Prolite – Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif: Tren Wellness Reset 2025

Di tengah dunia yang makin cepat dan penuh tekanan, nggak heran kalau banyak orang mencari cara baru untuk mengisi ulang tenaga—baik secara fisik maupun mental. Nah, tahun 2025 ini muncul tren wellness reset yang makin digandrungi: mulai dari cold plunge therapy, sauna inframerah, sampai olahraga bungee-sling yang seru dan efisien.

Apa sih manfaatnya? Gimana cara mulai dengan aman? Yuk kita bahas satu per satu biar kamu bisa mulai reset tubuh dan pikiran dengan cara yang asyik tapi tetap aman!

Cold Plunge: Sensasi Dingin yang Bikin Bugar



Baca Juga:Catat Jadwalnya 13 Cabor Porprov XV Jabar 2026 Digelar di Bandung

Cold plunge atau mandi air dingin ekstrem bukan cuma tren media sosial. Teknik ini punya manfaat ilmiah, lho! Merendam tubuh di air dingin (biasanya 10–15°C) selama beberapa menit dipercaya bisa:

Manfaat Cold Plunge:

- Meningkatkan sirkulasi darah
- Mengurangi nyeri otot setelah olahraga
- Meningkatkan mood dan energi (berkat pelepasan endorfin)
- Mengurangi inflamasi dan membantu pemulihan cedera ringan

Cara Mulai dengan Aman:

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

- Mulai dari air hangat ke suhu dingin secara bertahap.
- Durasi awal: 1–2 menit, lalu tingkatkan perlahan.
- Lakukan 2–3 kali seminggu untuk hasil optimal.

Perhatian! Cold plunge tidak disarankan bagi yang punya masalah jantung atau tekanan darah rendah. Konsultasi dulu ke dokter ya!

Sauna Inframerah: Panas yang Menenangkan

Tren Wellness Reset 2025: Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif





Baca Selanjutnya
Viral Pengibaran Bendera One Piece Menjelang HUT RI ke-80