



Home - Salute - Vivere meglio - Sai come fare un massaggio drenante alle gambe?

# Sai come fare un massaggio drenante alle gambe?

Drenare i liquidi e diventare più consapevoli del nostro corpo

di Maddalena De Bernardi

3 commenti



Play ▶ 14 foto

1 2 3 4 5 > >>



Credits: Corbis

## GAMBE GONFIE? IMPARA A DRENARE I LIQUIDI

Il ristagno dei liquidi si accumula soprattutto su caviglie, ginocchia e fianchi. **Stefano Monterosso** del Centro Benessere Exit Spa Saronno ci ha spiegato le strategie per massaggiare il nostro corpo in modo da drenare i liquidi. Specialmente per una donna matura il **massaggio** è tutt'altro che un lusso accessorio, lo sa bene chi arriva a sera con la fastidiosa sensazione di pesantezza e **gonfiore** alle gambe. Oggi è possibile effettuare un ciclo di massaggi a costi moderati con ottimi professionisti: provate, scoprirete la sensazione di un sollievo salutare, immediato e profondo. Nel frattempo, perché non imparare come **massaggiare il nostro corpo** in maniera più consapevole? Segui le indicazioni e sperimenta.

Tag: drenare, salute, vivere meglio, gambe, benessere, massaggi

## VIVERE MEGLIO CON IL NOSTRO CORPO

Ridurre il fumo, bere spesso acqua o tisane non zuccherate, essere sempre in movimento sono piccole **strategie quotidiane** per avere un corpo più scattante e in forma.