

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Вначале воздушные ванны надо принимать не более 10-20 мин. при температуре 18-20⁰ С. Каждые 3 дня снижая ее на 2-3 градуса и увеличивая интервал на 10-15 мин.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

1 ЭТАП



Обтирания. Стоит делать вначале полотенцем смоченным водой комнатной температуры в течение 20-30 сек. Постепенно снижая ее и увеличивая время на 2-3 минуты.

2 ЭТАП



Обливания. Начальная температура 32-34 гр. Затем постепенно снижают ее до 15-10 гр.. Продолжительность 2 минуты. Затем обязательно нужно растереться полотенцем.

3 ЭТАП



Душ. Его стоит принимать начиная с температуры 32-34гр. И постепенно снижать ее до комнатной (каждые 2-3 дня). Продолжительность 1-2 мин.

4 ЭТАП



Купание. Рекомендуется начинать с температуры воды 21-22г. Продолжительность 5-8 минут. Постепенно снижая температуру до 17-18гр. И увеличивая время до 10-15 минут.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!