



Привычки, которые помогут избавиться от варикоза:

☐ **1. Правильное питание**

Это поможет поддерживать нормальный вес и снизит риск развития варикоза

☐ **2. Носить удобную обувь**

Это снизит нагрузку на ноги и не будет перегружать сосуды

☐ **3. Больше ходить пешком**

Регулярные прогулки тонизируют мышцы и станут отличной тренировкой для ног

☐ **4. Принимать контрастный душ**

Он не только поможет проснуться, но улучшит скорость циркуляции крови в организме

☐ **5. Посещать бассейн**

Это поможет крови не застаиваться в венах

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?