

## Praktische voetverzorgingstips:

### 1. Dagelijkse reiniging

- Was je voeten dagelijks met lauw water en milde zeep om vuil en bacteriën te verwijderen.

### 2. Goed drogen

- Droog je voeten goed af, vooral tussen de tenen, om voetschimmel te voorkomen.

### 3. Regelmatig hydrateren

- Smeer je voeten dagelijks in met een vochtinbrengende crème, vooral op droge plekken zoals de hielen.

### 4. Nagels correct knippen

- Wanneer jezelf je teennagels knipt, knip deze dan recht af om ingegroeide nagels te voorkomen, en zorg dat de randen niet te kort worden geknipt.

### 5. Schone sokken dragen

- Wissel dagelijks van sokken, en draag sokken van ademende materialen zoals katoen of wol om vochtophoping te voorkomen.

### 6. Luchtige schoenen

- Draag goed passende schoenen die ademend zijn, en vermijd te strakke schoenen om wrijving en blaren te voorkomen.

### 7. Eelt verwijderen

- Wil je tussen de pedicurebeurten door zelf eelt verwijderen, doe dit dan voorzichtig met een voetvijl of puimsteen, en doe dit altijd op droge voeten om de kans op irritaties te verkleinen.

### 8. Voeten laten rusten

- Geef je voeten regelmatig rust, vooral als je veel loopt of staat. Zet ze omhoog om zwelling te verminderen.

### 9. Bescherming tegen kou

- Draag in de koudere maanden warme sokken en zorg voor waterdichte schoenen om je voeten te beschermen tegen kou en vocht.

### 10. Voetmassage

- Masseer je voeten regelmatig om de doorbloeding te stimuleren en vermoeide spieren te ontspannen.

### 11. Let op signalen

- Controleer je voeten regelmatig op tekenen van problemen, zoals roodheid, blaren, zwelling of verkleuring, en raadpleeg indien nodig een professional.

### 12. Voetschimmel voorkomen

- Vermijd het delen van handdoeken of schoenen, en draag slippers in gemeenschappelijke douches of zwembaden om voetschimmel te voorkomen.

Deze eenvoudige voetverzorgingstips helpen je voeten gezond en in topconditie te houden.