



Αντικαταστήστε τα στενά τζιν με φαρδιά ή καμπάνα για να αποφύγετε διάφορα προβλήματα όπως μυκητιάσεις

Υπάρχουν μερικά ρούχα και αξεσουάρ που καλώς ή κακώς αποδεικνύονται βλαβερά για την υγεία μας.

Αποκαλύπτουμε τους πιο συνηθισμένους “ενόχους” και εναλλακτικές λύσεις...

Τα κακά νέα: τα skinny τζιν δεν είναι το μόνο ρούχο που κάνει κακό στο σώμα μας. Σύμφωνα με μια έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Nottingham Trent, υπάρχουν στη γκαρνταρόμπα μας και άλλα “επικίνδυνα” fashion κομμάτια, τα

οποία ίσως -και εφόσον μας ενδιαφέρει η υγεία μας- να θέλουμε να αντικαταστήσουμε.

Ποια είναι αυτά; Στους πλέον... βασικούς υπόπτους ανήκουν τα τακούνια στιλέτο, τα jeggings (τζιν και κολάν δύο σε ένα) και οι υπερμεγέθεις τσάντες -μαζί με τον κορσέ και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, για ευνόητους λόγους.

Και αν ανησυχείτε με τι θα τα αντικαταστήσετε, έχουμε ήδη βρει τις εναλλακτικές. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να οπλιστείτε με θάρρος και να εξοστρακίσετε τα συγκεκριμένα είδη από την καθημερινότητά σας...

Η αιτία: Τα jeggings (ντένιμ κολάν)

Εκτός του ότι κάνουν κακό στην κυκλοφορία του αίματος, όπως ακριβώς και τα “αδελφάκια” τους, τα skinny τζιν, εμποδίζουν επίσης τη σωστή κυκλοφορία του αέρα στα γεννητικά όργανα, δημιουργώντας έτσι διάφορα προβλήματα όπως μυκητιάσεις.

Η λύση: Παντελόνια καμπάνα ή με φαρδιά μπατζάκια

Ευτυχώς, οι τάσεις είναι αυτή τη φορά με το μέρος μας, αφού οι καμπάνες έχουν επιστρέψει δυναμικά στο προσκήνιο, ενώ είναι εξίσου άνετες και στιλάτες με τα στρετς, θεόστενα jeggings.

Η αιτία: Τα στιλέτο



Τα ψηλά τακούνια-στιλέτο μπορούν να αντικατασταθούν με πλατφόρμες ή χοντρά

τακούνια, αν δεν θέλετε να φοράτε ίσια

Τα ψηλά τακούνια βάζουν το σώμα σε μια στάση που θα μπορούσαμε να την αποκαλέσουμε απλώς “αφύσικη”, δημιουργώντας μας πόνο και δυσφορία -ακόμη και οι στιλίστες προτείνουν να μην τα φοράμε.

Η λύση: Φλατ παπούτσια

Ή, τουλάχιστον, πλατφόρμες ή χοντρά τακούνια για καλύτερη στήριξη. Θα σας χαρίζουν το επιθυμητό ύψος χωρίς να υποβάλουν το σώμα σας στα χίλια μύρια βασανιστήρια.

Η αιτία: Οι υπερμεγέθεις τσάντες

Προβλήματα με τη μέση και με τα χέρια. Το να μεταφέρετε παντού μια βαριά τσάντα μπορεί σίγουρα να προκαλέσει αρκετά σοβαρές βλάβες στο σώμα σας. Και το χειρότερο; Το πιο πιθανό είναι ότι στην ουσία δεν χρειάζεστε ούτε τα μισά από αυτά τα πράγματα.

Η λύση: Μικρή τσάντα ταχυδρόμου



Οι μεγάλες και βαριές τσάντες προκαλούν βλάβες στο σώμα μας, κρατήστε μία μικρότερη και κάνετε... εκκαθαρίσεις

Δώστε... ρεπό στην πλάτη και τα χέρια σας καθαρίζοντας την τσάντα σας και κρατώντας μόνο τα απαραίτητα και χρήσιμα. Επιλέξτε μια τσάντα ταχυδρόμου

σχετικά μικρού μεγέθους που θα τα χωράει όλα και δεν θα αντιμετωπίσετε ποτέ ξανά παρόμοια προβλήματα.

Από τη Βάνα Αντωνοπούλου

womanidol.gr