

Gambe pesanti, leggera da subito con i consigli Ego Estetica

scritto da fmadmin | Giugno 11, 2018



Quante volte siamo arrivate a fine giornata con le gambe gonfie e appesantite?

Se anche a te è capitato di non vedere l'ora di tornare a casa per toglierti quelle maledette scarpe e poter stare un po' con le gambe in alto... questo è l'articolo per te!

Quasi sempre le gambe gonfie non sono strettamente legate all'adipe in eccesso ma bensì sono legate alla ritenzione idrica (tendenza a trattenere i liquidi) e a un microcircolo difficoltoso e rallentato.

Soprattutto con l'arrivo del caldo questo fenomeno è più accentuato perché le vene tendono a dilatarsi e, soprattutto

nelle zone periferiche del corpo la risalita del sangue e dei liquidi verso l'alto diventa meno efficiente che durante i periodi più freddi.

Ma cosa possiamo fare per avere gambe leggere e snelle?

Pochi accorgimenti nella nostra quotidianità e trattamenti mirati oltre all'utilizzo di prodotti specifici sono le armi perfette per raggiungere il risultato:

1) Il primo passo È DIMINUIRE LA QUANTITÀ DI SODIO assunta ogni giorno, aumentando l'apporto di cibi ricchi di potassio, vitamina C e fibre. Sostituisci il sale con le erbe aromatiche

2) BERE SPESSO DURANTE LA GIORNATA, e non soltanto quando si ha sete: la regola d'oro sarebbe bere spesso, piccoli sorsi durante la giornata. Quanto bere? almeno 1 litro e mezzo, meglio 2 nella giornata.

Perché è così importante bere per sgonfiare le gambe? Bere aiuta a ridurre la ritenzione idrica, favorendo sia l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle scorie (tossine) sia il corretto funzionamento di intestino e microcircolo.

3) TRATTAMENTI MIRATI: in istituto abbiamo la possibilità non solo di utilizzare prodotti cosmetici specifici per aiutare il microcircolo ad essere sempre attivo, ma di trattarti con manualità studiate appositamente per la problematica delle gambe pesanti e utilizzare a tecnologie che potenziano l'input dato ai tessuti. Trattamenti che non solo migliorano la salute e l'aspetto dei tessuti, ma ti concedono un momento di puro relax e benessere!

Uno di questi trattamenti è sicuramente il **DREN ICE: prenotalo subito cliccando QUI** 

4) I COSMETICI GIUSTI: non tutte le creme possono alleviare questo fastidio, occorrono creme specifiche che rinforzino i vasi sanguigni drenando i tessuti per liberarli dalle tossine e far sì che il sangue porti ossigeno in tutto il corpo. Ego Estetica ti consiglia una crema specifica proprio per le gambe

pesanti, **LA CREMA BIOSALINA RIDUCENTE**, vedila **QUI** 

4 punti fondamentali per gambe leggere e godersi a pieno la bella stagione!

Vuoi sapere come trattare le gambe pesanti?

