



#### Információk:

- Kiadó: Szukits Kiadó
- Szerző: Kószó József
- Megjelenés éve: 2006.
- Oldalszám: 178
- ISBN: 9789634971399

#### A könyv ára:

4.500 Ft helyett

**3.150 Ft (+ 1300 Ft postaköltség)**

Fizetés: átvételkor a futárnak.

Kószó József:

# SZAUNÁK

Ez a könyv az egészség megőrzésének egyik lehetséges módszerébe, a szaunázás titkaiba avat be, ismertetve a szaunák kialakítását is. Elsősorban az európai szauna (eredeti nevén finn szauna) témakörével foglalkozik, az építéstől – használatig és az egészségi hatásokkal – a kapcsolódó létesítményekig. Reméljük, hogy e könyv segít a szauna vagy a házi fürdő építésében.

A szaunázástól idegenkedők többsége el sem tudja képzelni a szauna használatát, nincs tisztában a hatásával, sőt általában a szauna szó jelentését sem ismeri. A szauna a finn nép, Lappföld lakóinak ősidők óta kedvelt gőzfürdője. Eredetileg félig földbe vájt, faházazs építményt jelentett.

A szaunázás egészségügyi oldalát tekintve természetesen számtalan eltérő álláspont létezik. Előnyeiről eltérően nyilatkoznak az egészségügyi szakemberek. A könyv kiemelten foglalkozik az infrasaunával vagy ahogy gyakran nevezik, az infrakabinnal, mely az ezredforduló szülötte és jól megfér e könyv hasábjain a több ezer éves szaunakultúrával, annak utódaival. Mindkét szaunafajta minket, embereket szolgál, segítve abban, hogy életünk során fittekek és egészségesek legyünk. ■



Megrendelhető a [faipar@xmeditor.hu](mailto:faipar@xmeditor.hu) címre írt levélben szállítási és számlázási adatainak (név, cím, e-mail-cím, telefonszám) megadásával. Adatkezelési szabályzatunkat megtalálja a [faipar.hu](http://faipar.hu) oldalon.