

## Allestax® Double Freshness Verfrissende Gel - voor lichte benen

Uw benen kunnen zwaar en vermoeid aanvoelen, bijvoorbeeld door een druk leven, vooral als u langere periodes moet staan of zitten of op warme zomerdagen. Verdienen uw benen aan het einde van de dag dan niet een opkikker?

Allestax® Verfrissende Gel kan deze ongemakken snel verlichten.

Dankzij de unieke samenstelling op basis van rode wijstokbladeren extract heeft Allestax® Verfrissende Gel een bevorderende en versterkende werking op de spanning van de bloedvaten in de huid, waardoor een goede microcirculatie mogelijk wordt. Tevens dragen de verkoelende en vochtinbrengende bestanddelen bij tot een verfrissend en aangenaam gevoel van welbehagen en lichtheid. Allestax® Verfrissende Gel kalmeert, verfrist en verlicht het verhitte en gezwollen gevoel zodat uw benen weer licht en energiek aanvoelen.

Dankzij de lichte en smeuge textuur, wordt Allestax® Verfrissende Gel snel door de huid opgenomen, laat het geen sporen na en zorgt het voor een frisse en zachte huid met aangenaam parfum.

Geniet weer met volle teugen van het leven met Allestax® Verfrissende Gel.

## Hoe kunt u de circulatie in uw benen bevorderen?

De gezondheid van de bloedvaten in uw benen is essentieel voor uw algemeen welzijn. De bloedvaten spelen namelijk een essentiële rol bij de circulatie van het bloed richting het hart. Er bestaan heel wat manieren om de gezondheid van uw benen te ondersteunen.

### Oefeningen voor actieve en lichte benen

De spieren in de benen werken als een pomp die de circulatie van het bloed richting het hart ondersteunt. Daarom is het essentieel om de beenspieren te ondersteunen door middel van enkele simpele oefeningen. De volgende twee oefeningen kunt u overal uitvoeren.

		
<p><b>Oefening 1</b></p> <p>Sta rechtop en houd uw benen parallel.</p> <p>Ga op uw tenen staan en breng uw hiel zo hoog mogelijk in de lucht.</p> <p>Houd deze positie gedurende 5 seconden aan, rust vervolgens uit op uw platte voet.</p> <p>Herhaal dit 10 keer.</p>	<p><b>Oefening 2</b></p> <p>Ga zitten op een stoel.</p> <p>Strek uw benen voor u uit.</p> <p>Draai uw enkels één richting op.</p> <p>Herhaal de beweging in de andere richting met elk been.</p> <p>Herhaal dit 10 keer.</p>	

## Enkele eenvoudige tips om de gezondheid van uw benen te behouden...

- ✓ Beweeg zo vaak mogelijk uw benen, enkels en voeten gedurende de hele dag.
  - ✓ Spoel uw benen met koud water in bad of onder de douche, masseer van de enkels naar de dij toe.
  - ✓ Laat uw benen gedurende minstens 10 minuten per dag rusten in een hoge positie.
- ✗ Kruis uw benen niet gedurende lange periodes. De bloedcirculatie wordt bemoeilijkt door gekruiste benen.
  - ✗ Stel uw benen niet bloot aan lange periodes van warmte en/of vochtigheid. Dit vergroot de kans op bloedophoping in de benen.
  - ✗ Draag geen hoge hakken of stijve zolen die een goede werking van de spieren in de benen verhinderen.

## Gebruiksaanwijzing

- Breng een vleugje gel aan op de huid en masseer zach maar stevig in, vanaf de voet in de richting van de dij.
- Breng de gel 2 à 3 keer per dag aan, of meer indien nodig.
- Bewaar in de koelkast voor een versterkt effect.
- Vermijd elk contact met ogen en slijmvliezen. Niet op open wonden aanbrengen.
- Na opening binnen 6 maanden gebruiken.

## Ingredients

Aqua; Alcohol Denat.; PEG-7-Glyceryl Cocoate; Parfum; PEG-60 Hydrogenated Castor Oil; Carbomer; Menthol; (Rode wijstokbladeren 10% extract) Vitis Vinifera; Sodium Hydroxide; Mentha Piperita Oil.

Fysiologische pH – Bevat geen conserveermiddelen – Dermatologisch getest

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.

## Verantwoordelijke

Boehringer Ingelheim International GmbH  
55216 Ingelheim (Rhein)  
Duitsland

## Verdelers

SCS Boehringer Ingelheim Comm.V  
Arianelaan 16  
1200 Brussel

Boehringer Ingelheim bv  
Comeniusstraat 6  
1817 MS Alkmaar  
Tel: 0800-2255889

09/2013



 **Boehringer  
Ingelheim**

800038-10