

VINTERBADNING



FORDELE VED DET KOLDE GYS

HURTIGERE RESTITUTION

STYRKET IMMUNFORSVAR

STÆRKERE OG FLOTTERE HÅR

REDUCERET ÆLDNINGSPROCES

SMUKKERE OG SUNDERE HUD

UDLØSER ENDORFINER

LAVERE BLODTRYK

FORBEDRET SEXLIV

OFFICIELLE VINTERBADERÅD

FØR DU GÅR I VANDET

- ✓ Bad aldrig alene
- ✓ Tjek badeforhold og kend redningsudstyret
- ✓ Pas på is på trappe og bro
- ✓ Sænk kroppen roligt ned

NÅR DU ER I VANDET

- ✓ Træk vejret roligt
- ✓ Hold øje med hindanden
- ✓ Hold dig tæt ved trappe eller opgang
- ✓ Svøm aldrig under isen

