

Gambe e piedi perfetti. In 5 step

Bastano pochi minuti al giorno per curare le estremità nei mesi più freddi. E arrivare in forma all'estate

Cristiana Perduca

1

2

3

I rimedi

1) La *Crema ad Effetto Talco* di **Podovis**, grazie agli estratti naturali di alghe marine e mentolo, previene la formazione di cattivi odori e dona una piacevole sensazione di freschezza (4,70 euro)

2) **GuamDuo Gel Defaticante Gambe**, grazie alla sinergia di alghe marine, estratto di uva rossa e oligoelementi di acqua di sorgente, apporta un immediato sollievo a gambe e caviglie affaticate (18,50 euro).

3) *Pediluvio all'Aloe Vera* di **Bottega Verde**, ideale per un pediluvio serale quando piedi e caviglie sono più stanchi e gonfi (11,49 euro).

Suggerimento fai-da-te
Per i gambe e piedi stanchi la soluzione più semplice è un pediluvio in acqua fredda con cubetti di ghiaccio una manciata di bicarbonato di sodio o sale grosso. Appoggiate un piede alla volta per circa mezzo minuto, tendendo la punta delle dita verso il basso.