

Пора примерить лето, тем более оно давно уже у ВАШИХ НОГ

2014-08-04 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Чтобы любовь с первого взгляда к прекрасным туфелькам в витрине магазина не разбила вам сердце болью в ногах, мозолями и деформацией стоп, уточка УБУ составила инструкцию по выбору идеальной пары!

1. подбираем идеальный размер

Рано утром, когда вы только проснулись и встали с постели, ваши стопы имеют чуть меньший размер, чем обычно, потому как в течение активного дня – слегка увеличиваются из-за прилива крови.

Поэтому туфли для повседневной носки нужно примерять во второй половине дня. Соответственно, парадные туфли для выхода в свет лучше покупать вечером.



2. Не меньше, не больше, а впору

Наверняка вы сталкивались хоть раз с такой проблемой: делая шаг, инстинктивно сжимали пальчики на ногах, чтобы поймать туфельку? Каждое такое ловкое движение стопы крайне негативно сказывается на ее общем состоянии, так как это неизбежно может привести к перенапряжению и спазмам сосудов. Попробуйте

померить обувь на 0,5-1 размер меньше. Как вариант, можно использовать дополнительные стельки или силиконовые вкладыши. Если же полнота туфель, напротив, слишком маленькая и ногам тесновато, лучше всего поискать другую модель, в которой более комфортно. Это действительно лучше, чем ежедневная боль, нарушение кровообращения, искривление пальцев и деформация стопы.

3. Особое внимание на материал

Лаковая обувь практически не дает ногам дышать, поэтому носить ее следует не больше 2 часов в день. Если ножки склонны к повышенному потоотделению, к лаковым туфелькам лучше вообще не присматриваться.

Для повседневной носки идеальна мягкая кожаная обувь, но, выбирая нужный размер, нужно помнить, что уже через 10 дней новая пара растянется на 2-3 мм. В свою очередь, обувь из кожзаменителей практически не изнашивается и сохраняет свой первоначальный размер.

Не стоит вниманием обувь из текстильных материалов – она всегда легка, удобна и комфортна, особенно в весенне-летний сезон.



4. Каблуки - всегда ли эффектны?

Усталость от высоких каблуков – нормальное явление уже через 3 часа носки. Поэтому ставить рекорды по высоте каблука стоит лишь в парадных случаях, а для ежедневной носки предпочтительнее каблуки около 6-7 см, идеальным вариантом также является модная в этом сезоне танкетка.

Ношение обуви на каблуках часто приводит к образованию натоптышей на плюсне, а привыкание к новой паре туфель редко обходится без мозолей. Так что порой, ножкам приходится несладко, но чтобы ноги оставались в тонусе, не стоит забывать о профилактических средствах и правильном уходе.



Давайте делиться впечатлениями от обувного шопинга!
Кто чем себя порадовал, и рады ли ваши ножки новым приобретениям? Выкладываем фото в нашу группу [ВКонтакте!](#)