



Одно из прекрасных достоинств женщины - её ноги. Чтобы на них обратили внимание, не обязательно, чтобы они были длинными, главное чтобы они выглядели здоровыми и подтянутыми.

Дряблая кожа на ногах, а особенно в области бедер, часто вызвана сидячим образом жизни, слабыми мышцами и частыми сменами веса тела.

Чтобы мышцы были в тонусе, необходимы физические нагрузки, например пробежки в парке, занятия в спортзале или хотя бы пешая прогулка в течении часа. Испортят внешний вид любых ног, даже самых длинных, выделяющие капилляры. Это признаки венозной недостаточности.

Для того чтобы их избежать, нужно проводить профилактику: правильно питаться, долго не находиться на высоких каблуках, давать отдохнуть ногам в течение дня, носить компрессионное бельё. Если ноги устали или отекли, приходя домой, нужно делать прохладные ванночки с добавлением экстракта ромашки или календулы. Лучше полежать 15 мин, подняв ноги под углом более 45 градусов.

Аккуратно должны выглядеть и стопы женщины, особенно в летний период, когда на смену закрытой обуви приходят босоножки . Чтобы избавиться от огрубевшей кожи, применяют скрабы или специальную пилку, предварительно размочив кожу в тёплой воде.

В дальнейшем после мытья ног, обязательно вытирать их досуха жёстким полотенцем, и можно надолго забыть о пилинге. На ночь нужно наносить на ступни питательный крем, чтобы эффект был лучше - надевать хлопчатобумажные носки.

Хотите быть всегда в центре внимания? Представляем вашему вниманию [оригинальные рубашки](#) , в которых вы будете неотразимы! Качественные рубашки из натуральных тканей от французских кутюрье никого не оставят равнодушным! Станьте самым стильным, не пропустите новую коллекцию!