

# ZONA RELAX

## SAUNA

**I BENEFICI:** possiede straordinarie capacità di rilassamento: l'aumento della temperatura corporea ha effetti di rilassamento muscolare e vasodilatazione favorendo la circolazione del sangue. Il calore può anche dare benefici a chi soffre di patologie respiratorie (bronchiti, sinusiti, ecc), può favorire un recupero muscolare più veloce facilitando lo smaltimento dell'acido lattico. La pelle si depura e con la sudorazione si eliminano le tossine.

Sul piano estetico, aiuta a sciogliere i grassi, esercita una profonda pulizia della pelle e inoltre, la diminuzione della cellulite associata ad una maggiore elasticità dei tessuti, sono quanto di meglio si possa ottenere abbinando sauna e dieta. Efficace per diminuire ansia e stress e per favorire il sonno.

**CONTROINDICAZIONI:** non adatta a chi soffre di ipertensione, pressione molto bassa, epilessia, affezioni polmonari e cardiache o problemi circolatori, sconsigliata a chi porta pace-maker. Donne in gravidanza possono utilizzare la sauna con prescrizione medica.

## BAGNO TURCO

**I BENEFICI:** quando in un ambiente il contenuto di vapore è superiore alla quantità di acqua presente nell'epidermide, si forma sulla pelle uno strato di umidità che apporta calore al corpo. L'azione contemporanea del calore e del vapore aiuta la circolazione sanguigna e linfatica, sciogliendo le tossine e favorendone l'espulsione.

Il bagno a vapore si rivela una delle migliori terapie per combattere stress e tensioni.

La dilatazione dei pori provocata dal calore, facilita la penetrazione del vapore e permette alla pelle di eliminare le impurità acquistando elasticità e morbidezza. Il percorso tradizionale può essere integrato da trattamenti al viso e al corpo. Praticabile a tutte le età, è un ottimo regolatore di pressione e un indispensabile strumento terapeutico e preventivo per disturbi alle vie respiratorie.

**CONTROINDICAZIONI:** non ha controindicazioni.

## **TUTTO CONDITO CON TISANE RILASSANTI E OLI ESSENZIALI!!**



# PEDANA VIBRANTE



### **UTILE PER:**

MIGLIORAMENTO CIRCOLAZIONE

TRATTAMENTO CELLULITE

OSTEOPOROSI

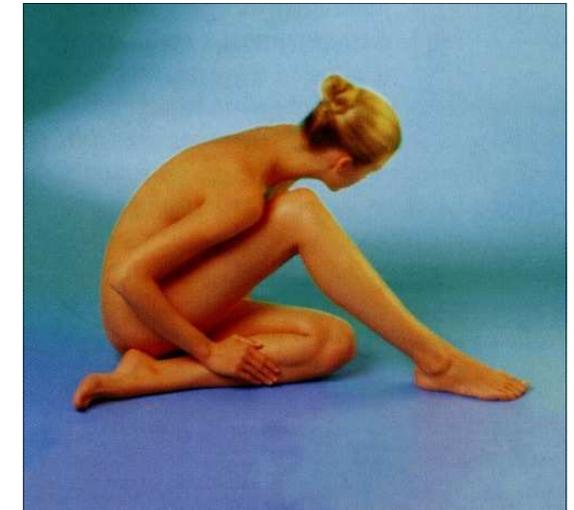
MIGLIORAMENTO FORZA

MIGLIORAMENTO ELASTICITA' MUSCOLARE

RECUPERO MUSCOLARE

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

DIMAGRIMENTO



Via Edgardo Rossaro 12  
44012 Bondeno  
Tel. 0532 893927  
[www.centrozenit.it](http://www.centrozenit.it)