

PUREWELL LIVING

Piernas cansadas al final del día

Guía práctica · 4 páginas · lectura de 5 minutos



MOVER



ELEVAR



FRESCOR



MASAJE



DESCANSO

Pequeños gestos, repetidos cada día.

Nada complicado, nada caro.

Cinco minutos, cinco pasos

1

Suelta los zapatos

Descálzate en cuanto llegues. Estira los dedos y gira los tobillos.

2

Eleva las piernas

10–15 minutos con las piernas por encima del nivel del corazón.

3

Agua fresca

Termina la ducha con agua fresca del tobillo hacia arriba.

4

Masaje ascendente

Siempre de abajo hacia arriba, con crema y sin prisa.

5

Ropa cómoda

Evita calcetines o prendas que aprieten al final del día.

DURANTE EL DÍA

Tres hábitos que ayudan

1

Muévete cada hora

Dos minutos de pie o caminando.

2

Bebe agua

La hidratación también se nota aquí.

3

Calzado sensato

Alterna alturas a lo largo de la semana.

LO QUE NO AYUDA

5 costumbres a revisar

1

Estar de pie sin moverte durante horas

2

Cruzar las piernas mucho rato

3

Ropa muy ajustada en la pierna

4

Duchas muy calientes al final del día

5

Dejar el masaje para “cuando tenga tiempo”

La crema que usamos



Veniselle

Crema de uso externo para el cuidado diario de las piernas, 50 mL. Se aplica en el paso 4, sobre la piel limpia, con masaje ascendente del tobillo hacia arriba.

INGREDIENTES

Castaño de Indias, manzanilla, ortiga, mentol, cafeína, pantenol, pimienta roja y ajeno.

purewelliving.com/es/veniselle

¿Y el resto?

En purewelliving.com encontrarás más consejos de bienestar, cuidado corporal y descanso — además de las notas honestas sobre los productos que probamos.

Divulgación de afiliado: esta guía contiene enlaces de afiliado. Si compras a través de ellos podemos recibir una comisión, sin coste adicional para ti. No somos el fabricante ni el vendedor; el pedido, pago, envío y devoluciones los gestiona el anunciante.

* Este contenido publicitario se basa en ficción; cualquier parecido con personas, lugares o eventos reales es pura coincidencia.

* El producto anunciado es un cosmético de uso externo. No es un medicamento y no está destinado a tratar, diagnosticar, mitigar, prevenir ni curar enfermedades. No se atribuyen propiedades ajenas al producto, no se promete una mejora rápida ni se garantiza ningún efecto o la ausencia de reacciones.