

Хотите нежные и розовые пяточки, как у младенца?

Зимой и ранней весной в открытых шлепанцах не походишь, красивыми, гладкими, розовыми пяточками не похвастаешься, но это совершенно не повод забывать о том, что наши ножки требуют постоянного ухода, независимо от времени года. Тот факт, что до самого лета наши ноги видят лишь избранные, не означает, что можно на время прекратить заботу о них, ведь тогда за зиму вы настолько запустите свои ноги, что не сможете вовремя восстановить их красоту и ухоженность к летнему периоду.

Тем, кто хочет сохранить красоту своих ступней, или тем, кто все еще не знает, как этого добиться, я дам несколько советов и поделюсь некоторыми хитростями, к которым периодически сама прибегаю для поддержания здоровья и красоты своих ног.

Самым проблемным местом ступни являются пятки, добиться их мягкости и нежности можно с помощью регулярного ухода, прибегая ко всяческим процедурам. Особенно это сложно для тех, у кого от природы очень сухая и грубая кожа.

Во-первых, смягчающий крем для ног необходимо обязательно наносить хотя бы раз в день, лучше всего вечером, перед сном. Прodelывая это 2 раза в день (например, утром перед работой и вечером перед сном), мы получим еще больший эффект. Для утреннего ухода вполне подойдет дезодорирующий спрей. Ждать, пока он высохнет, не придется, можно сразу одеваться, он не оставит никаких следов на одежде.

Во-вторых, обязательной процедурой является обработка ступней ног отшелушивающими средствами (скраб, пилинг и так далее), как минимум 2 раза в неделю. Добиться большего эффекта можно благодаря предварительному распариванию ног в тазике с теплой мыльной водой. В завершение процедуры удаления омертвевших клеток кожи можно воспользоваться пемзой для ног или специальной жесткой щеткой. Затем следует нанести смягчающий крем для ног, поверх надеть носочки.

Небольшой совет для тех, кому обыкновенные смягчающие кремы не помогают добиться гладкости и нежности пяток. Купите в аптеке глицерин, перед сном нанесите его на пятку, ее поверхность будет такой скользкой от глицерина, что наклеить на нее

Хотите нежные и розовые пяточки, как у младенца

Автор: admin

04.05.2014 19:46 -

небольшой кусочек от целлофанового пакета будет несложно. Поверх наденьте носок и оставьте его на всю ночь. К утру кожа пятки станет в несколько раз мягче, чем была до этого. В течение недели повторяйте эту процедуру, и вы забудете о том, что такое сухая кожа ног.

Как бы мы ни старались выбирать не только красивую, но и удобную обувь, но все же иногда случается такое, что на ногах появляются мозоли и натоптыши. Это значит, что желательно было бы обувь сменить. Если и не совсем избавиться от нее, то хотя бы купить специальные стельки, благодаря которым можно будет избежать подобных проблем со ступнями. Мозоль, если она болезненная, нужно обрабатывать специальным кремом от мозолей до тех пор, пока она не исчезнет, чтобы избежать нежелательных проблем в дальнейшем.

Не забывайте заботиться и о ногтях на ногах, ведь даже самые нежные и гладкие ножки не будут выглядеть красиво, если ногти не ухоженные. Аккуратно подстриженные ноготки, покрытые бесцветным лаком, придадут ногам особенно симпатичный вид.

Следуйте всем этим советам, и ваши ножки будут вам благодарны!

Автор - **Карина Князева**

[Источник](#)