

Gambe da spiaggia! 5 trucchi per gambe leggere e toniche

scritto da fmadmin | Giugno 18, 2017



Finalmente dopo mesi di costrizione tra jeans, pantaloni lunghi e leggings ecco uscir fuori pantaloncini, vestitini più corti e leggeri ma con loro anche... le gambe più pesanti!

4 donne su 10 lamentano problemi di circolazione venosa nel mese estivo, ma questo disturbo affligge anche tanti uomini. Oltre che una sensazione, il gonfiore alle gambe può essere un problema visibile, sgradevole dal punto di vista estetico ma soprattutto doloroso.

Ma esistono delle soluzioni! Ecco per te 5 soluzioni pratiche per aiutarti a migliorare la circolazione e ad avere gambe più leggere!

1) Gambe in alto!: sì al cuscino da appoggiare sotto il materasso durante la notte o su una sedia durante la giornata per tenere le gambe sollevate e favorire così la circolazione

2) Quando fa caldo scegli vestiti confortevoli e larghi. Niente abiti o magliette che stringono la pancia o la vita.

Evita tutto quello che comprime cosce e polpacci. Da evitare anche i tacchi troppo alti o troppo piatti

3) Il freddo è un vasocostrittore che restringe i vasi sanguigni e aiuta il ritorno linfatico, quindi se fa molto caldo è utile fare una doccia alternando getti caldi e freddi per stimolare il lavoro dei vasi sanguigni

4) Stare seduta per lunghi periodi di tempo rallenta la circolazione del sangue. Questo comporta un ristagno di liquidi, che causa problemi come le caviglie gonfie. Evita di stare troppo tempo con le gambe accavallate

5) Frutta e verdura ad ogni pasto! Le loro vitamine e gli antiossidanti tonificano e proteggono le vene mentre le fibre accelerano il transito intestinale e ti aiutano a depurarti e anche a ridurre la ritenzione idrica, e quindi il gonfiore.

vuoi saperne di più sulle gambe pesanti? ne abbiamo parlato anche su: