

BAGNO DA SEDUTO FREDDO

Il bagno da seduto freddo va praticato a corpo caldo, in ambiente caldo e lontano dai pasti.

Il momento ideale è alla mattina.

Il bagno da seduto freddo non va mai effettuato durante la prima digestione o quando si ha freddo..



<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Una vasca o bacinella di acqua fredda in cui ci si possa comodamente sedere</i>
<i>Esecuzione</i>	<i>Immergersi con il sedere in acqua, tenendo le braccia fuori e respirando a fondo.</i>

Rimanere in immersione da 10 a 30 secondi.

Alzarsi ed asciugarsi leggermente.

Rivestirsi e far movimento oppure tornare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.