

## **GLI EFFETTI DELLA CRIOTERAPIA SISTEMICA**

### **PROTOCOLLI DI FREQUENZA DELLE SEDUTE**

	<i>sport</i>	<i>salute</i>	<i>estetica</i>	<i>benessere</i>	<i>frequenza</i>
Migliora il sonno	●	●	●	●	1-2 a settimana
Elimina i tessuti adiposi (cellulite)			●		2 a settimana
Rassoda la pelle (buccia d'arancia)			●		2 a settimana
Favorisce la perdita di peso (300 kcal per seduta)		●	●	●	10 - 20 sedute (1 al giorno)
Favorisce il recupero sportivo	●				1-2 a settimana
Aumenta la resistenza allo stress		●		●	1-2 a settimana
Riduce l'ansia			●		1-2 a settimana
Accelera e stimola la cicatrizzazione		●			10 - 20 sedute (3 a settimana)
Migliora la circolazione sanguigna	●	●			1-2 a settimana
Riduce la sensibilità al dolore	●	●			1-2 a settimana
Regola il sistema ormonale (acne, menopausa...)		●		●	10 - 20 sedute (1 ogni 2 giorni)
Contrasta la sensazione delle gambe pesanti				●	1-2 a settimana

	<i>sport</i>	<i>salute</i>	<i>estetica</i>	<i>benessere</i>	<i>frequenza</i>
Stimola il sistema psichico (migliora l'umore e la motivazione)	●	●	●	●	1-2 a settimana
Elimina la sensazione di stanchezza				●	1-2 a settimana
Allevia le patologie infiammatorie		●			10 - 20 sedute (1 al giorno)
Riduce la ritenzione idrica	●	●	●	●	1-2 a settimana
Scioglie i muscoli tesi	●	●			1-2 a settimana
Intensifica la circolazione sanguigna nei muscoli	●	●			1-2 a settimana
Intensifica la circolazione sanguigna negli organi interni	●	●	●		1-2 a settimana
Aumenta l'ossigenazione del sangue e l'eliminazione delle scorie	●				1-2 a settimana
Diminuisce le microlesioni	●	●			1-2 a settimana