

Vos jambes sont lourdes après une longue journée ou dès qu'il fait un peu chaud ?



Symptômes, facteurs aggravants, conseils et solutions pour soulager vos jambes fatiguées... On vous dit tout !



Les symptômes

Sensation de lourdeur, gonflement, douleurs ou crampes, engourdissements, varices...



Les facteurs aggravant et les solutions associées

- Le surpoids : faire appel à son coach BodySano pour perdre quelques kilos.
- La sédentarité : marcher le plus possible.
- Le piétinement ou la station debout prolongée ou répétée : utiliser la crème conseillée par votre coach.



Quelques conseils alimentaires

- Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée. *Astuce : pensez aux tisanes drainantes disponibles dans votre centre.*
- Réduire sa consommation de sel et d'alcool.
- Privilégier certains aliments : baies (myrtilles, framboises), céréales complètes (avoines, noix), ananas, agrumes, concombres et légumes verts.



Light Legs +

Améliorez votre circulation avec les ampoules « Light Legs + » !

L'association du Petit Houx et de la Vigne Rouge à un effet protecteur de vos parois veineuses.

En prime le Gingko vous aide à vous débarrasser des toxines et de l'excès d'eau qui apparaît avec la chaleur.

Demandez conseil à votre coach BodySano

La recette

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 concombre
- 200g de fromage blanc ou yaourt nature 0%
- 30g de gingembre frais
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- sel et poivre

Soupe froide de concombre

Préparation (15 min / Repos 1h)

1. Épluchez le gingembre et le hacher avec l'ail.
2. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez (sel et poivre) à votre convenance. Mixez le tout.
3. Épluchez le concombre (s'il a beaucoup de pépins enlevez les) et coupez-le en morceau.
4. Ajoutez les morceaux de concombre et le fromage blanc ou yaourt et mixez le tout jusqu'à ce que ce soit bien lisse.
5. Filmez et laissez au frais pendant minimum 1h.

Astuce : vous pouvez agrémenter cette soupe de quelques fleurettes de chou-fleur préalablement cuites à l'eau. Au moment de servir disposez les fleurettes froides dans l'assiette et versez la soupe de concombre par-dessus.

Les meilleures pertes de poids

Gaëlle, Saint Briec, **-1,9 kilos** en 2 semaines

Renaud, Dunkerque, **- 3,8 kilos** en 1 mois

Nathalie, Alès, **- 8,6 kilos** en 8 semaines

Jessica, Salon de Provence, **- 10,8 kilos** en 3 mois

Sabrina, Lisieux, **- 23,2 kilos** en 5 mois

