


Nu bent u aan zet!

10 tips om uw aderen gezond te houden

- Ondersteun de functie van uw aderen door beweging. Benut elke gelegenheid om dagelijks zoveel mogelijk te lopen. 
- Sporten bevordert de gezondheid van uw aderen. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. 
- Voor uw welzijn is dagelijkse beengymnastiek belangrijk. Op de achterkant vindt u geschikte oefeningen.
- Let op uw zithouding. De benen over elkaar slaan is slecht voor de doorbloeding. 
- Leg uw benen zo vaak mogelijk met de voeten omhoog en ondersteun zo uw aderen.
- Platte en comfortabele schoenen ondersteunen de functie van uw aderen. Het afrollen van de voet is belangrijk. 
- Draag los zittende kleding en zorg zo voor een betere terugstroming van het bloed. 
- Maak uw lichaam sterker door het eten van gezonde voeding met vitamines en voedingsvezels. 
- Let erop dat uw voldoende drinkt: minstens twee liter zoutarme of ongezoete drankjes per dag.
- Verfris uw benen met koud water en/of een vochtvasthoudende huidcrème (bijv. Juzo Vital Balsam 7). 