

# Nieskończona lekkość nóg

Wsparcie prawidłowej pracy układu żylnego



## Dbaj o swoje nogi! Wybrane zalecenia

### RUSZAJ SIĘ!

Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na ciśnienie żyłne zwiększając powrót żylny i absorpcję płynu tkankowego.

### UNIKAJ WYSOKICH TEMPERATUR

Nie chodź często do sauny. Unikaj gorących kąpeli, również słonecznych. Pod wpływem bardzo wysokiej, niefizjologicznej temperatury drobne naczynia krwionośne na skórze rozszerzają się znacznie i następuje wzmożone wydzielanie potu, które może w niektórych przypadkach prowadzić do znacznych zaburzeń elektrolitowych i obniżenia ciśnienia tętniczego.

### NIE KRZYŻUJ NÓG

Krzyżowanie kończyn powoduje ucisk na znajdujący się w dole podkolanowym pęczek naczy-

niowy (żyła podkolanowa w tej lokalizacji znajduje się bardziej powierzchownie w stosunku do tętnicy) i utrudniaony zarówno napływ i odpływ krwi z kończyny.

### ZREDUKUJ MASĘ CIAŁA

Nadwaga i otyłość utrudniają właściwy powrót krwi żyłnej i zwiększają ryzyko zastoju krwi w żyłach nóg.

### DBAJ O NAWODNIENIE

Szczególnie w lecie kontroluj ilość spożywanych płynów. Niewłaściwe nawodnienie organizmu może skutkować wieloma dolegliwościami, a także prowadzić do zaporów, co z kolei może wywierać zwiększone ciśnienie tłoczni brzusznej i utrudniaony przepływ krwi. Pamiętaj aby pić 1,5-2 l płynów dziennie!

## Promocja Maxi3Lato!

– kup 3 opakowania suplementu diety  
Maxi3Vena i odbierz nagrodę!

### Gwarantowane nagrody:



Bilet na dowolny  
film 2D do jednego  
z kin sieci  
Cinema City



Karta prezentowa  
do sieci  
Empik  
o wartości 20 zł



Voucher zakupowy  
do wykorzystania  
na platformie Allegro.pl  
o wartości 20 zł

### Zdobądź Maxi nagrody w 3 prostych krokach:

- 1 Kup minimum 3 opakowania Maxi3Vena lub Maxi3Vena Plus
- 2 Zarejestruj paragon na stronie [www.Maxi3Lato.pl](http://www.Maxi3Lato.pl)
- 3 Wybierz jedną z 3 nagród gwarantowanych



Użyj poniższego kodu w celu zarejestrowania paragonu na stronie [www.maxi3lato.pl](http://www.maxi3lato.pl)

INTX33

To nie wszystko: na stronie wpisz kreatywne hasło i wygraj nagrodę główną o wartości 400 zł.

Promocja trwa od 03.07 do 15.10.2017.

[www.maxi3lato.pl](http://www.maxi3lato.pl)