

# Upptäck: Vinterbadet

Entusiasterna kan inte klara sig utan. Vi andra huttrar vid bara tanken. Kanske borde man ändå prova - vem vill inte bli piggare, friskare och mer stresstålig?

## ATT SVETTAS...

Värm upp kroppen före badet - med bastu eller fysisk aktivitet.

## ... ELLER INTE SVETTAS

De värsta fantasterna kliver bara i, utan uppvärmning - och hävdar att effekten efteråt blir än mer euforisk.

## TÄNK PÅ ATT:

Vinterbada aldrig ensam!

## TORRBOLL

Doppa inte huvudet - åtminstone om du är nybörjare. Hoppa aldrig i med huvudet först.

## NAKET

Våta kläder kyller. Gärna mössa i badet, men skippa baddräkten om du vågar.

## INGEN BADTRAPPA?

Sätt en vanlig stege i vaken så kommer du säkert upp.

## MJUKSTARTA

Börja försiktigt och låt kroppen vänja sig, gärna redan på hösten. 5-20 sekunders dopp räcker.

## NYTTIGT

Mer energi, bättre sömn, mindre värk, högre immunförsvar och lägre blodtryck. Forskning visar att vinterbad är hälsosamt.

## STRESSVACCIN

Genom att gradvis vänja kroppen vid den stress ett kallt dopp innebär kan man, tror vissa, lära den att också bättre klara annan stress.