

Jalkojen omahoito

Jalkojen pesu

- Pese jalat päivittäin haalealla vedellä
- Käytä hikoileviin jalkoihin mietoa pesuainetta



Vesi vanhin voitehista!

Jalkojen kuivaus

- Kuivaa jalat hyvin pesun jälkeen
- Muista erityisesti varpaiden välit



Jalkojen rasvaus

- Päivittäinen rasvaus
- Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide



Kynsien leikkaus

- Suorateräiset kynsisakset
- Leikkaa kynsi varpaanpään muotoon
- Hio kynnen terävä kulma viilalla



Henkilökohtaiset kynsienhoitovälineet!

Helli ja Hoivaa
– Arvosta jalkojasi

Tilava kenkä -
Onnelliset varpaat!

Kaikki liike on hyväksi!

Kengät

- Valitse käytön mukaan
- Suosi joustavaa ja pitävää pohjaa
- Jätä kärkeen 1,5 cm käyntivaraa

Sukat

- Sukan koko yhtä numeroa isompi kuin kengänkoko
- Vaihda sukat päivittäin ja pese 60°

Jalkajumppa

- Heiluttele varpaita
- Keinuttele nilkkoja ylös - alas
- Ravistele reisiä
- Viimeistele venytyksin

Arkiliikunta

- Liiku arjessa säännöllisesti
- Suosi vaihtelevia alustoja
- Luonnosta liikunnaniloa!