

PDFlib PLOP: PDF Linearization, Optimization, Privacy

**Page inserted by evaluation version
www.pdflib.com – sales@pdflib.com**

Treening elust enesest

REPRO

Sportlik olla saab ka sellel oluliselt aega ja raha kulutama.

Tehke majapidamistöid

Neid tuleb ju niikuinii teha: aknaid puhastada, tolmu imeda, põrandat pesta. Kui ennast hoogsamalt liigutada, saab töö rutem tehtud ning pole ka nii tüütu, kui teate, et see aitab heasse füüsilisse vormi jõuda.

Jätke auto koju

Kõndige jala, nii palju kui võimalik. Kui bussini on aega, jalutage järgmise peatusse.

Vahepeal jookske

Kui jalutate kilomeetri või paar, lülitage sinna kolm umbes 20-sekundilist jooksu. See põletab rasva tõhusamalt kui pikk sõrkjooks, sest startimine ja pidurdamine nõuab lisaenergiat.

Ronige treppidest

Boikoteerige lifte ja eskalaatoreid.

Spordikingad alati kaasa

Kandke mugavaid jalatseid, millega saate ka kiirkõndi teha või joosta, kui selleks tuju tuleb. Või hoidke tossupaari alati käepärast, nii et saate nendesse soovi korral kohe sisse astuda.

Riputage pesu nõõrile

Kui teil on kodus pesukuivati, ärge seda kasutage, vaid riputage pesu võimalusel õue nõõrile. Saate teha päris palju painutus- ja sirutusharjutusi, pealegi värskes õhus.



Koristamine pakub võimalust ennast hoogsalt liigutada.

Väike võidujooks!

Ajage ennast hingeldama vähemalt neli korda päevas: jookske trepist üles või lastega võidu.

Trenn "seebika" ees

Soovitus loobuda lemmiksaadetest ja minna selle asemel jooksma ei pruugi tunduda eriti ahvatlev. Kuid trenni

saate teha ka teleri ees – näiteks venitusharjutusi. Või siis triikige pesu.

Tehke aiatööd

See kulutab kaloreid ning treenib muskleid. Lisaks kosutab hinge!

Ajakirjast *Family Circle* refereerinud
VIVIKA VESKI

DicloFlex (diklofenaknaatrium) 4% - uus valuvaigisti

DicloFlex (diklofenaknaatrium, 40 mg/g) – **käsimüügiravim** väikeste või keskmise suurusega liigeste ja ümbritsevate kudede nõrga kuni mõõduka valu, turse ja põletiku paikseks leevendamiseks.

DicloFlex'i (diklofenaknaatrium) kasutamine igapäevasisituatsioonis on mugav, seda manustatakse **4-5 pihustust 3 korda** päevas.

DicloFlex (diklofenaknaatrium) on uudne formulatsioon (nahasprei, lahus) diklofenaki paikseks manustamiseks. DicloFlex'i (diklofenaknaatrium) pihustamisel moodustub nahale jahe ja värskendav mündilõhnaline geel, mis **leevendab valu kiiresti ja efektiivselt**.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Turustaja Eestis: PharmaSwiss Eesti OÜ

