



Christina Wedel / PERSONAL SHOPPER & STYLIST

SOMMERFERIE – MAKEOVER DAG 1

FODNUSSDAG (JEG GØR DET SELV 1 GANG OM UGEN OM AFTENEN, FØR JEG GÅR I SENG.

HVAD SKAL DU BRUGE:

1. VARMT VAND
2. BALJE, BADEKAR ELLER SPAND
3. HÅNDKLÆDE
4. EN GOD STOL MED RYGLÆN ELLER SOFA, NOGET AT DRIKKE, LÆSESTOF ELLER HØRETELEFONER MED DEJLIG MUSIK. (DU MÅ IKKE SMS ELLER VÆRE PÅ FACEBOOK ELLER TLF)
5. GROFT SALT ELLER FODSALT MED ÆTERISK OLIE
6. GUL/GRØN KØKKENSVAMP
7. 3 I EN NEGLEKLIPPER
8. ROSENPIND (http://www.b4beauty.dk/product/negle-cuticle-pusher-1905/?gclid=CLL9tvP4_c0CFcPPcgodT9kN_w)
9. EN GOD FODCREME, HÅNDCREME KAN OGSÅ BRUGES
<https://www.matas.dk/cosborg-fod-creme-50-ml> (DETTE ER MIN FAVORIT)
10. EVT. EN SMUK NEGLELAK

SÅDAN GØR DU:

LÆG ET HÅNDKLÆDE PÅ GULVET.

FYLD BALJE MED GODT VARMT VAND, PUT EN GOD OMGANG SALT I. OG STIL BALJE PÅ HÅNDKLÆDE

SÆT DIG PÅ STOLEN/SOFAEN, GØR DIG GODT TILPAS. HUSK NOGET AT DRIKKE.



Christina Wedel / PERSONAL SHOPPER & STYLIST

LÆG FØDDERNE I OG SID DER OG MÆRK VARMEN OM DINE FØDDER. BUK DIG NED OG MASSER FØDER, ANKLER OG LÆGGE MED VANDBLANDINGEN. SID SÅ LÆNGE DU ORKER. MINDST 10- 15 MINUTTER

TAG EN FOD OP AF GANGEN OG FROTTER EN FOD AF GANGEN MED HÅNDKLÆDE.

FØR DU TAGER DEN ANDEN OP, SKRUBBER DU HELE FODEN MED KØKKENSVAMP. DU MÅ IKKE BRUGE EN "HØVL" ELER KNIV. BRUG DEN GROVE – GRØNNE DEL. SKRUB GODT PÅ HÆLE, UNDER FOD OG PÅ DEN LIDT STORE HÅRDE DEL AF STORETÅEN.

(HVIS DU HAR MEGET HÅRD HUD OG REVNER, SKAL DU OVERVEJE AT BRUGE PENGE PÅ EN FODTERAPEUT. DE KAN FJERNE HÅRD HUD PÅ EN MÅDE DU IKKE SELV KAN , OG SÅ KAN DU VEDLIGEHOEDE DET MED DET DU LÆRER HER). DIN FODTERAPUT VIL ELKSE DU KOMMER EFTER SÅDANNE ET DEJLIG BAD SOM DET HER, SÅ DET ER IKKE SPILD!

NÅR BEGGE FØDDER ER TØRREDE OG SKRUBBEDE, KLIPPER DU DINE NEGLE LIGE OVER MED EN 3 I EN. IKKE KLIPPE NED LANGS KANTER, FOR DET ER DEN MÅDE MAN FÅR NEDGROEDE NEGLE PÅ.

RENS EVT. NEGLE MED EN ROSENPIND OG SKUB FORSIGTIGT NEGLEBÅNDENE NED MED DENNE PIND OGSÅ. IKKE BRUGE NOGET SKARPT.

LÆGE EVT. EN NEGLELAK OG AFSLUT MED EN GOD MASSAGE MED DIN FODCREME.

MENS DU GØR ALT DETTE, SKAL DU IKKE TÆNKE PÅ ANDET END DINE FØDDER. NYD BERØRINGEN, MÆRK DU FÅR EN GOD BLODTILFØRSEL, TÆNK PÅ HVAD DINE FØDDER GØR FOR DIG HVER DAG.



Christina Wedel / PERSONAL SHOPPER & STYLIST

TAG ET PAR BLØDE RARE SOKKER PÅ (LAAANG TID EFTER DIN EVT. NEGLELAK ER TØR), ELLER ET PAR SMUKKE ÅBNE SANDALER OG GÅR OG MÆRK OG NYD DINE FØDDER HELE DAGEN

NU HAR DINE HÆNDER JO FAKTISK OGSÅ FÅET ET BAD, SÅ DU KAN OVERVEJE AT RENSE AL GAMMEL NEGLELAK AF INDEN DU STARTER FODBAD.

SKRUB LIGELEDES NEGLEBÅND FORSIGTIGT NED MOD KANTEN, KLIP ELLER FIL NEGLE TIL OG SÅ EN GOD GANG HÅNDCREME. HUSK OGSÅ AT ELSKE OG TAKKE HÆNDERNE IMENS. DE HAR EN HÅRD HVERDAG MED DIG.

(VI KOMMER TIL HVORDAN MAN LÆGGER NEGLELAK PÅ HÆNDERNE SOM HOLDER, EN ANDEN DAG)

HÅBER DU NYDER DENNE LILLE ØVELSE.

VI STARTER MED FØDDERNE, FOR DET ER FAKTISK DEM DER BÆRER OS RUNDT HVER DAG, OG TIT BLIVER OVERSET.

KNUS

CHRISTINA

PS. TAG GERNE NOTER AF HVAD DER KOMMER AF SPÆNDENDE TANKER.

HOLD DIG TIL AT TÆNKE OVER DIG SELV.

MÆRK HVAD DET GØR VED DIG AT BARE SIDDE OG BRUGE TID PÅ DIG SELV.

SKRIV GERNE NED OG DEL I FB GRUPPEN ELLER GEM TIL NÆSTE OPKALD.