

Вас приветствует сертифицированный  
мастер по маникюру и педикюру с применением  
препаратов KART - Дружинина Татьяна

**Предлагаю вам 10 секретов  
по уходу за кожей рук, ног и  
ногтей.**



## Секрет № 1

Мойте руки водой комнатной температуры. От холодной воды кожа рук шелушится и становится грубой, а горячая вода сильно обезжиривает, сушит кожу. Уборку, мытье посуды проводите в перчатках, так как химические средства пагубно влияют на кожу рук.

## Секрет № 2

Мойте руки лишь туалетным мылом или специальным гелем. В них содержатся активные увлажняющие добавки, препятствующие пересыханию кожи. После контакта с водой тщательно вытирайте руки - это избавит руки от заусенцев.

### Секрет № 3

После мытья рук обязательно хорошо их высушите. Влажная кожа трескается от ветра и невысокой температуры воздуха.

### Секрет №4

Раз в неделю делайте массаж рук с использованием скраба или пилинга, это активизирует клеточное дыхание кожи. После этого обязательно нанесите на руки легкий увлажняющий крем. Еще кожа на локтях требует особого ухода, так как часто бывает сухой и жесткой. При мытье локти круговыми движениями протираются скрабом, после смазать жирным кремом.



## Секрет № 5

*Уход за ногтями, как и за кожей рук, должен быть постоянным. Для ухода за ногтями необходимо раз в две недели делать маникюр (классический, европейский, горячий или аппаратный).*

*Структура ногтей определяется наследственностью, но может меняться под влиянием внешних факторов (экология, питание, неправильный уход, особенности работы).*

*Для здоровья ногтей питание необходимо сделать полноценным.*

**В рационе должны быть:**

**Витамин А** - укрепляет ногти, содержится в печени, масле, зелени, помидорах, моркови

**Витамины группы В** необходимы для роста ногтей, содержатся в капусте, дрожжах, яичном желтке

**Йод** - улучшает рост ногтей, содержится в морской капусте, шпинате.

**Кремний** - влияет на эластичность и прочность ногтей, содержится в овощах.

**Кальций** - укрепляет ногти, придает им твердость, содержится в молочных продуктах.

**Железо** - необходимо для структуры и формы ногтевой пластины.

Также необходимо использовать маски для рук. Некоторые можно приготовить в домашних условиях

## Секрет № 6

*Полезно втирать в ногтевую пластину лимонный сок, сок клюквы, герной и красной смородины. При появлении желтизны на ногтях (за исключением грибковых заболеваний) ее можно убрать, смазав их кусочком лимона, который не только осветляет ногти, но и укрепит их.*

**До 25 лет хорошо делать маски 2 раза в месяц, после 35 лет 3 раза в месяц SPA-маникюр и дополнительно массаж рук.**

**Овсяно-медовая** - смешайте 3 ст. ложки овсяной муки, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку молока, 1 чайную ложку меда. Нанесите массу на руки - на час, для лучшего эффекта можно надеть перчатки.

**Масляно-желтковая** - смешать 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 ч. ложку меда. Втереть в кожу рук на 15-20 мин. Смыть водой, нанести на руки питательный крем.

**Медово-желтковая** - смешать желток, 1 ч. ложку толокна и 1 ст. ложку меда. Смазать руки этим составом и надеть матерчатые перчатки. Маску смыть через 15-20 минут, смазать руки питательным кремом.

**Картофельная** - сварить 2-3 картофелины, растереть их с молоком. Нанести кашицу на руки или поместить руки в массу до остывания. Смыть водой, нанести на руки питательный крем.

## Уход за ногами

Здоровье ног – это еще и легкость походки, возможность передвигаться на своих двоих без усталости.

Люди почему-то считают, что за ногами нужно ухаживать только в летнее время, так как в ходу открытая обувь, босоножки, шлепки, сандалии. Которые не оденешь, если ноги не выглядят идеально. Но уход за ногами зимой, так же важен, как и в летний период!

### Секрет № 7

*Питательный и смягчающий крем для ног можно наносить и не только тогда, когда вы делаете педикюр. Ноги нуждаются в уходе каждый день. Ополоснув ноги, нанесите перед сном крем и наденьте хлопчатобумажные носочки. Утром почувствуете, как ноги благодарны вам за заботу, какими нежными и мягкими стали ваши ступни.*

## Секрет № 8

Опустите ноги в тёплую воду с добавлением любой пены для ванн (ни в коем случае не трите туда мыло - щёлочь безбожно относится к коже, разрушая её естественный защитный слой) на 15 - 20 минут. Ополоснув ноги и вытерев их насухо, особенно между пальцами, нанесите на кожу вокруг ногтей гель для удаления кутикулы. Через 2 - 3 минуты отодвиньте кутикулу палочкой (лучше всего апельсиновой). Если вы умеете, то можно срезать кутикулу щипцами или ножницами. Придайте ногтям форму при помощи щипчиков, отполируйте ногти. Подстригать ногти рекомендуется по прямой линии, закруглённые края могут стать причиной врастания ногтей в кожу. Для завершения полноценного ухода нанесите на ногти питательное средство, легко массируя их и полируя.

## Секрет № 9

Если у вас устают ноги, то хорошим помощником служит спрей для усталых ног, который можно наносить даже поверх туфок в течение дня

## Секрет № 10

Избавиться от трещин и мозолей помогают ванночки из крахмала. Для ее приготовления нужно 1 столовую ложку крахмала растворить в одном литре воды. Держать ноги в полугенной смеси нужно в течение пятнадцати минут. Затем ополосните их и смажьте питательным кремом. От чрезмерной потливости помогут солевые ванночки. Для их приготовления нужно растворить 1 г. ложку морской соли в 1 литре теплой воды. Процедура длится 5-10 минут..



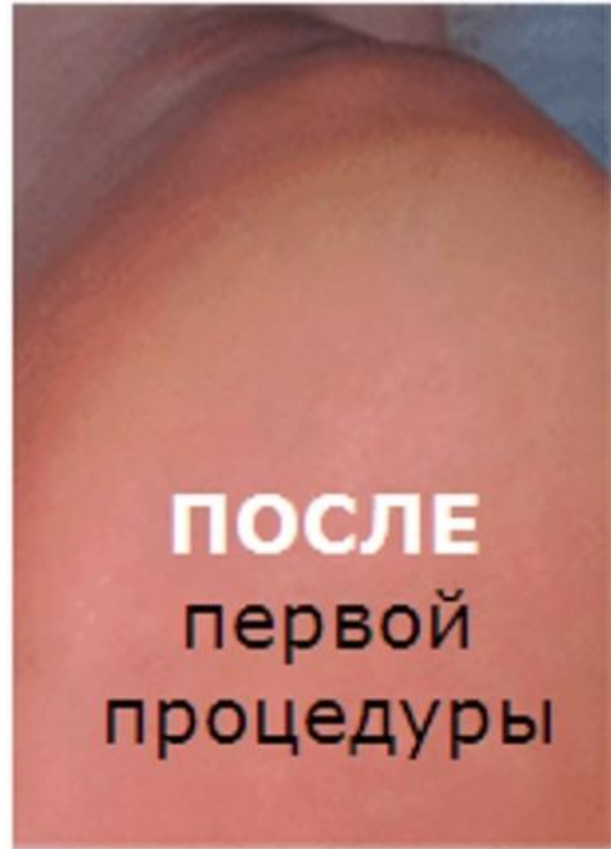
Не можешь справиться с натоптышами сама  
и нет времени, чтобы  
посетить салон красоты?

Тогда для ВАС  
отличная новость!

Вы можете пригласить  
на дом сертифицированного  
специалиста, который предоставит  
вам услугу нового педикюра на  
препаратах KART



# Как действует процедура KART это невероятно!



Выполнение процедуры с точки зрения  
медицины, а не только эстетики.

# Спасибо за внимание!

Буду рада предоставить вам услугу педикюр Kart,  
с выездом на дом

Если ты решила воспользоваться этой услугой у меня  
впервые, то для тебя приятный бонус  
- покрытие ногтей гель-лаком в ПОДАРОК!



*Татьяна Дружинина, мастер ногтевого сервиса и сертифицированный мастер по педикюру с препаратами Kart.*

Звоните на +7 (919) 472-05-72 ( WhatsApp, Viber)

Я на связи в ВКонтакте - <https://vk.com/tatimilay>

Instagram - **tatimilay66**

