

# Votre récupération au naturel



## POINT 8 / 10 COMPRESSION

Vous avez certainement déjà croisé des sportifs avec ces fameux manchons recouvrant leurs mollets ou leurs avant-bras.

Il s'agit de compression veineuse qui est très appréciée en post effort dans le but favoriser la circulation veineuse, d'améliorer la récupération et de diminuer les courbatures.

Vous pourrez ainsi utiliser des chaussettes de récupération sportive ou classique (classe 2 en pharmacie) 30 min après votre effort.



En complément, vous pourrez également surélever les pieds pour favoriser encore plus la récupération.