

A close-up photograph of a person's foot being pedicured. A hand is holding a black foot file against the sole of the foot. The background is a light-colored tiled wall.

Viva Donna

DE BESTE MANIER OM JOUW VOETEN TE VERZORGEN:

Wij geven 11 tips weg om jouw voeten te verzorgen.

E-Book van Viva Donna

Wat is Voetverzorging

Je voeten dragen je je hele leven. Maar eigenlijk zijn de voeten een beetje het ondergeschoven kindje van je lichaam. Omdat de voeten zo'n zware taak hebben in jou leven en we dat eigenlijk niet altijd goed beseffen, is het belangrijk de voeten goed te verzorgen. Nieuwe schoenen kunnen we kopen, maar de voeten daar moeten we het ons hele leven mee doen. En wat is er vervelender dan dat je een stuk moet lopen en je voeten zijn gevoelig door bijvoorbeeld kloven. Door de voeten goed te verzorgen, heb je minder snel last van problemen. Wij gaan je tips geven om je voeten in topconditie te houden.

Tips voor de verzorging van de voeten bij:

Droge huid

- Draag katoenen sokken en leren schoenen. Synthetische sokken en schoenen zorgen voor extra zweetvoeten en geven op den duur extra problemen aan de huid.
- Scrub de voeten 2 x per week met een speciale voetscrub. Een voetscrub haalt de dode huidcellen weg waardoor de huid al zachter en gladder aanvoelt. Ook wordt hierdoor de eeltlaag minder dik en zachter zodat er minder snel kloven in komen. Vaak heeft een voetscrub ook een natuurlijk olie die de voeten direct verzorgen.
- Breng 1x per dag voetcrème aan en het liefste als je naar bed gaat. Dan heeft de crème de hele nacht de tijd om in te trekken.
- Kies voor een kwalitatieve voetcrème met ingrediënten die de huid niet "verslaafd" maken zoals silicone. Kies voor natuurlijk ingrediënten die de huid beschermen en helpen herstellen.
- Smeer de voetcrème altijd eerst aan de bovenkant van de voeten en pas het laatste restje aan de onderkant. De onderkant van de voeten bevatten namelijk geen talgklieren en nemen ook niet zo veel crème op. De voeten blijven er alleen maar onnodig vet van en je hebt hierdoor minder van je voetcrème nodig. Dus weer beter voor je portemonnee.

Eelt met of zonder kloven

- Draag katoenen sokken en leren schoenen. Synthetische sokken en schoenen zorgen voor extra zweetvoeten en geven op den duur extra problemen aan de huid.
- Scrub de voeten 3 x per week met een speciale voetscrub. Een voetscrub haalt de dode huidcellen weg waardoor de huid al zachter en gladder aanvoelt. Scrub de randen van de kloven extra goed en breng daarna een dikke laag voeten crème aan op de eeltplekken met kloven. Doe sokken aan en ga zo slapen.
- Je kan ook de voeten 1x per week, weken in een voetenbadje en de eelt weghalen met een eeltrasp.
- Breng de andere dagen 1x daags voetcrème aan en het liefste als je naar bed gaat. Dan heeft de crème de hele nacht de tijd om in te trekken.

- Kies voor een kwalitatieve voetcrème met ingrediënten die de huid niet “verslaafd” maken zoals silicone. Kies voor natuurlijk ingrediënten die de huid beschermen en helpen herstellen.
- Smeer de voetcrème altijd eerst aan de bovenkant van de voeten en pas het laatste restje aan de onderkant. De onderkant van de voeten bevatten namelijk geen talgklieren en nemen ook niet zo veel crème op. De voeten blijven er alleen maar onnodig vet van en je hebt hierdoor minder van je voetcrème nodig. Dus weer beter voor je portemonnee.

Boodschappenlijstje bij:

Droge huid

- Alessandro Pedix One minute voetenscrub
- Alessandro pedix rescue balm

Eelt met of zonder kloven

- Alessandro Pedix One minute voetenscrub
- Alessandro Pedix Smooth Out eeltvrijl
- Alessandro pedix rescue balm

Natuurlijk hopen wij dat je veel aan ons E-Book over voetverzorging hebt gehad. Als je nog vragen hebt dan kan je natuurlijk altijd contact met ons opnemen via info@vivadonna.nl

Stralende Groetjes Viva Donna

Deze informatie behoort toe aan Viva Donna en niets van deze informatie mag gedeeld of verspreid worden zonder toestemming.