

# Простая схема контрастного душа

Начинай с горячей, заканчивай холодной.

- 1 минута горячей
- 30 секунд холодной
- 30 секунд горячей
- 1 минута холодной
- 1 минута горячей
- 1 минута холодной
- 5 минут суммарно

В интернете давно увидел схему, довольно классная, можешь увеличивать время холодной со временем, или наоборот.

Автор заметки: Vanix

---

Revision #2

Created 20 June 2023 14:43:28 by matvey033

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур