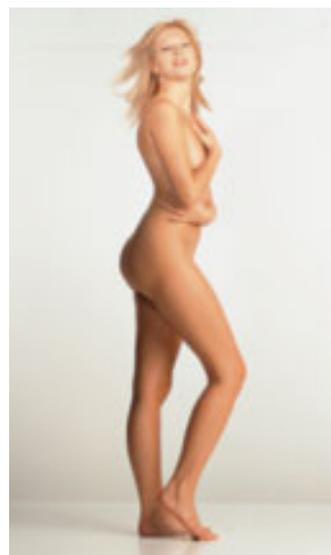


SALUTE - LE GAMBE

Le gambe rappresentano una parte fondamentale della bellezza e della seduzione femminile. Possedere naturalmente gambe "da copertina", sinuose, flessuose, sensuali, però, è un privilegio riservato a poche donne. Per molte, infatti, gonfiori e inestetismi sono problemi all'ordine del giorno. Tuttavia con un pò di buona volontà, qualche accortezza, e dedicando pochi minuti al giorno, si può migliorare sensibilmente l'aspetto delle gambe.

Al termine di una giornata lunga e faticosa è normale sentire le gambe gonfie e pesanti. Quando questo avviene, i capillari, stressati dalla stanchezza o dalla scarsa tonicità dei tessuti, non riescono ad alimentare sufficientemente le cellule con sangue nuovo asportando, nel contempo, i prodotti di scarto. Se la situazione viene trascurata, le probabili conseguenze sono irritazione, ristagno di tossine e ulteriore gonfiore, con il rischio di una cronicizzazione di questo stato. Tonificare le gambe è la prima cosa da fare dopo una giornata impegnativa; una immediata sensazione di benessere si ottiene immergendole o rinfrescandole con acqua fredda, per poi, subito dopo, sdraiarsi tenendole appoggiate contro il muro in verticale per pochi minuti. E' bene aver sempre ben presente che per avere gambe in forma è importante combattere a lungo termine il loro peggior nemico: la sedentarietà.



Uno degli esercizi più adatti al benessere delle gambe è la tipica **camminata**, indicata per riattivare la circolazione sanguigna e rimodellare le forme. Si suggerisce di camminare per almeno 10 minuti al giorno. Oltre a essere un toccasana per le gambe, sarà un ottimo esercizio anche per cuore e polmoni. Anche abituarsi a preferire le scale all'ascensore, salendo i gradini con passo deciso e sollevando bene le ginocchia, è un trucco semplice e di sicuro effetto.

Un altro sport perfetto per ottenere gambe da top model è la cara vecchia **BICICLETTA**, che permette di muovere le gambe senza stancarle e scarica il peso del corpo su più punti. Ottima alternativa il **NUOTO**, lo sport in assoluto più completo: durante i movimenti l'acqua esercita un massaggio su tutto il corpo che riattiva la circolazione, mentre la posizione orizzontale favorisce il ritorno del sangue al cuore.

Per ottenere effetti di tonificazione più rapidi ed evidenti, però, è consigliabile affiancare a queste attività degli **esercizi mirati per le gambe**. Eccone alcuni, semplici ma efficaci, da fare anche a casa davanti alla tv:

- **In piedi** di fronte ad una sedia, gambe leggermente piegate e piedi uniti, schiena diritta, mani sullo schienale. Flettere la gamba destra verso il gluteo tenendo le ginocchia unite, quindi tornare inspirando alla posizione di partenza. Eseguire 15 volte per parte.
- **Supine a terra** con le gambe piegate e la pianta dei piedi appoggiata, stendete la gamba sinistra in alto e ritornate alla posizione iniziale senza appoggiare il piede. Eseguire 15 volte per parte.
- **Sdraiate** sul fianco sinistro con la gamba destra piegate e la sinistra distesa in avanti, avvicinate la gamba sinistra flessa al gomito destro e inspirando tornate nella posizione iniziale. Da eseguire 15 volte per lato.

- **In posizione a quattro zampe**, con le braccia e le gambe tese, sollevare prima il tallone sinistro e poi il destro in rapida successione. Ripetere 20 volte.
- **Sedute a terra**, con le mani dietro la schiena, piegare la gamba destra e appoggiare il piede sopra una pallina da tennis. Spostare il piede avanti e indietro per 10 volte, in modo che la pallina scorra dalla punta del piede al tallone, massaggiando tutta la pianta e riattivando la circolazione sanguigna. Ripetere con l'altro piede.
- **In piedi**, con le gambe unite e le mani ai fianchi, sollevarsi sulle punte contraendo i glutei e i muscoli delle cosce e dei polpacci. Mantenere la posizione per alcuni secondi, poi riappoggiare i talloni a terra. Ripetere 15 volte.

Questi esercizi sono utilissimi per dare tono ai muscoli, risvegliare la circolazione e asciugare in poco tempo le cosce. E' comunque importante supportare l'attività fisica con un **corretto stile alimentare**. La via per avere gambe toniche e ben tornite, infatti, passa anche dalla tavola; è importante supportare l'attività fisica con un **corretto stile alimentare**. Ridurre le calorie e aumentare l'apporto di fibre, vitamine e minerali è il primo passo verso la salute delle gambe: tanta verdura e frutta fresca rinforzano la parete dei vasi sanguigni prevenendo la rottura dei capillari, e contribuiscono a mantenere la pelle elastica ostacolando cellulite e smagliature. Da evitare, invece, salumi, fritti e dolci, che trattengono molta acqua.



ARCADIA credendo, da sempre, nell'effetto sinergico che può derivare dall'uso dei suoi prodotti naturali (che agiscono all'interno dell'organismo, riportando quelle sostanze naturali di cui è divenuto carente) unitamente all'uso di appropriati prodotti cosmetici, che applicati sull'epidermide generano immediata sensazione di benessere, è ad offrire i seguenti prodotti:

Prodotto naturale:

BENEVEIN grazie alla sua speciale formulazione è a fornire quel necessario ed indispensabile apporto di ingredienti naturali, agendo ottimamente sia nell'aiutare la circolazione venosa, che, specificamente riportando elasticità alle pareti venose, intervenendo quale valido supporto in persone sofferenti di flebiti e vene varicose.



30 CPS – 12.00 EURO

Prodotto Cosmetico :

GEL GAMBE, che grazie ai suoi ingredienti attivi, applicato con un leggero massaggio sulle cosce e sui polpacci, ad inizio mattina e nel pomeriggio, basterà per ottenere un sollievo immediato ed una pronta sensazione di benessere che consentirà di meglio affrontare una giornata ricca di impegni e, che spesso, ci costringe a stare in piedi.



250 ML – 23 EURO