

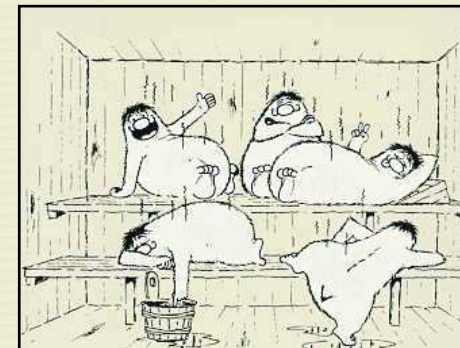
## Regras para utilização do Turco e Hamamm



Tome um banho de chuveiro antes de entrar



A temperatura ótima é de 40 -45 °C



Relaxar sentando ou deitando, durante 5-15 min.



Refresque-se, com um banho de chuveiro, piscina, etc.



Regresse



Permaneça por mais 5-15 min.



Pode repetir 2 ou 3 vezes



Tome um banho final



Relaxe, beba água ou sumos naturais