

รีเฟรชตัวเองด้วยการชาวน่า

สวัสดีครับ

ทุกท่านได้สัมผัสกับความเครียดประเภทต่างๆ ในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ครับ?

ทุก ๆ ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไรครับ?

ทำอะไเพื่อคลายเครียดหันบ้างครับ?

ถ้าหากไม่ได้ทำอะไรเพื่อลดความเครียดลงเลย จะเกิดการสะสมความเครียดไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตามครับ

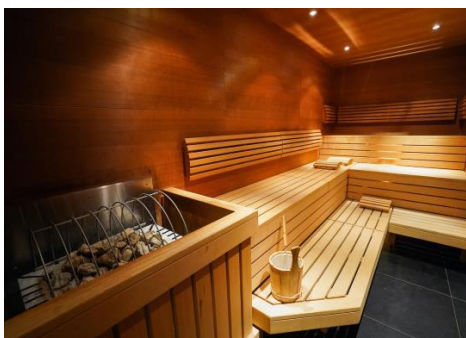
สำหรับผม ผมเลือกที่จะใช้การชาวน่าเพื่อผ่อนคลายความเครียดครับ

การชาวน่าเริ่มได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในช่วงเร็วๆนี้ ทำให้มีจำนวนผู้ชื่นชอบเพิ่มขึ้นอย่างมากทั้งชาย

และหญิงครับ (ซึ่งก็เป็นปัญหาประการหนึ่ง เมื่อจำนวนคนที่สนใจเพิ่มมากขึ้น...)

สำหรับใครที่ไปชาวน่าอยู่แล้วหรือสนใจแต่ไม่เคยไปชาวนามาก่อน

ยังไงก็ลองเข้าไปใช้บริการชาวน่าดูหน่อยนะครับ



(ข้อแนะนำสำหรับการชารานา)

- ① ไม่จำเป็นต้องเตรียมอะไร (ไม่ต้องใช้เครื่องมือใดๆ แค่ตัวเข้าไปก็ได้เลยครับ)
- ② สามารถเริ่มได้ทันที (ในฟุคุยามะมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายเช่นกัน)
- ③ ราคาไม่แพงนัก (ประมาณ 1,000 เยนต่อครั้ง)
- ④ ดีต่อร่างกาย (ฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้า คลายเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน ฯลฯ)
- ⑤ ที่สำคัญเหนืออื่นใด คือทำให้รู้สึกดีครับ

(หมายเหตุ)

คุณไม่สามารถลดน้ำหนักโดยการชารานาได้ !

— ร่างกายคุณจะแค่สูญเสีย น้ำ น้ำหนักจะลดลงชั่วคราวเท่านั้น!

หากดื่ม น้ำ น้ำหนักก็จะกลับมาเป็นปกติ! ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าผิดหวัง! !

วิธีการชารานามี 3 ขั้นตอน: ใช้ห้องชารานา 8 ถึง 12 นาที ลงอ่างน้ำเย็น 1 ถึง 2 นาที และลงอ่างกลางแจ้ง 5 ถึง 10 นาที

ควรทำทุกอย่างอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน และไม่หักโหมจนเกินไปครับ

เมื่อร่างกายเริ่มชินแล้ว ให้ลองอยู่ในห้องชารานาสัก 10 นาทีครับ

หากอยู่ในห้องชารานาน้อยเกินไป แกนกลางของร่างกายจะไม่ทันอบอุ่น และจะทรมาณเมื่ออาบน้ำเย็น แต่หากใช้เวลาอยู่ในห้องชารานาเพียงพอในเวลาเพียงพอ การอาบน้ำเย็นจะรู้สึกดีมาก

ขอเชิญชวนให้ทุกท่านมารีเฟรชตัวเองด้วยการชารานานะครับ

สถานที่ชารานาที่ผมนอยากจะแนะนำคือบิฟุกุโนชินไกโจ ทุกท่านลองไปที่นั่นดูนะครับ