



10 Manfaat Mandi Air Dingin & Cara yang Efektif

Prolite – Mandi air dingin mungkin terdengar menantang, terutama jika kita terbiasa dengan air hangat atau panas.

Namun, tahukah kamu bahwa mandi menggunakan air dingin sebenarnya memiliki sejumlah manfaat luar biasa untuk kesehatan tubuh dan pikiran?

Selain memberikan sensasi segar yang membangunkan, mandi dengan air dingin dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Baca Juga: Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi sepuluh manfaat menakjubkan dari kebiasaan mandi air dingin, beserta cara yang efektif untuk melakukannya.

Siap untuk merasakan sensasi baru yang menyehatkan? Mari kita temukan manfaatnya!

10 Manfaat Mandi Air Dingin



10 Manfaat Mandi Air Dingin & Cara yang Efektif



Ilustrasi mencuci wajah dengan air dingin - Freepik

Mandi air dingin adalah praktik mandi dengan air bersuhu dingin, biasanya sekitar 10-15 derajat Celcius.

Baca Juga:Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Mandi air dingin telah dilakukan selama berabad-abad oleh berbagai budaya di seluruh dunia, dan telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan.





10 Manfaat Mandi Air Dingin & Cara yang Efektif



Baca Selanjutnya
Turut Prihatin, PKS Bangun Posko Bantuan Banjir Di Lokasi Bencana