

TUSTYLE

MODA COPIA LE SFILATE **BELLEZZA** GOSSIP DIARY



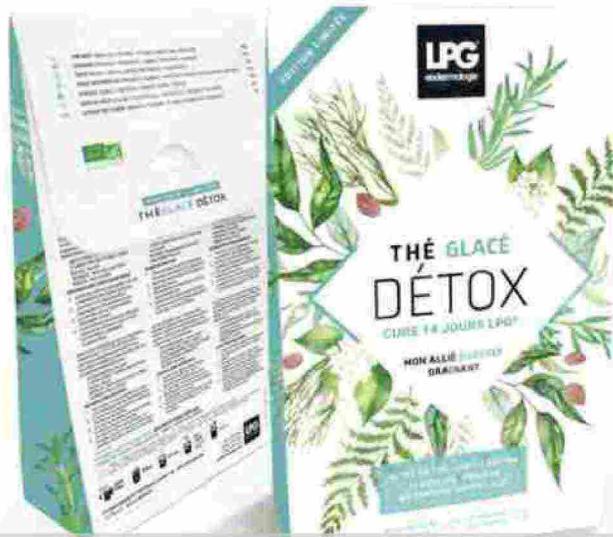
ABBONATI

f t i Cerca

f t i Cerca

< BELLEZZA

NEWS TENDENZE MAKE UP CAPELLI UNGHIE



€ 26,28 bustine

LPG

Drink drenante e detossinante, Thé Glacé Détox

6
/10



19 agosto 2020



Gambe leggere, le dritte per averle toniche h24

Calore e umidità dilatano i vasi sanguigni, rallentano la circolazione e ti fanno sentire le gambe gonfie e pesanti? Corri ai ripari. Segui le nostre dritte e ti sentirai subito più leggera

Gambe leggere primo step: contrasta il gonfiore

L'estate è una stagione a rischio. Per mantenere le gambe leggere **fai spesso docce fresche** e, se sei al mare, sfrutta le passeggiate sul bagnasciuga. Quando ti esponi al sole, ricordati di spruzzare la pelle con acqua fredda. Oppure usa spray specifici come quello all'Aloe di **Bottega Verde**. Così eviti di danneggiare i vasi sanguigni. La sera **applica prodotti**

effetto cooling, come quelli **rinfrescanti per il viso**. Abbassano al volo la temperatura e regalano sollievo immediato. Perfetti i defatiganti in gel, come quello drenante di **Somatoline** o quello con canfora e mentolo di **Yves Rocher**. In alternativa prova l'olio balsamico Glaciale di **Eterea Cosmesi Naturale**.

Rinforza i capillari

Scegli un **integratore con proprietà angioprotettive**. Due capsule al giorno di Drenaven di Ultimate (lo trovi su **QVC**) aiutano il sistema circolatorio e prevengono la dilatazione dei vasi sanguigni. Se soffri di ritenzione, prova a bere **tisane che associano l'olmaria e l'ortica** ad altre piante detox e drenanti. Anzi, cosa ne diresti di un tè freddo? Thé Glacé Détox di **LPG** lo prepari la sera e lo bevi il giorno dopo anche con un paio di cubetti di ghiaccio... on the rocks!

Tonifica le vene

Per allenare il sistema cardiocircolatorio **dovresti camminare ogni giorno almeno un'ora**. Facendo lavorare il muscolo del polpaccio e la pianta del piede, si stimola la circolazione del sangue a livello delle gambe, senza però causare stress. Inutile dire che dovrai indossare scarpe comode e ben ammortizzate. Serve un aiuto in più? Una spruzzata di Fresh Legs di **Veralab** stimola la microcircolazione grazie al rusco, un arbusto dalle proprietà vaso-protettrici. Mentre lo scrub defatigante di **Geomar** tonifica e aiuta a bruciare i grassi. Se la giornata è stata intensa, la **maschera a stivaletto** di **Collistar** ti aiuta a cancellare la stanchezza da piedi, caviglie e polpacci.

Se vuoi gambe leggere... disintossicati!

Sapevi che i liquidi in eccesso finiscono per ostacolare l'ossigenazione dei tessuti e provocare un accumolo di tossine? **Alcuni estratti vegetali favoriscono il metabolismo epatico**. Ad esempio, rusco e ippocastano, ma anche betulla e tarassaco che trovi nell'integratore Depur Drain di **BioNike**. Se il sangue è più pulito, riesce a circolare meglio e rende più elastiche le vene.

Sfoggia la gallery e scopri i prodotti giusti per rendere più leggere le tue gambe

Di Martina Petrilli - Foto iStock

POTREBBE INTERESSARTI

Raccomandato da 

