

ЕКАТЕРИНА БУРКОВА

---

# **СПА в своей ванной**



Екатерина Буркова  
**SPA в своей ванной**

«Издательские решения»

**Буркова Е.**

SPA в своей ванной / Е. Буркова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908298-5

Нет времени посетить салон, а так хочется себя побаловать? Давайте попробуем устроить СПА прямо дома. В этом плане ванная комната таит море возможностей. Так называемое «оздоровление через воду» или сокращенно SPA (sanatus per aqua), пользуется огромной популярностью в любом салоне. Каждый СПА-центр готов предложить водные процедуры — тонизирующие или расслабляющие.

ISBN 978-5-44-908298-5

© Буркова Е.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Выбор температуры	7
Ванны бывают прохладные, теплые и горячие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **SPA в своей ванной**

**Екатерина Буркова**

© Екатерина Буркова, 2019

ISBN 978-5-4490-8298-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Нет времени посетить салон, а так хочется себя побаловать? Давайте попробуем устроить СПА прямо дома. В этом плане ванная комната таит море возможностей.

Так называемое «оздоровление через воду» или сокращенно SPA (sanatus per aqua), пользуется огромной популярностью в любом салоне. Каждый СПА-центр готов предложить водные процедуры – тонизирующие или расслабляющие.

## **Выбор температуры**

Прекрасным средством для тела и души является универсальная ванна. Но для того, чтобы она принесла пользу, требуются знание определенных правил. Во-первых, как процедура на каждый день ванна не подходит – лучше использовать душ. Дело в том, что неконтролируемое времяпрепровождение в горячей воде лишает кожу естественного липидно-жирового слоя, что напрямую ведет к ослаблению местного иммунитета и открывает доступ в организм бактериям. Во-вторых, регулярный нагрев внутренних органов часто провоцирует обострение хронических заболеваний и воспалительных процессов.

## **Ванны бывают прохладные, теплые и горячие**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.