

# 30'

## PASSA AL NAIL BAR

**SMALTO PERFETTO** per un mese? Ci vuole il semipermanente: l'unico che mette al riparo da sbecchature e graffi, mantiene il colore brillante a lungo e che quindi è la soluzione ideale in estate, soprattutto quando si è al mare, con la sabbia che opacizza subito lo smalto classico. Se temi di rovinare le tue unghie fragili, devi solo scegliere i prodotti giusti. **Le formule più delicate** non contengono sostanze potenzialmente tossiche o allergizzanti, sono dette "7-8-9 free" e non richiedono la limatura per rimuovere il colore. Fra le marche: CND Shellac, Green Flash, Orly Gel Fix. Quali colori scegliere? Oltre agli evergreen, come il classico rosso corallo, quest'estate a spaccare sarà il bianco latte, perfetto con l'abbronzatura.

# 2'

## MASSAGGIA LE CUTICOLE

**LE PELLICINE** alla base delle unghie, che a volte si ispessiscono e rovinano l'aspetto dei piedi, tendono ad aumentare se sono poco idratate. La stagione più a rischio è quella in cui si portano sandali aperti e ciabattine: i piedi, inevitabilmente, restano a contatto con polvere e smog, due fattori decisamente disidratanti. Per questo è utile ammorbidire le cuticole con prodotti dall'azione nutriente. Basta pochissimo. **Ecco un cocktail casalingo efficace:** mixa un po' di olio di oliva con del miele cristallizzato (più denso è, più facile poi da applicare) quindi massaggia bene le pellicine, almeno 10-12 secondi per unghia.

Sopra un corallo brillante, sotto un verde giada: sono gli smalti Gel Effect New Coral Vibes e Green Safari di **Deborah Milano** (7,50 euro l'uno).



Per i talloni screpolati c'è Ragamed Plus Trattamento Emolliente di **Tecniwork** (13,80 euro) a base di tea tree oil.

Le limette di **Sephora** (3,99 euro) hanno un lato per modellare e levigare l'unghia, l'altro per rifinire.



# 12'

## SFRUTTA IL METODO KNEIPP

**IL NOTO PERCORSO** benessere inventato dall'abate Sebastian Kneipp sfrutta acqua calda e fredda per stimolare e migliorare la circolazione delle gambe. Ed è un toccasana anche per i piedi. Se vuoi provarlo a casa, procurati due ampie bacinelle, una riempita con acqua calda (a 38 gradi circa) e una con acqua fredda (12-18 gradi). Entra, stando in piedi, in quella di acqua calda e cammina sul posto per circa 3-5 minuti. Passa all'altra bacinella e resisti per 30 secondi. Ripeti almeno 3 volte. **Per un risultato da spa** puoi aggiungere nell'acqua qualche ciottolo levigato: farai anche un piacevole massaggio alla pianta del piede.

# 3'

## TAGLIA BENE LE UNGHIE

**PER LA SALUTE DEI PIEDI** è importante usare gli strumenti giusti. Soprattutto quando si tagliano le unghie. Niente forbicine, ci vuole il tronchesino specifico con cui eseguire un taglio squadrato orizzontale, senza cercare di arrotondarne le linee. Gli angoli vanno lasciati stare il più possibile per evitare fastidiosi problemi di unghie incarnite. **Un consiglio in più** Se hai unghie particolarmente dure, ricorda di tagliarle solo dopo un bagno o un pediluvio: risulteranno più morbide e non si spezzeranno.



Se devi tagliare qualche pellicina usa lo strumento giusto, come questo di **Sephora** (19,99 euro).