

Agora é a sua vez!

10 conselhos para a saúde das suas veias



- Mantenha um bom funcionamento venoso graças ao movimento. Aproveite todas as ocasiões do seu dia-a-dia para andar a pé.



- A atividade desportiva estimula a saúde das suas veias. Por exemplo, aproveite para dar uma volta a pé, para andar de bicicleta ou para nadar.



- Para se sentir bem, é importante fazer diariamente ginástica com as pernas. Na parte de trás da página encontra exercícios adequados.

- Preste atenção à sua postura sentada. Cruzar as pernas prejudica a circulação sanguínea.



- Levante as pernas tão frequentemente quanto possível para aliviar a pressão das veias.

- Os sapatos rasos e confortáveis auxiliam a função venosa. Rodar os pés é importante.



- Use roupas folgadas e promova desse modo o retorno venoso.



- Fortaleça o seu corpo com uma alimentação saudável, rica em vitaminas e fibras.



- Beba bastante água: Beba diariamente pelo menos dois litros de bebidas não salgadas ou não açucaradas.

- Refresque as suas pernas com água fria e/ou um creme venoso (por exemplo, Juzo Vital Balsam 7).

