

Yves Rocher
Восстанавливающий бальзам для ног, **449 руб.**

«Квартет здоровья»
Крем для ног Foot Corrector, **3550 руб.**

Sally'box
Увлажняющая маска-носочки для ног, **200 руб.**

Librederm
Концентрированная сыворотка для экспресс-ухода за кожей стоп, **493 руб.**

Numis Med
Крем для пяток с мочевиной (25%), **530 руб.**

Himalaya
Крем для ног, **144 руб.**

Natura Siberica
Смягчающий скраб для ног «Соляной женьшень», **1070 руб.**

Garnier
Восстанавливающий крем для ног «Интенсивный уход», **289 руб.**

Guam
Гель для ног против отеков с охлаждающим эффектом, **2050 руб.**

Mary Kay
Мятный бодрящий лосьон для ног и ступней, **820 руб.**

«Чистая линия»
Гель-свежесть для ног «Снятие усталости», **81 руб.**

Uriage
Гель-крем для мозолистых образований и локализованных утолщений кожи Keratosane 30, 40 мл, **627 руб.**

Aravia
Гель-пенка для удаления мозолей и натоптышей, **590 руб.**

Ninelle
Отшелушивающая маска для ног с экстрактом папайи и цитрусов, **299 руб.**

Bandi
Спрей-тоник для размягчения огрубевшей кожи для СПА-педикюра, **1822 руб.**

5. ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

Помимо массажа будет полезна и специальная оздоровительная гимнастика. Вот примерный комплекс упражнений, большинство из которых можно делать перед телевизором или работая за компьютером:

- стоя приподнимаемся на носочки и опускаемся на пятки;
- кладем на пол полиэтиленовый пакет, из положения сидя захватываем его и поднимаем с помощью пальцев;
- катаем ногами по полу мячик или бутылку с водой.

6. УКРАШАЕМ НОГТИ

В этом сезоне актуальны яркие зеленые, красные цвета, все оттенки желтого и оранжевого. Из нейл-арта в тренде цветочные и фруктовые принты, а также различные композиции на белом фоне. Суперновинка лета – маникюр blur effect. Эта техника подразумевает нанесение простого рисунка на цветной, слегка размытый фон.



3. СНИМАЕМ УСТАЛОСТЬ

Идеально подойдут ванночки с английской солью, которую добывают из горьких минеральных источников в Эпсоме. Ее можно купить в интернет-магазинах. На таз с водой 37–38 °С достаточно 100 г. Содержащийся в соли сульфат магния хорошо снимает усталость и расслабляет мышцы. Ощущения после 15-минутной процедуры будут такие, что захочется летать и танцевать.

Быстро снять тяжесть помогут гели с охлаждающим эффектом. Они тонизируют и питают кожу, не оставляют следов и дарят ощущение легкости.

4. УЛУЧШАЕМ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Польза массажа была известна еще 500 лет назад в Древнем Китае. Жители Поднебесной считали, что старение организма начинается с ног, а именно с пяток, поэтому воздействию на эту часть тела они до сих пор придают огромное значение. Самый легкий тип массажа – расслабляющий. Сначала делаем поглаживания и растирания ступни, затем неспешные вращения лодыжкой. Далее массируем каждый пальчик, немного растягивая его вперед. Эти несложные движения снимут отечность и напряжение в мышцах. Можно использовать различные приспособления – коврики, ролики, электроприборы.

