

УЖ ЭТИ НОЖКИ

водорода, в продуктовом отделе запаситесь овсянкой, лимонами, молоком и оливковым маслом.

Подготовка Перед началом сельскохозяйственных работ или игр с песком погрузите ногти в кусок мыла, сделайте несколько как бы царапающих движений, это позволит заполнить пространство под ногтевой пластиной и не допустить интенсивного проникновения земли, песка, частиц травы. То же самое можно проделать и с вазелином. Смажьте руки увлажняющим кремом.

Ухоженные ножки

Позаботиться о ногах лучше вечером, так как воздействие пыли, травы, земли ощущается в течение всего дня, а носить закрытую обувь в жаркий день сложно, да и противопоказано.

Подготовка Перед началом отпускного сезона, который вы целенаправленно планируете провести в загородном доме, сделайте педикюр, но попросите мастера длину ногтей оставить максимально короткой и покры-

тие не наносить, что позволит упростить процедуру самостоятельного ухода и восстановить естественную структуру ногтей.

Очищение В небольшой тазик налейте тёплую воду, добавьте немного мыла, опустите ступни. Но просто подержать ноги в этом растворе недостаточно, воспользуйтесь скрабом для ног. Наносите его не сильными, массирующими движениями, чтобы не поцарапать кожу. Ополосните ноги. Чтобы снять усталость, можно закончить процедуру очищения контрастным обливанием.

Увлажнение Вытирая ноги, делайте это тщательно только между пальцами, в остальных местах пусть ноги останутся чуть-чуть влажными. Нанесите увлажняющий крем для ног, избегая поверхности между пальцев. Если под рукой нет специального средства, подойдет оливковое масло.

Татьяна Никитина



Соблюдайте осторожность

Надевайте обувь, когда вы находитесь за пределами своего участка. Слишком велика вероятность поранить ноги или подхватить инфекцию при ходьбе босиком по незнакомой местности. Берите с собой на дачу только «проверенную» и не поврежденную износом обувь, мошлы могут долго не зажимать из-за периодического соприкосновения с песком или землей. Купите себе и ребёнку специальные ботинки для работы в саду, благо сейчас выбор весьма широкий.



Если кожа на пятках стала грубой, воспользуйтесь пемзой

Вам пригодится

- 1 Крем для потрескавшихся стоп и пяток, *VuRelax*
- 2 Антибактериальное средство *Sanitizer, Kamill*
- 3 Охлаждающий спрей-дезодорант для ног, *Faberlic*
- 4 Защитный крем для рук, *Atrix*
- 5 «Система *Satin Hands*», *Mary Kay*: а крем для рук; б экстраувлажняющий ночной крем; с бархатный скраб для рук
- 6 Антивозрастной крем для рук *Q10 Plus, NIVEA*
- 7 Крем для увядающей кожи рук, *Dr. Scheller*



107



№ 7 2010 ИЮЛЬ

Мама, это Я!

Рекомендуемая цена 42 руб.

СКАЗКА-РАСКРАСКА ВНУТРИ!

■ В ОТПУСК с крохой

5 советов маме непослушного ребёнка

■ Интимная гигиена для девочек

УЧИМ ИНОСТРАННЫЙ

КАК ИМЯ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ХАРАКТЕР МАЛЫША

Мама, это Я!

July