

Выгодная цена!

РУССКОЕ  
ИЗДАНИЕ

# Women's Health

Ноябрь 2011

## СТРОЙНАЯ ФИГУРА

## ВСЕГДА ГОТОВО

# На полном ходу

Каждый шаг, сделанный в неудобной обуви, приближает тебя к проблемам с ногами. Чтобы их избежать, начни заботиться о себе уже сейчас.

## Мнение профи

**Елена Горбунова**, специалист по восстановительной косметологии клиники Kraftway

**Скорее всего, у тебя лимфостаз (предвестник варикоза), если...**

- > из-за отеков утром тебе больно надевать туфли, а к вечеру не терпится их снять
- > на голенях просматриваются сосудистые звездочки (признак нарушенного капиллярного давления)
- > у тебя стоячая работа
- > ты скоро станешь мамой

**Как жить дальше:**

- > сделай курс холодных обертываний с ментолом (7–10 процедур, по две в неделю)
- > покупай кремы или скрабы для ног с экстрактом каштана (он способствует нормализации венозного тонуса)
- > обзаведись гидромассажной ванной для ног