

6 reflexen om uw gewrichten gezond te houden

01

REGELMATIG BEWEGEN

Beweging voedt en onderhoudt de gewrichten



02

UW SPIERMASSA OP PEIL HOUDEN

Sterke spieren helpen de gewrichten te beschermen en te ondersteunen



03

OPWARMEN VÓÓR DE INSPANNING

Uw gewrichten voorbereiden helpt het risico op ongemak te beperken



04

EEN STABIEL GEWICHT BEHOUDEN

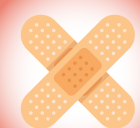
Minder belasting = meer comfort in het dagelijks leven



05

AANDACHT BESTEDEN AAN UW HERSTEL

Geef uw lichaam de tijd om te herstellen



06

KIEZEN VOOR AANGEPASTE VOEDING

Ondersteun uw gewrichten op lange termijn



Uw mobiliteit bouwt u elke dag op



Vraag advies aan uw apotheker.



Tilman®