TIPS FRÁ INNU

inna@sosialurin.fo

Um tíð ikki er til eitt fótabað, kunnu troytt bein fáa linna av einum balsami ella einum gelé fyri móð bein.

Provena Classic, Balsam fyri troytt bein, Apotekið
Matas, fót og bein gelé fyri troytt og hovin bein, Matas

Um halurin er turrur og sprotnar, eru serlig krem til tess.

Cosborg, HælCreme, Apotekið

Fóta tær

TÆR HAVA VERIÐ **KLEIMDAR** OG **INNISTONGDAR** MÁNAÐIR. NÚ SLEPPA **TÆR** ÚT, OG SJÁLVANDI MUGU VIT **PYNTA** TÆR EITT **SINDUR**, ÁÐRENN TÆR SKULU **LUFTAST**. EIN **PEDIKYRVIÐGERÐ** Á SALONG ER **LUKSUS**, **MEN** TAÐ BER LÍKA VÆL TIL AT **ORDNA** TAÐ HEIMA Í **BAÐIVERILSINUM**

1

Byrja við einum lekrum fótabaði. Har kann tú velja ímillum fótbaðisalt ella fótbaðiolju. Sit í baðnum í einar 15-20 minuttir, og lat húðina rættuliga gerast bleyta og deiliga.

Radox, Urta fótbaðisalt, Apotekið
Matas, fótbaðiolja, Matas
Matas, fótsalt við olivenolju, Matas

3

Fyri at fáa alla húðina á fótinum enn bleytari, kann skrubb- ella peelingkrem nýtast.

Vichy Podexin skrubbikrem, Apotekið
Matas fótpeeling, Matas

2

Tá húðin er bleyt, kanst tú fíla harðu húðina burtur. Ver varðin við at nýta sokallaðar fótskerarar, ti tú endar lætt í einum óndum sirkli. Um tú tekur ov nógva deyða húð vekk, framleiður fóturin meira slíka húð. Nýt ístaðin fótfíl, pimpstein ella ein harðan svamp.

Keramisk fótfíl, sum fakfólkini viðmæla, Apotekið og Matas
Pimpsteinur, Matas
Harður svampur, Matas

Um tú líður av nógvum fótasveitta, eru nógv spray, krem og pulvur at fáa. Okkurt skal man leggja í skógvarnar, og okkurt skal beinleiðis á fótin.

Vichy Podexine, antiperspirant krem til dagliga nýtslu, Apotekið

4

Smyr síðani føturnar inn við einum lekrum, feitum kremi.

Vichy Podexin, bleytgerandi krem, Apotekið
Karbamid krem 2%, Apotekið
Helosan fótsalva, Apotekið

5

Og sum prikkurin yvir i'ið skulu neglirnar klippast og málast. Minst til at klippa tær beint yvirav og ikki rundar.

Hesir tríggir litirnir eru inn í summar:
L'Oreal, korall neglalakk. Matas
Gosh, apelsingult neglalakk, Matas
Gosh, blátt metallic neglalakk, Matas

PREI!

Týsku kremini Balsan gera tað sama fyri føturnar uttan fótabaðið. Legg bumullslappar, ið hava lotion á sær, á hørðu húðina, so upployst hon eftir 15-20 minuttum. Aftaná ber til at skava hana vekk við einum gomlum knívi ella líknandi.

Fæst frá Cosmeto.