



# INFRABULLETIN

Návody



Novinky



Informace



**Zdarma pro návštěvníky infra sauny**

# PREVENCE CHŘIPKY



**Existuje účinná prevence proti rýmě  
a nachlazení?**

**Posilování obranyschopnosti organismu.**

**Omezte kontakt s virem!**

**Vyhýbejte se stresu!**

V období zvýšeného výskytu chřipkového onemocnění je dobré vyhnout se místům s velkou koncentrací lidí, například lze omezit navštěvování supermarketů. Ideální místo, kde se vyhnete stresu i virům, je naše infra sauna.

**Dopřejte si vydatný spánek!**

**Podpořte imunitní systém!**

Rýma i chřipka je především virová infekce. Žádný virus nemá rád teplo. V uvolněném

a vyhřátém organismu nemá žádný virus šanci na přežití. Pravidelným prohříváním v infra sauně dostává Váš imunitní systém mocnou sílu, která zničí každý zákeřný virus, který by se pokusil Vás ovládnout.

Vyhnout se rýmě nebo chřipce, od sychravého podzimu přes střídavé zimní počasí, až po ledové jaro, je tak velice jednoduché.





**posílení organismu  
prevence  
DETOX**

**Nechci mít svůj organismus „ čistý “  
jako popelnice !!!**

A tak je tu skvělá infra akce. Jsou pro Vás připraveny tři dvouhodinové pobyty. Očista organismu není jen výsadou žen. Také muži se cítí mnohem lépe po takovéto jarní očištění. Proto k nám naši návštěvníci chodí se svými partnery. **Jak na to?** Nejprve připravíte infra kabinu. Zapnete ji stiskem tlačítka POWER-ON/OFF a pak stisknete tlačítko WORK-START/STOP. Kontrolky WORK a HEAT svítí, zářiče začnou hřát a infra kabina je v provozu. Pak připravíte sebe. Osprchujete se teplou vodou a osušení vstoupíte. Spolu s teplotou v kabině se bude zvyšovat i teplota Vašeho těla. Díky hloubkovému prohřátí se

všechny špatné, škodlivé látky odplaví s potem z Vašeho těla pryč. Jak dlouho na sebe necháte působit blahodárné infračervené záření záleží na Vašem dobrém pocitu. Doporučuje se však pobyt v infra kabině v délce 20-30 minut. Po ochladnutí těla lze postup ještě zopakovat. Při saunování a po něm nezapomínejte na správný přísun tekutin.

Celou detoxikační kůru lze objednat v našem obchodu, kam se dostanete z našich stránek z oddílu POKLADNA. Pro dobrou přípravu a pohodlný odchod z infra sauny máte tak celé dvě hodiny a to v termínu, který Vám nejlépe vyhovuje.





## Nový způsob platby

Již delší čas funguje naše bezpečná platební brána, která slouží pro platbu kartou nebo bankovním převodem, popřípadě přes systém paypal. Tam se dostanete z našich webových stránek pomocí odkazu v pokladně. Otevřete kolonku CENÍK a ukáže se Vám nabídka s položkou POKLADNA. Klikněte na obrázek kasy a budete přesměrováni na stránku, kde si koupíte vybranou službu a následně zvolíte způsob platby. Je to velice jednoduché bezpečné a rychlé. Ti co říkají, že s platbou kartou mají špatné zkušenosti, by měli vědět, že platba kartou je bankou pojištěna proti neoprávněné transakci. Platební bránu pro nás provozuje Global Payments Europe, s.r.o. pomocí platební brány GP webpay a od začátku provozu nebyla zjištěna jediná chyba nebo

špatná transakce. Platba kartou z pohodlí Vašeho domova je daleko více bezpečná, než platby v obchodě. Nikdo Vám nekouká přes rameno a nesleduje zadání Vašeho pin kódu. Doma ani žádný pin nezadáváte. Platba proběhne okamžitě a ihned o ní víme, není třeba čekat na připsání na účet. Ti kdo k nám chodí pravidelně, využívají možnost předplatného a jako poděkování od nás mají prodloužený čas a především přednost při rezervování své návštěvy. Jejich obvyklá doba návštěvy zůstává pro ně stále volná.





## **Infra sauna pro ženy**

Ženy asi nejvíce zaujmou redukční účinky infra sauny. Saunování pomáhá při shazování nadbytečných kil. Pro mnoho žen bude jistě příjemnější půlhodina s relaxací v infra sauně, než spalování kalorií v posilovně.

Díky teplu, které se Vám dostává pod kůži, dochází k rozpouštění podkožního tuku a tím ničí obávanou a nechtěnou celulitidu. Je to také způsob již zmíněné detoxikace organismu. Škodlivé toxiny jsou společně s potem odplavovány z těla pryč. Infračervená terapie přináší dobré výsledky také při léčení kvasinkových onemocnění nebo při obtížích spojených s různými druhy nepříjemných ekzémů.





## **Infra sauna pro muže**

Teplota kolem 60° především uvolňuje tělo a pomáhá zbavit se námahy a stresu. Příjemné prostředí infra sauny navíc umožňuje doslova vystoupit z běžného stresujícího prostředí a dopřát si odpočinek a příjemné chvíle. Používání infra sauny má pro muže řadu velmi pozitivních zdravotních účinků. Mezi ty nejvýznamnější patří vliv na kardiovaskulární systém. Organismus reaguje na teplo vznikající zhruba 4 cm pod kůží snahou ochladit se. Znatelně proto zvyšuje srdeční

rytmus a metabolický výdej. Proto infra saunu mohou použít i muži, kteří si léčí vyšší krevní tlak. Je také známé, že teplo infra sauny snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad a tím přináší úlevu. Pozitivních účinků používání infra sauny na organismus je samozřejmě mnohem více. Zlepšuje prokrvení kůže a zbavuje ji nečistot, kůže se stává pevnější, lesklejší, elastičtější. Zlepšuje akné, ucpané póry, suchý ekzém, kopřivku, lupénku. Zvýšení tělesné teploty vede k usmrcení bakterií a virů, případně alespoň k zastavení jejich dalšího šíření a tím zastavení zhoršování infekce. Prostě velmi snadná prevence chřipky nebo nachlazení.





## Infrachlubítko

Máme za sebou několik vydařených akcí. Začali jsme akcí „Platím 1 užívám si 2“. Každému návštěvníkovi jsme přidali hodinu saunování, aniž by ji musel platit. Pak jsme všem, co k nám přišli poprvé, nabídli půlhodinu, pro pohodlný odchod z prostor sauny. Tato skvělá akce pro nové návštěvníky stále ještě běží. Nejvydařenější akcí byl „Předvánoční týden plný saunování“, kdy jsme Vám nabízeli celé dvouhodinovky. Jako dárek jste od nás dostali opět jednu hodinu navíc. Vrcholem byl novoroční kvíz „uhádni, odkud to je“. Na našem facebookovém profilu jsme publikovali fotografii ze silvestrovské oslavy. Kdo uhádl, kde byl snímek pořízen, měl návštěvu sauny bez poplatku. Další pokračující akcí jsou „**Dárkové poukazy**“. Návštěvník

dostane malou láhev sektu, nápoje dle vlastního výběru a veškeré vybavení potřebné k saunování. Jak vidíte, další akce již běží a nové se připravují. Velice vypečená akce proběhla 1.4. Opět jsme testovali naše facebookovské fanoušky. Kdo zareagoval na naši výzvu, měl pobyt v infra sauně zdarma. A do třetice facebook. V květnu jsme každému za „sdílení“ nebo „olajkování“ našich stránek přidali půl hodinku.

Těšme se na nové infra akce.



## Jak se správně saunovat v infra sauně

Infra kabinu sami snadno zapnete. Nemusíte nic nastavovat. Stiskněte **POWER ON/OFF** a pak stiskněte tlačítko **WORK START/STOP**. Kontrolky **WORK** a **HEAT** svítí a zářiče začnou hřát. Infra kabina je v provozu. Před vstupem do infra sauny je dobré ji takto nechat nahřívát na plný výkon ( 66° ) a v tomto režimu nechat 2-3 minuty. Teprve pak vstoupíme dovnitř. Jak se bude infra sauna postupně zahřívát, bude se zvyšovat i teplota Vašeho těla až do úplného pocení. Není tedy třeba čekat, až se kabina zcela prohřeje, v tom je hlavní výhoda infra sauny oproti klasickým saunám finského typu. **Doporučená doba pobytu v infra sauně je cca 20 min.** A po krátkém odpočinku lze celý postup opakovat. Infra kabina se sama po hodině vypne. Nebo po opuštění kabiny vypněte saunu tlačítkem **POWER ON/OFF**.



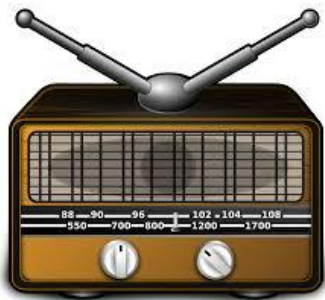
## **Kde získat informace**

Standartně na stránkách [www.saunaprivat.cz](http://www.saunaprivat.cz) v kolonce „aktuality“ nebo na facebooku [www.facebook.com/saunaprivat](http://www.facebook.com/saunaprivat)

Pro Vás, kteří jste již u nás byli, jsou také připraveny vizitky nebo kartičky s QR kódem. Po jeho načtení mobilem nebo tabletem se objeví odkaz na stránku s našimi novinkami a s veškerými potřebnými informacemi. V rámečcích na dveřích máme QR kódy, jak s vizitkou, tak i s odkazem na webovou stránku s našimi novinkami.

### NOVINKY





## Nemáte rádi ticho

Vaši návštěvu si můžete zpříjemnit oblíbenou hudbou. Pomocí technologie bluetooth si můžete přehrát hudbu ze svého mobilu. Prostě jen zapnete reproduktory a komunikace pomocí bluetooth se nastartuje. Návod jak bluetooth propojit je u reproduktorů. S Vaším odchodem nastane opět ticho.

Stiskem tlačítka zapnete reproduktory s Bluetooth přijímačem. Zapněte na svém mobilním telefonu Bluetooth. Hledejte nové Bluetooth zařízení. Naleznete BT305. Autorizujte a připojte se k BT305. Pak již můžete poslouchat hudbu z Vašeho mobilního zařízení z reproduktorů. Dalším stiskem tlačítka se zařízení vypne nebo se vypne samo automaticky za 2 hodiny.