

## Péče o nohy

Jsou naší oporou v průběhu náročných dní, a tak bychom se o ně měli umět náležitě starat. Jak?



### Proti bolesti

**[5] PREVENCE PUCHÝŘKŮ** Tyčinka obsahuje hydrogenovaný olej, který působí jako přírodní lubrikant a redukuje tření. **COMPEED, 129 Kč**

**[6] NA BOLAVÁ CHODIDLA** Hydrokoloidní náplast okamžitě uleví a chrání puchýř před nečistotami a bakteriemi. **COMPEED, 99 Kč**

**[7] GELOVÉ VLOŽKY DO BOT** Uplatní se především v botách s podpatkem, noha tak nekluže a zmírňuje se nárazy. **ESSENCE, 85 Kč**

**[8] CHLADIVÝ PUDROVÝ GEL** Osvěží unavená a namožená chodidla, zároveň má také antibakteriální účinky. **L'OCCITANE, 395 Kč**



### Domácí mokrá pedikúra

Nejprve je třeba nohy alespoň na pět minut odmočit v horké vodě (ideální příležitost k relaxaci – proč nepřidat do lázně příjemnou vonnou sůl?). Poté se zjemní ztvrdlá kůže, například pomocí oboustranné nerezové rašple **TWEEZERMANN [1]** s výměnnými polštářky, která nejenže odstraní hrubou kůži, ale chodidlo i důkladně vyhladí (**530 Kč, K DOSTÁNÍ NA WWW.PROFIMED.CZ**). Dalším postupem může být výživný peeling **PURIFY JESSICA ZEN SPA [2]** (INFO O CENĚ NA **WWW.KRASNEHEHTY.CZ**), který dobrousí poslední zbytky hrubé kůže a dodá jí živiny. Následuje péče o nehty – třeba se štipkami na nehty **TWEEZERMANN [3]** (**310 Kč, WWW.PROFIMED.CZ**). Posledním krokem je masáž a zabal – přípravek **ESTÉE LAUDER MANI PEDI [4]** působí jako domácí parafinový zabal (**950 Kč**).

### Každodenní ochrana

**[9] 100 % BAMBUCKÉ MÁSLU** Urychluje hojení a neznechává mastný pocit. **INSTITUT KARITÉ, 600 Kč, WWW.PROFIMED.CZ**

**[10] ANTIBAKTERIÁLNÍ DEOSPŘEJ** Nenápadně voní – hodí se pro ženy i muže. **BATAVAN, INFO O CENĚ NA WWW.BATAVAN.CZ**

**[11] HYDRATAČNÍ ZJEMŇUJÍCÍ KRÉM** Rychle se vstřebává, lze jej aplikovat ráno či večer. **ŘADA WATER THERAPY, CLINIQUE, 820 Kč**

**[12] BALZÁM S ŠALVĚJOVÝM EXTRAKTEM** Zredukuje ztvrdlou kůži na chodidlech až o 70% během tří týdnů. **ALVA, 339 Kč**

