



УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК И НОГ

Руки и ноги постоянно в действии, которым часто приходится работать в экстремальных условиях. И стоит лишь немного забыть об уходе за ними, неприятные последствия тут как тут: покраснение и раздражение рук, трещины, зуд, аллергия, мозоли и трещины на ногах и ступнях.



КОГДА РУКИ НЕ ЗАНЯТЫ, НАНОСИТЕ НА НИХ КРЕМ

- Наносите обязательно крем для рук сразу после мытья рук, или же когда помыли посуду, чтобы избежать пересыхания, и повторяйте процедуру при любом удобном случае.



УХАЖИВАЙТЕ ЗА КУТИКУЛАМИ

Если ваша кутикула быстро отрастает и склонна к сухости, сочетайте процедуру нанесения крема с массажем кончиков пальцев с использованием специального масла. Постоянное увлажнение поможет вернуть ей аккуратный, ухоженный вид.



СЛЕДИТЬ ЗА НОГТЯМИ.

- За ногтями нужен уход, их нужно подстригать по мере роста , очищать от грязи под ногтями. Уход за ногтями рук называется – маникюр.



Уход за ногтями ног так же не стоит забывать. Ноги нужно мыть каждый вечер перед сном, стричь ногти по мере роста, уход за ногтями ног называется – педикюр.



НАТОПТЫШИ, МОЗОЛИ, ТРЕЩИНЫ НА СТУПНЯХ И ПЯТКАХ.

- Возникают при тесной неправильно подобранной обуви, из-за лишнего веса, или из-за повышенной физической нагрузки.
- Чтобы недуг не возникал на ногах, нужно проводить профилактику на участках стоп и ног, где может скопиться ороговевшая кожа, ноги нужно увлажнять, и счищать ороговевший слой кожи специальными пилками, есть ручные, есть электрические.



ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

- 1. Уход за руками.
- 2. Уход за ногами.

