

INSPIRAÇÃO & REFERÊNCIAS

Baseado nos principais pesquisadores e especialistas
que estudam e divulgam os benefícios da sauna
para saúde, longevidade e performance.



**JARI A.
LAUKKANEN**

Principal pesquisador mundial sobre sauna e longevidade. Estudos pioneiros sobre saúde cardiovascular e redução da mortalidade.



**RHONDA
PATRICK**

Doutora em ciências biomédicas. Referência em longevidade, saúde celular e hormese térmica.



**ANDREW
HUBERMAN**

Neurocientista e professor da Stanford. Divulga protocolos baseados em evidências para uso da sauna e exposição ao calor.



**DAVE
ASPREY**

Fundador do Bulletproof. Pioneiro na aplicação da sauna como ferramenta de performance, recuperação e detox.



**BEN
GREENFIELD**

Especialista em biohacking e medicina funcional. Defensor da hormese e do calor terapêutico para saúde e longevidade.



**NENAH
SYLVER**

Autora de referência mundial sobre terapia da sauna. Abordagem integrativa e terapêutica.



CALOR
TERAPÊUTICO



DETOX
PROFUNDO



EQUILÍBRIO
DOS DOSHAS



REGENERAÇÃO
CELULAR



ENERGIA
VITAL



CONEXÃO
ESPIRITUAL

