

Tips

Stötta ditt lymfssystem



Bodil Strängliden

BODILSTRANGLIDEN.COM



Gör

Vatten, bad, simning, mjuk massage och att ta hand om dig själv är bra för lymfsystemet.

TÄNK PÅ ATT...



Andas djupt med diafragman - magen ska röra sig upp och ned.



Prioritera sömn, hitta lugn och ro samt studer för vila och återhämtning.



Rörelse är bra men ett stört lymfsystem tycker inte om hård träning då det initialt gör mer skada än nytta.



Drick vatten - ca två liter om dagen.



Undvik åtsittande resår på kläder - använd gärna Aurora pants.