

## Consiglio estetico del giorno

venerdì 3 aprile 2020 16:54

di Katerin Picciolo



### Ritenzione idrica

La ritenzione idrica è un disturbo piuttosto diffuso, che colpisce con diversa intensità milioni di persone, soprattutto donne. Il principale responsabile della ritenzione idrica è uno stile di vita sbagliato, la cui semplice correzione può apportare notevoli benefici. Alcune abitudini poco salutari contribuiscono ad aggravare la situazione (fumo, eccessivo consumo di alcolici, sovrappeso, predisposizione per i cibi salati, abuso di farmaci e caffè, abiti troppo

stretti, tacchi troppo alti e rimanere a lungo in piedi senza muoversi). L'arma migliore per combattere la ritenzione idrica rimane comunque l'attività fisica. Oltre quindi a cercare di eliminare queste cattive abitudini, grande nostro alleato è L'ACQUA. Una corretta idratazione è infatti una delle soluzioni più semplici ed efficaci per combattere la ritenzione idrica. Bisogna pertanto sforzarsi di consumare almeno un paio di litri di acqua al giorno. Inoltre possiamo aiutarci, soprattutto in questi periodi di sedentarietà, con delle tisane drenanti, ce ne sono in commercio per tutti i gusti. Infine molto importante è la riduzione del utilizzo del sale negli alimenti. Poi a quarantena finita affidatevi ai vostri esperti di fiducia, per un massaggio linfodrenante che vi darà risultati eccezionali. Io vi aspetto.

#fattiBellaXTe

© CORIGLIANO Informa | Sibaritide