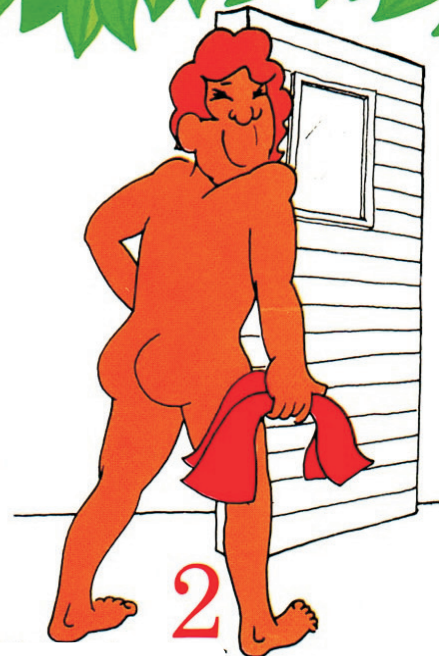




TYLÖ LÖGARELAG



Börja med att tvätta kroppen
ifrån tån till huvudknoppen.



När din kropp är ren och fin
kliver du in i bastun.



Första omgången du njuter
ungefär 15-20 minuter.



Dags att duscha en gång till
kallt eller varmt
- precis som du vill.



Nu bastun och
duschen du
flitigt ska gästa.
Bestäm själv vad
som för dig
är det bästa.



Då och då bör du kasta bad
för att din kropp
ska bli extra glad.



Badkastning
genom ett björkris är nog
för att bastun skall dofta
ljuvligt av skog.



En svaltande dusch får avsluta
badet eller doppa dig helt
- precis som du vill ha det.



Ren, pigg och avspänd i muskler
och hjärna kan du nu koppla av.
Självtorka gärna!



För att ditt välbefinnande länge ska räcka
bör du följa Lögarlagen minst en gång per vecka.

