



7 DICAS IMPERDÍVEIS DE CUIDADOS COM OS PÉS





Cuide bem da sua
Saude, cuide bem
dos seus Pés. Esse
E-book foi feito
especialmente
para você.

Dicas incríveis e
Imperdíveis!

OBRIIGADO

POR BAIXAR ESTE
E-BOOK

DEDICATÓRIA

“A você, que apoia o
nosso trabalho, que
está sempre presente,
contribuindo a cada dia
para o nosso
crescimento, e levando
conhecimento para
mais e mais pessoas
que sofrem e que
querem se prevenir de
doenças relacionadas
aos pés, nosso muito
OBRIGADO”



POR QUE O
CUIDADO COM
OS PÉS É
IMPORTANTE



Ficamos de pé, andamos, nos movimentamos e é por isso que devemos ser gratos por nossas pernas e pés. Não podemos ser negligentes e não cuidar bem deles. Os pés têm numerosas glândulas sudoríparas, mas nenhuma glândula sebácea.

Daí a pele dos pés pode ficar muito seca e pode resultar em fissuras ou calcanhares rachados e até mesmo calos e calosidades.

“

Pés negligenciados com calos podem realmente se tornar dolorosos e afetar sua saúde física e mental.

Imagine acordar com os pés doloridos!! Isso tornará sua vida miserável. Isso prejudicará seu trabalho físico, qualidade de vida e bem-estar social também.

É melhor dar um pouco de amor e cuidado aos pés para uma boa saúde e um ótimo par de pés.

”

SEGUE ENTÃO
ALGUMAS DICAS
FÁCEIS DE CUIDADOS
COM OS PÉS,
PARA VOCÊ TER
PÉS LINDOS E
MACIOS



1

LIMPE BEM OS PÉS E OS DEDOS

LAVE OS PÉS COM ÁGUA E SABÃO
TODOS OS DIAS. NÃO IGNORE
QUALQUER DOR NO PÉ OU
IRRITAÇÃO DA PELE.

2

ESFOLIE SEUS PÉS:

A PELE SOBRE OS PÉS É AGREDIDA
COM CAMINHADAS REGULARES E
SUORTE DE PESO E TENDE A FICAR
SECA, POIS TEM POUCAS
GLÂNDULAS SEBÁCEAS. A
ESFOLIAÇÃO REGULAR DA PELE DOS
CALCANHARES E DOS PÉS AJUDA NA
RENOVAÇÃO DA PELE, DANDO-LHE
PÉS MACIOS E BONITOS.

3

HIDRATAR BEM

APLIQUE UM CREME HIDRATANTE
PARA OS PÉS APÓS LAVAR E SECAR,
ISSO VAI MANTER A PELE MACIA.
HIDRATAR OS PÉS REGULARMENTE
MANTÉM A PELE MACIA E PREVINE A
FORMAÇÃO DE CALOS E
CALOSIDADES. USE CREME DE
CUIDADOS COM OS PÉS À BASE DE
PLANTAS COM INGREDIENTES
NATURAIS.



4

MERGULHE EM ÁGUA MORNNA

UMA PEDICURE SEMANAL É UMA BOA COISA PARA CUIDAR DOS PÉS.

MERGULHE OS PÉS EM ÁGUA MORNNA POR 15 MINUTOS E LAVE BEM. MUITAS PESSOAS SUAM NOS PÉS. SE FOR ESSE O SEU CASO, MISTURE UM POUCO DE ÓLEO DE ALOE VERA, PARA COMBATER INFECÇÕES FÚNGICAS.

5

MASSAGEM COM ÓLEO

Ayurved
(Terapia Indiana Milenar)

ACONSELHA A APLICAÇÃO DE
ÓLEO NAS SOLAS DOS PÉS É ÚTIL
PARA ALIVIAR A DOR E A FADIGA.

AJUDA A MELHORAR A VISÃO,
REDUZIR O ESTRESSE E
ANSIEDADE E MELHORA A
QUALIDADE DO SONO

6

CALÇADO CONFORTÁVEL

USE CALÇADOS BEM AJUSTADOS,
CONFORTÁVEIS E PLANOS QUE NÃO
FRICCIÓN A PELE. COMPRE
SAPATOS NO FINAL DO DIA, POIS OS
PÉS INCHAM UM POUCO À MEDIDA
QUE O DIA AVANÇA. OS CALÇADOS
DEVEM SER SUBSTITUÍDOS A CADA
6-12 MESES SE ESTIVEREM EM USO
REGULAR. SIM, O CALÇADO TAMBÉM
TEM PRAZO DE VALIDADE!!

7

APARE AS UNHAS DOS PÉS

O CORTE REGULAR DAS UNHAS
DOS PÉS AJUDA A PREVENIR
INFECÇÕES FÚNGICAS. UNHAS
DOS PÉS CRESCIDAS PODEM
CAUSAR DOR NOS PÉS E NOS
DEDOS DOS PÉS.

1

DICA BONUS

USE MEIAS BEM AJUSTADAS E
LIMPAS COM ALMOFADAS
PROTETORAS TODOS OS DIAS. USE
TALCO DENTRO DAS MEIAS PARA
EVITAR A TRANSPIRAÇÃO.

2

DICA BONUS

A MANEIRA MAIS SIMPLES DE
CUIDAR DOS PÉS É USAR UM CREME
HIDRATANTE PARA OS PÉS COMO
UM RITUAL DIÁRIO.
CREME DE CUIDADOS COM OS PÉS À
BASE DE PLANTAS, COM ALOE,
MAMÃO E HORTELÃ PARA CURAR
PÉS RACHADOS, ESFOLIAR A PELE
MORTA E MANTÊ-LA HIDRATADA E
NUTRIDA PARA EVITAR CALOS E
CALOSIDADES.

3

DICA BONUS

“ALOE VERA É RICO EM MICRONUTRIENTES E ACALMA OS PÉS. É UM ANTISSÉPTICO NATURAL QUE MANTÉM OS PÉS NUTRIDOS E HIDRATADOS.

O MAMÃO TEM PROPRIEDADES RESTAURADORAS QUE AJUDAM NA ESFOLIAÇÃO DAS CÉLULAS MORTAS DA PELE. REAVIVA OS PÉS COM FRESCURA E SUAVIDADE.

O ÓLEO DE HORTELÃ-PIMENTA ACALMA OS PÉS COM SENSações FRESCAS E MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.”



PARABÉNS!



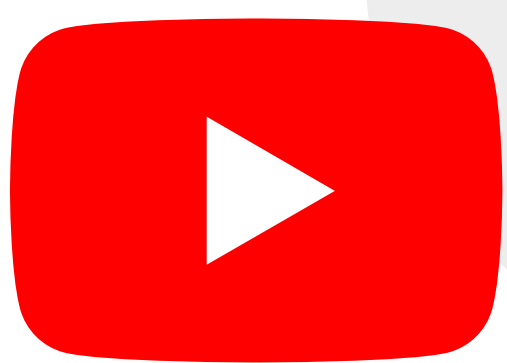
AGORA VOCÊ JÁ TEM CONHECIMENTO
NECESSÁRIO PARA MANTER SEUS PÉS
SEMPRE MACIOS E MUITO SAUDÁVEIS



OBRIGADO

PELA SUA LEITURA,
SUA COMPANHIA É
MUITO IMPORTANTE

 **SIGA@PÉS**
CURIOSOS



YouTube

SE INSCREVA

