

12 MOSSE PER L'IDRATAZIONE DELLE GAMBE

Consigliate da
STASIVEN



DOCCIA

Falla solo una volta al giorno, con acqua tiepida, ed evita i bagni lunghi

DETERGENTI

Sceglili delicati, senza tensioattivi e profumi. Usa saponi naturali o prodotti indicati per la pelle molto secca



SALVIETTE IN COTONE

Dopo la doccia asciuga la pelle delle gambe tamponandola bene, ma senza strofinare

CREME

Nutri la pelle ancora umida con creme a base oleosa che si assorbono senza ungere



GEL

Se, oltre ad essere secche, le tue gambe presentano venuzze in rilievo, usa un gel per stimolare la microcircolazione periferica



PIEDI

Usa prodotti specifici, a base di urea, e ogni tanto concediti una pedicure curativa in caso di talloni spaccati o callosità profonde



ABITI

Idossa tessuti delicati, naturali e traspiranti. Evita pantaloni stretch sintetici in ogni stagione



CALZE

In inverno usa le calze a compressione graduata. Riattivano la circolazione e aiutano la pelle a ossigenarsi meglio



MOVIMENTO

Cerca di fare moto tutti i giorni. Se le gambe sono più toniche, anche la pelle ne beneficia



DEPILAZIONE

Evita i metodi aggressivi, a strappo o con il rasoio. Piuttosto, opta per l'epilazione definitiva laser o a luce pulsata



UMIDITÀ

In casa dotati di umidificatore. Se l'aria indoor è troppo secca, la tua pelle ne risente e si asciuga senza che te ne renda conto



ACQUA

Idratati dall'interno con acqua, tisane, succhi e centrifugati di frutta e verdura. Mangia ortaggi freschi, fonte principale di nutrimento della tua pelle

