



FreshGel

Leggerezza e freschezza
per le gambe

Uno stile di vita frenetico e attivo può lasciare nelle gambe una sensazione di stanchezza e di pesantezza, soprattutto se si sta a lungo in piedi o a sedere oppure nelle calde giornate estive. Oltre ad essere fastidiosi questi disturbi possono incidere negativamente sulle attività quotidiane e, quindi, sulla qualità della vita.

Antistax® FreshGel, a base di estratto di foglie di vite rossa, aiuta le gambe a ritrovare freschezza, leggerezza ed una piacevole sensazione di benessere. I flavonoidi, infatti, contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa, aiutano ad attenuare la sensazione di pesantezza.

Esercizi per gambe sane

I muscoli delle gambe agiscono come una specie di pompa, aiutando il ritorno del sangue verso il cuore. Quindi, tenere in perfette condizioni la 'pompa muscolare' è un ottimo modo per contribuire a mantenere forti e sane le vene. La chiave è l'esercizio fisico. I due esercizi riportati affianco possono essere eseguiti tutte le volte che si desidera e dovunque ci si trovi – in ufficio o a casa.



- 1.**
Seduti su una sedia. Sollevare i piedi e disegnare dei cerchi prima in un senso, poi nell'altro. Ripetere 10 volte.



- 2.**
In posizione eretta con le gambe parallele. Sollevare i talloni in modo da stare il più possibile sulle punte dei piedi. Mantenere questa posizione per 5 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 10 volte.





Per favorire la salute delle vene delle gambe, fare in modo di...

- ✓ Tenere le gambe, le caviglie e i piedi il più possibile in movimento nel corso della giornata
- ✓ Applicare sulle gambe un getto di acqua fresca durante il bagno o la doccia
- ✓ Far riposare le gambe tenendole sollevate per almeno 10 minuti ogni giorno

Per prendersi cura delle vene delle gambe, può essere utile cercare di non...

- ✗ Accavallare le gambe per periodi prolungati
- ✗ Esporsi a un calore o a un'umidità eccessivi (ciò dilata le vene, consentendo al sangue di raccogliersi nelle gambe)
- ✗ Indossare scarpe a tacco alto o dalla suola rigida, che impediscono alla pompa muscolare di funzionare in maniera efficace

Per ulteriori consigli vi invitiamo a visitare il nostro sito www.antistax.it.

Modalità d'uso

Applicare il gel con un massaggio delicato, iniziando dalle caviglie e risalendo verso la parte alta della gamba.

Antistax® FreshGel è dermatologicamente testato. Rispetta il PH della pelle.

In gravidanza o in allattamento si consiglia di consultare il medico prima di utilizzare Antistax® FreshGel.