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?