

NOVITÀ ASSOLUTA!! [4 NUOVI ROSSETTI CREMOSI CREAMYLOVE!](#)[Accedi alla community](#)

CLIOMAKEUP

[f](#) [G+](#) [Instagram](#) [in](#) [Twitter](#) [YouTube](#)[SHOP](#) [FORUM](#) [BEAUTY](#) [CAPELLI](#) [RECENSIONI](#) [FASHION](#) [DIETA & WELLNESS](#) [MAMMA](#)[SESSO & RELAZIONI](#) [TREND](#) [PORTFOLIO](#) [HEY CLIO!](#) [CHI SIAMO](#)Home > [CORPO E IMMAGINE](#)[CORPO E IMMAGINE](#)

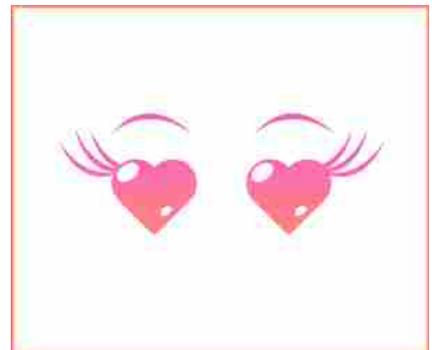
# Come Sgonfiare Le Caviglie? Cause E Rimedi Per Gambe Super Leggere!

*Le caviglie e i piedi gonfi sono molto diffusi, soprattutto nel periodo estivo: scopriamo insieme le cause e le soluzioni più utili ed efficienti!*

Di **TeamClio** - 26 luglio 2018[Mi piace 4](#)[Aggiungi ai preferiti](#)

## Quali sono i rimedi più validi per sgonfiare le caviglie?

1. Il gonfiore delle gambe dal ginocchio in giù, localizzato principalmente nella zona delle caviglie e dei piedi, è molto diffuso soprattutto nei periodi più caldi dell'anno. Quali sono le cause che provocano questo fastidioso problema?
2. Individuata la causa, come sgonfiare le caviglie e i piedi? Esistono dei semplici accorgimenti da adottare tutti i giorni, in modo tale da ridurre il problema già durante la



notte.

3. Un valido aiuto può venire dallo sport: quali sono le attività fisiche che aiutano a sgonfiare gambe e caviglie?
4. Infine ci sono alcuni trattamenti estetici che possono aiutare molto a ridurre il problema, come i massaggi drenanti, la pressoterapia, l'icoone laser e [LPG endermologie](#).

## POST POPOLARI

### Come Sgonfiare Le Caviglie? Cause E Rimedi Per Gambe Super Leggere!

TeamClio - 26 luglio 2018

Recensione Mascara Essence All Eyes On Me Waterproof



Recensione Palette Urban Decay Born To Run



Amici Di Maria De Filippi Che Fine Hanno Fatto I Personaggi Più Amati?

25 luglio 2018

Lo Chignon, Salvavita In Estate: Come Realizzarlo E Sceglierlo In Base Al Viso!

25 luglio 2018

L'estate, il caldo e le ore passate in piedi sono solo alcune delle cause che provocano il **gonfiore** delle **gambe dal ginocchio in giù**. Questo problema è molto comune tra le **donne di tutte le età**, ma fortunatamente esistono molteplici **soluzioni quotidiane** e **aiuti** dal mondo dello **sport** e dell'**estetica**, studiati appositamente per **contrastare il gonfiore**. Siete curiose di scoprire i rimedi più validi per **sgonfiare caviglie** e **piedi**? Continuate a leggere!

## PERCHÉ LE CAVIGLIE SI GONFIANO?

Il **gonfiore delle gambe dal ginocchio in giù** è un problema *molto diffuso*, soprattutto tra le *persone che stanno in piedi tutto il giorno o rimangono a lungo in posizione seduta*.

## SOCIAL CLIO



2,481,767 Fans

LIKE



2,046,229 Followers

SEGUI



196,219 Followers

SEGUI



1,171,728 Subscribers

ISCRIVITI