

# ПОГОВОРИМ О НАШИХ НОЖКАХ

По статистике

- Женщины в четыре раза чаще сталкиваются с проблемами ног, чем мужчины.
- Ежедневная ходьба дает нагрузку на ноги равноценную нескольким сотням тонн.
- 1/4 костей в теле человека расположена в ногах, поэтому, когда нарушается баланс распределения нагрузки на эту область, он нарушается во всем теле.



# НЕМНОГО О ПЕДИКЮРЕ

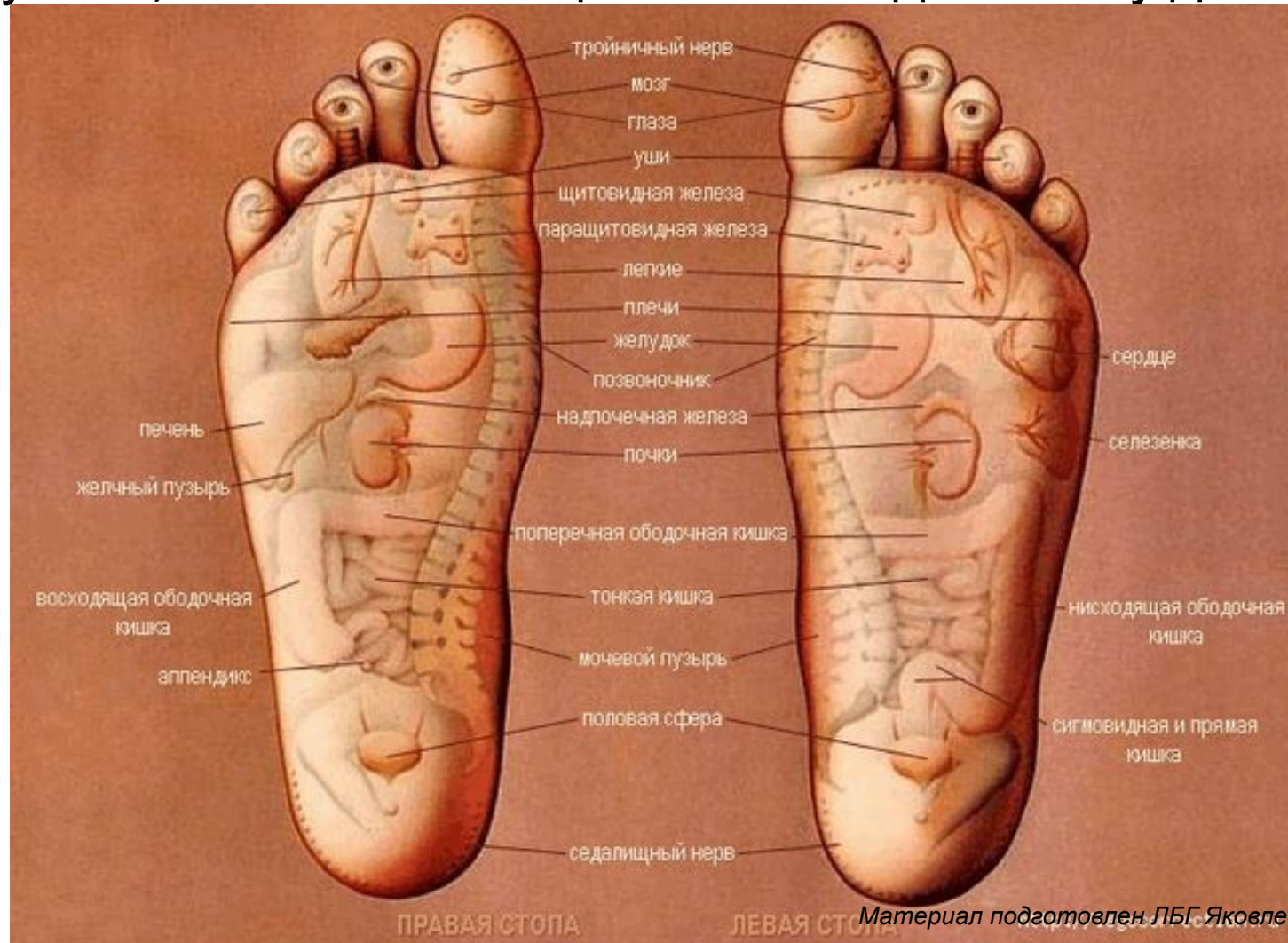
Педикюр — очень важная процедура, которую должна делать любая женщина в обязательном порядке.

Ухоженные ноги не только выглядят красиво, но и способствуют здоровью всего организма.

Говорят, человек старится с ног.



Японские медики утверждают, что на ступнях ног сосредоточены нервные окончания, которые идут ко всем внутренним органам. Снимая наросты на коже ступней, вы как бы очищаете тело и даете ему дышать.



Материал подготовлен ЛБГ Яковлевой Натальей

Кроме того, ухоженная и красивая ступня — это залог здоровья, отличного настроения и уверенности в себе.



И все-таки многие женщины почему-то пренебрегают педикюром, ссылаясь на отсутствие свободного времени или какие-то другие причины.

Но представьте себе женщину с хорошо уложенными волосами, вечерним макияжем, в элегантном платье и в босоножках, открывающих неухоженные ногти... Что, даже представлять не хочется?

А теперь провокационный вопрос:

Милые дамы, посмотрите на свои ноги.  
Вот сейчас, сию же минуту, вы можете  
позволить мужчине поцеловать вашу  
ножку или сделать ей массаж?

Ага, попались! И что ж так? Наши ножки  
получают от неблагодарной хозяйки  
минимум заботы только потому,  
что ножки не всегда видно.

Почему же мы забываем о наших самых  
больших трудягах, которые в первую  
очередь заслуживают более бережно  
отношения?



Красивые ухоженные ноги поднимают не только свою хозяйку на невиданные высоты, но и ее самооценку.



Нельзя забывать, что за ногами нужно следить как в теплое, так и в холодное время года.

Но посещение салонов отнимает много времени и средств, к тому же часто бывает невероятно сложно выкроить для салонных процедур время из своего графика. Как быть? Вас спасет **педикюр в домашних условиях!**

# Педикюрный набор «Цветущая мята»



*Материал подготовлен ЛБГ Яковлевой Натальей*

Прежде чем приступить к основным процедурам педикюра на дому, подготовь ноги.

Не забудьте заранее снять покрытие с ногтей.

Наполните емкость теплой водой так, чтобы вода полностью закрывала щиколотки (помните о предосторожностях: слишком высокая температура воды – удар по сердцу)





# Освежающие таблетки для ножных ванн

**Шаг 1.** Поместите в ванночку 2-3 освежающие таблетки и погрузите ноги на 10 минут в воду



Таблетки очень мило шипят и пузырятся, создавая эффект джакузи, наполняя воду полезностями.

Теперь Вы можете смело нежиться, после суетного рабочего дня, получая неземное удовольствие от ароматов, которые витают в вашей комнате.

**Натрия бикарбонат** размягчит загрубевшую кожу

**Лимонная кислота** обладает отбеливающими, антиоксидантными и бактерицидными свойствами.

**Морская соль** станет для вас настоящим эликсиром бодрости и здоровья

**Масло канола** эффективно увлажнит кожу, восстановит и поддержит природный гидробаланс эпидермиса кожи



# Скраб для ног

**Шаг 2.** Нанесите скраб для ног на кожу массажными движениями.

Смойте и промокните полотенцем.

**Кукуруза, пемза, скорлупа грецких орехов** отшелушат ороговевшие клетки и сделают кожу более гладкой и мягкой.

**Мятное масло** обладает освежающим и бодрящим эффектом, повышает защитные функции кожи и способствует уменьшению раздражения и воспалительных процессов

**Экстракт розмарина** - антиоксидант, который эффективно нейтрализует последствия воздействия свободных радикалов

**Экстракт шалфея** устранил раздражение, дезинфицирует и смягчит кожу, обладает регенерирующим и освежающим кожу свойствами.

**Масло чайного дерева** дезинфицирует кожу. Одно из самых сильных антисептических, антигрибковых и бактерицидных средств



Используйте пемзу,  
чтобы удалить  
Ороговевшую кожу  
на пятках и  
по бокам ступни.



# Охлаждающий гель для ног

**Шаг 3.** Массирующими движениями нанесите охлаждающий гель на переднюю часть ног, двигаясь от пальцев к лодыжкам. Затем перейдите к подошвам ступней. Наносите гель круговыми движениями, массируя кожу большим и указательным пальцем, немного нажимая на нее в области пяток и подушечек пальцев ног. Для усиления эффекта наденьте носки сразу после нанесения геля.



# Охлаждающий гель для ног

- **Ментол** окажет освежающее и охлаждающее действие
- **Камфора** обладает антибактериальным, обезболивающим и легким отбеливающим действием
- **Экстракт алоэ** успокоит и смягчит кожу. Также он обладает бактерицидным и заживляющим свойствами
- **Масло чайного дерева** обладает дезинфицирующими свойствами. Одно из самых сильных антисептических, антигрибковых и бактерицидных средств.



**Шаг 4.** Используйте пилочку для ногтей, чтобы отшлифовать ногти, и разделители для пальцев ног, чтобы равномерно и аккуратно нанести лак.



# Делая педикюр, важно помнить, что:

- ноготь большого пальца необходимо обрезать только по прямой линии, чтобы избежать его врастания в палец;
- не следует обрезать ноготь на большом пальце слишком коротко — он должен защищать край пальца от трения об обувь, препятствуя, таким образом, возникновению мозолей;
- подпиливать ногти следует только в одном направлении — от краев к центру, это поможет сохранить их прочность.

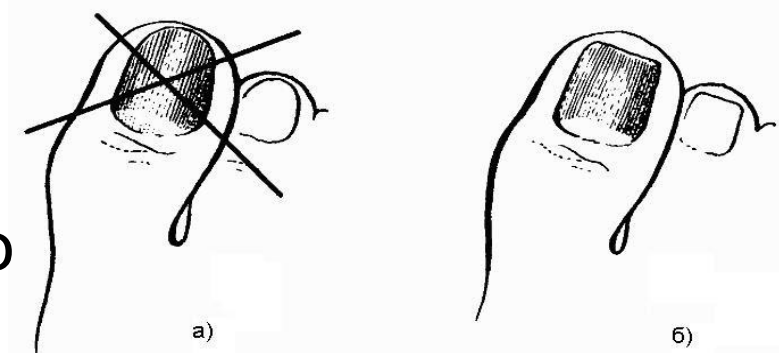


Рис. 6.21. Обрезка ногтей а - неправильно; б - правильно





- Милые дамы, призываю позаботиться о красоте и здоровье наших ножек! Они терпят от нас так много: мы их гоняем каждый день, перекрываем им дыхание в узкой, но, обалденно красивой обуви, пытаем высоченными шпильками, а в благодарность что? Вот-вот, чаще всего ни-че-го! Поэтому давайте исправим это досадное недоразумение с помош

Педикюрного набора  
«Цветущая мята»!!!

**Ограниченная коллекци**



*Материал подготовлен ЛБГ Яковлевой Натальей*

Помните популярную рекламу на ТВ, где изящная, модно одетая леди на высоких каблуках дефилирует по городу, привлекая восхищенные взгляды мужчин?

А зайдя домой, ... обессиленно опирается на дверь и с мучительным сбрасывает туфли с каб приносящие ей массу неудобств.

Знакомая история?



# Мятный бодрящий лосьон для ног и ступней

Появление такой новинки, как мятный бодрящий лосьон для

ног и ступней Mary Kay®, станет приятной новостью для всех женщин без исключения

Высокие каблуки и неправильно подобранная обувь, тяжелые сумки и пакеты – все это негативно отражается на здоровье ног, но, к сожалению, является неотъемлемой частью повседневной жизни.

Мятный бодрящий лосьон для ног и ступней Mary Kay® поможет нашим ножкам справиться с подобными нагрузками.



- **Экстракт перечной мяты** обладает антисептическим, смягчающим свойствами. Способствует уменьшению ощущения усталости в ступнях ног, оказывает бодрящее и освежающее действие.
- **Экстракт розмарина** — обладает общеукрепляющим, антиоксидантным, противовоспалительным и легким анестезирующим действием.
- **Экстракт коры ивы и березы** — тонизирует, способствует заживлению ран и трещин на коже, оказывает противовоспалительное и витаминизирующее действие.
- **Экстракт лемонграсса** — применяется как бактерицидное средство.
- **Масло эвкалипта** обладает антисептическим и ранозаживляющим эффектами

Мятный лосьон для ног мы называем "Крем-Хрустальная

туфелька» - когда его наносишь, ножка сжимается (снимается напряжение и отек) и можешь надеть любую туфельку

Лосьон можно применять в любое время и наносить его даже поверх тонких колготок.

Лосьон сделает нашу походку легкой и красивой!

Это именно то средство, которого мы все ждали!



# Специальное предложение с надувной ванночкой для ног!

Закажите вместе  
педикюрный набор +  
оздоравливающий крем  
для ног и  
получите в подарок  
ванночку надувную!



**Ограниченная коллекция!**