

LIJDT U AAN ZWARE BENEN ? DOE SNEL DE TEST !

Hebt u behoefte aan een klein duwtje om uw circulatie te verbeteren ?

Doe de test door op elk van de onderstaande vragen te antwoorden.

1 Uw geslacht ?

- Mannelijk 0
Vrouwelijk 1

2 Uw leeftijd ?

- Jonger dan 14 jaar 0
Tussen 14 en 29 jaar 1
Tussen 30 en 45 jaar 2
Ouder dan 45 jaar 3

3 Sinds wanneer leidt u een zittend leven ?

- Niet-zittend leven 0
1 tot 3 jaar 1
3 tot 10 jaar 2
Meer dan 10 jaar 3

4 Lijdt u aan overgewicht ten opzichte van het gewicht waarbij u zich in vorm voelt ?

- Nee 0
Ja, 1 tot 5 kilo 1
Ja, 5 tot 10 kilo 2
Ja, meer dan 10 kilo 3

5 Hoeveel voldragen zwangerschappen hebt u gehad ?

- Geen zwangerschap 0
1 zwangerschap 1
2 zwangerschappen 2
Meer dan 2 zwangerschappen 3

6 In welke houding werkt u meestal ?

- Zittend, rechtstaand minder dan 4 uur per dag 0
Zittend, rechtstaand tussen 4 en 8 uur per dag 1
Zittend, rechtstaand meer dan 8 uur per dag 2
Zittend, rechtstaand meer dan 8 uur per dag, vaak met lange trajecten in de wagen, de trein of het vliegtuig 3

Verantwoordelijke uitgever: Mark Conolly, 16 Ariantalaan - 1200 Brussel

Strategie

7 Hebt u een familiale voorgeschiedenis (vader of moeder die er aan lijden) ?

- Nee, geen enkele 0
1 enkele ouder 1
De 2 ouders 2
De 2 ouders waarvan 1 die complicaties heeft gehad 3

8 Stapt u, zwemt u, fietst u, doet u aan wandelsport of gymnastiek ?

- Ja, minstens 3 uur per week 0
Minder dan 3 uur per week 1
Onregelmatig (vakantie,...) 2
Nooit 3

9 Lijdt u aan het gevoel van zware benen ?

- Nee, nooit 0
Ja, soms 1
Ja, vaak 2
Ik heb bijna constant hevige pijn 3

10 Als u het gevoel van zware benen hebt, verhoogt dit :

- Met geen enkele pijn 0
Bij warmte 1
Met de pil en hormonale behandelingen 2
Systematisch voor de maandstonden 3

11 Hebt u 's avonds gezwollen enkels ?

- Nee, nooit 0
Enkel bij hevige warmte of lange trajecten met het vliegtuig,
de trein of de wagen 1
Ja, bijna elke dag maar enkel 's avonds 2
Ja, elke dag vanaf 's morgens 3

BEREKENING VAN UW TOTALE SCORE :

Tussen 0 - 11 punten :

Uw score is laag.
U hebt geen behoefte om uw circulatie nog beter te ondersteunen.
Blijf hygiëno-diëtische aanbevelingen en tips voor het dagelijkse leven volgen om uw benen vol vitaliteit te houden !

Tussen 12 -14 punten :

Uw score is matig.
U bent vatbaar om zware benen te ontwikkelen of u lijdt er misschien al aan.
Het is tijd voor actie: zowel op actieve als persoonlijke wijze (sport, voeding...) alsook met een hulpmiddelje dat uw circulatie kan verbeteren.
Vraag raad aan uw apotheker voor een aangepaste oplossing.

15 punten en meer :

U lijdt vast en zeker aan zware benen. Ze hinderen u dagelijks.
Het is tijd om te handelen en dit probleem aan te pakken om te vermijden dat het nog verergert. Vraag raad aan uw apotheker voor een aangepaste oplossing.

Antistax is een 100% natuurlijke oplossing, doeltreffend en gemakkelijk in te nemen om u te helpen om opnieuw lichte benen te krijgen.

Deze test is een aangepaste versie van een gevalideerde vragenlijst.
Deze test heeft enkel een indicatieve waarde en vervangt in geen enkel geval het advies van uw apotheker of arts.

Antistax

UW BENEN OPNIEUW
VEDERLICHT OP
NATUURLIJKE WIJZE !



Antistax

DE PROBLEMATIEK VAN ZWARE BENEN... TALRIJKE BENEN WORDEN GETROFFEN!

Het probleem van zware en vermoeide benen dateert niet van vandaag en komt steeds frequenter voor. Onze sedentaire levenswijze en onze voeding hebben vaak een spanningsgevoel in de benen tot gevolg. Dit gaat gepaard met een zwaartegevoel, tintelingen, jeuk...

Bepaalde factoren kunnen de situatie nog verergeren :

DE ERFELIJKHEID - dit weegt zwaar door.
In **90% van de gevallen** gaat het lijden aan zware benen over van ouder tot kind.

DE LEEFTIJD - over het algemeen stijgt de frequentie van dit ongemak met de leeftijd.

DE VROUWELIJKE HORMONEN - vrouwen worden meer door deze problematiek getroffen. **Puberteit, menstruatie, zwangerschap en menopauze** zijn allemaal momenten waarop dit ongemak kan ontstaan of verergeren.

OVERGEWICHT - overgewicht vereist **meer inspanningen** van ons lichaam om het zwaarte te bestrijden.

RISICOVOLLE BEROEPEN - in talrijke beroepen **staat of zit** men de hele dag, wat het gevoel van zware benen enkel doet toenemen !

UW BENEN OPNIEUW VEDERLICHT OP NATUURLIJKE WIJZE !

WAAROM ANTISTAX ?

- > Een volledig gamma, aangepast aan elke patiënt
- > Een extract van rodewijnstokbladeren, 100% natuurlijk
- > Een wetenschappelijk bewezen doeltreffendheid
- > Een veilig en goed verdragen product

HET ANTISTAX GAMMA

De onderhoudsbehandelingen

De Antistax capsules (180 mg)

De grote klassieker voor mensen die aan zware benen lijden.
Verpakking : 50 of 100 capsules
Aanbeveling : 2 capsules per dag, liefst 's ochtends

De Antistax forte tabletten (360 mg)

Verlicht de ernstige klachten van zware benen.
Verpakking : 40 forte tabletten
Aanbeveling : 2 tabletten per dag, liefst 's ochtends

In combinatie

De gel (125 ml)

Frisheid en directe verlichting.
Te gebruiken in combinatie met de capsules of forte tabletten.

De spray (75 ml)

Praktisch om overal mee te nemen.
Bevordert de goede circulatie.
Hydratatie en verzorging van de huid.

Als u getroffen bent door zware benen kan Antistax u de oplossing brengen !



TRUCS EN TIPS VOOR DAGELIJKS LICHTER BENEN !

- Doe elke dag een beetje **lichamelijke inspanning**, neem zo veel mogelijk trappen in plaats van de lift, loop op de toppen van de tenen, doe enkele stretchoefeningen, houd de benen hoger...
- Verkiez **wijde kledij**
- Vermijd het dragen van al te hoge hakken, de **schoenen** moeten soepel en **comfortabel** zijn
- Vermijd elke **warmtebron** op de benen vermijden (zon, radiatoren, zonnebanken, sauna's, hammams, warme baden)
- Verlicht de benen met **koude douches**
- Let op uw **gewicht**
- Slaap met uw **benen in een hogere positie**
- **Vergeet Antistax niet !**

Voor meer informatie surf naar
www.lichtebenen.be en www.antistax.be

