

Hej!

Här kommer ett förslag att ta upp på nästa möte.

Istället för gym skulle en IR bastu vara till nytta för alla. Det enda som behövs är eluttag, den blir varm fort och det räcker att basta i 20 min. Kostar mellan 15 000 - 30 000 kr.

Googla gärna kring fördelar med IR bastu. Här följer vissa hälsofördelar:

Tar bort stress

- Förbränner kalorier (viktkontroll)
- Ökar blodcirkulationen och styrker hjärt-kärlsystemet
- Lindrar smärta
- Minskar ledsmärta og stelhet
- Tar bort celluliter
- Tar bort gifter og onödiga mineraler i kroppen
- Förbättrar huden
- Förbättrar immunförsvaret
- Reducerar stress och utmattning
- Styrker hjärtrytmen (stabiliserar blodtrycket)

[https://www.sparmax.se/sauna-royal-bs-6325r?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=1905026138&utm\\_content=73318161594&utm\\_term=&qclid=CjwKCAiAlrSPBhBaEiwAuLSDUM1z5PeB1wVvsBEXGnrzrlaOo\\_B-74kmZA2vicplpvYIAGEAu37lqxoCDYoQAvD\\_BwE](https://www.sparmax.se/sauna-royal-bs-6325r?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=1905026138&utm_content=73318161594&utm_term=&qclid=CjwKCAiAlrSPBhBaEiwAuLSDUM1z5PeB1wVvsBEXGnrzrlaOo_B-74kmZA2vicplpvYIAGEAu37lqxoCDYoQAvD_BwE)

Vänliga hälsningar  
Emelie Lundbäck