

Voetverzorging

*Een stap naar gezonde,
blijve voeten*



www.blijve-voeten.nl

Welkom

bij ons e-book over
voetverzorging. In dit boek zullen
we dieper ingaan op het belang van
gezonde voeten, hoe je ze kunt
verzorgen en welke producten je
kunnen helpen bij het behouden
van gezonde en vooral blije voeten.



Het belang van gezonde voeten

Gezonde voeten zijn van vitaal belang voor onze algehele gezondheid en welzijn. Ze dragen ons gewicht, helpen ons in beweging te blijven en zijn onze basis voor evenwicht en stabiliteit.

Slechte voetgezondheid kan leiden tot pijn, beperkte mobiliteit en zelfs ernstige complicaties. Daarom moeten we regelmatig voor onze voeten zorgen en preventieve maatregelen nemen.



Dagelijkse voetverzorging

Het dagelijks verzorgen van onze voeten is essentieel. Dit omvat het wassen van onze voeten met lauw water en zeep, het hydrateren van de huid, nagelverzorging en het dragen van goed passend schoeisel. Door deze eenvoudige stappen te volgen kunnen we veelvoorkomende voetproblemen voorkomen.



Veelvoorkomende voetproblemen

Eelt en kloven: Eeltvorming en kloven zijn vaak het gevolg van overmatige druk en wrijving op de huid van de voeten.

Dit kan veroorzaakt worden door het dragen van onjuist schoeisel, langdurig staan of lopen, overgewicht of een afwijkende stand van de voeten

Ingegroeide teennagels: Een ingegroeide teennagel ontstaat wanneer de rand van de nagel in de huid rondom de nagel drukt. Dit kan worden veroorzaakt door het verkeerd knippen van de nagels (te kort of afgerond),



het dragen van te strakke schoenen of door een afwijkende nagelvorm

Schimmelinfecties (voetschimmel):

Voetschimmel wordt veroorzaakt door schimmels die goed gedijen in vochtige, warme omgevingen zoals schoenen en kledkamers. Het kan leiden tot jeuk, roodheid, schilfering en soms zelfs blaren en kloven tussen de tenen.

Likdoorns en eksterogen: Likdoorns en eksterogen zijn verdikkingen van de huid die ontstaan als reactie op druk of wrijving. Ze komen vaak voor op plaatsen waar de huid herhaaldelijk wordt belast, zoals op de toppen of zijkanten van de tenen, of op de bal van de voet.



Het is belangrijk om deze voetproblemen serieus te nemen en indien nodig medisch advies in te winnen. Daarnaast kunnen preventieve maatregelen, zoals het dragen van goed schoeisel, regelmatige voetverzorging en het gebruik van geschikte producten, zoals die van Blijve Voeten, helpen om deze problemen te voorkomen of verlichten.



*Ontdek de geheimen van gelukkige
voeten met Blijve Voeten!*

Bij Blijve Voeten begrijpen we de essentie van voetverzorging voor een gelukkig en gezond leven. Onze hoogwaardige producten zijn ontworpen om de meest voorkomende voetproblemen te verlichten en te voorkomen, zodat jij elke stap met vertrouwen kunt zetten. Van eelt- en klovencreme tot verfrissende ijsgel, wij hebben alles wat je nodig hebt om je voeten te verwennen en te verzorgen. Ontdek vandaag nog het geheim van gelukkige voeten met Blijve Voeten!

www.blijve-voeten.nl





Voetbalsem 250 ml. Met kamfer en eucalyptus olie.

- voor verzorging van kalknagels (alleen uitwendig gebruik)
- voor zachtere en gladdere voeten
- voor verzorging van dikke, bruine nagels
- bij huiduitslag
- maakt uw voeten weer rustig, soepel en veerkrachtig
- versterkt de nagels

Door de unieke samenstelling van verschillende extracten wordt deze balsem snel door de huid opgenomen.

Voor kalk- en schimmelnagels verbetering: iedere dag de nagels met witte natuurazijn deppen, op laten drogen en daarna insmeren met Blij Voeten voetbalsem. Na het behalen van het gewenste resultaat, de voeten 1 a 2 keer per dag blijven insmeren. Voeten wassen en zorgvuldig afdrogen, royaal aanbrengen en licht inmasseren, ook tussen de tenen.





Eelt en klovencreme 250 ml. Met ureum en allantoïne

- voor eelt en kloven (alleen uitwendig gebruik)
- voor verhoornde (harde) huid, ook op de ellebogen
- voor droge voeten, vochtinbrengend
- voor verzorging van likdoorns, eksterogen en eeltknobbels
- voor een ruwe en schrale huid

Ureum maakt eelt week en zacht zodat eelt makkelijk en veilig te verwijderen is. Laat uw kloven snel genezen

Gebruik: 1 a 2x per dag. Aanbrengen op de verhoornde of gscheurde huid

Voor eeltverwijdering: warm voetenbad nemen, voeten goed afdrogen. Blij Voeten eelt- en klovencrème aanbrengen en 20 minuten laten intrekken, Daarna eelt met eeltvijl of puimsteentje verwijderen. Vervolgens 1-2x per dag insmeren om eeltvorming te verminderen.

Door de unieke samenstelling van verschillende extracten wordt deze balsem snel door de huid opgenomen.





Beencreme 250 ml. Met paardenkastanje en rozemarijn

- voor vermoeide en rusteloze benen
- voor betere bloedcirculatie
- bij koude voeten
- voor verdikking van de onderbenen
- voor droge benen
- vitaliserende werking
- voor mooie gladde en zachte benen

Bij verdikking van de onderbenen:

Benen goed insmeren van beneden naar boven, om doorbloeding richting het hart te stimuleren en verdikking van de onderbenen te verminderen, daarna de benen een paar minuten omhoog leggen.

Gebruik: 1 tot 3x per dag aanbrengen en inmasseren

Door de unieke samenstelling van verschillende extracten wordt deze balsem snel door de huid opgenomen.





IJsgel 250 ml. Met kamfer en menthol

- voor zweetvoeten (alleen uitwendig gebruik)
- bij warme en vermoeide voeten
- voor jeukende voeten
- bij natte voeten
- verfrist en verkoeld langdurig
- werkt reinigend

Blij Voeten IJsgel voor de verzorging van spieren en spierkrampen.

Gebruik: aanbrengen wanneer nodig en licht inwrijven.
Zo nodig herhalen.

Door de unieke samenstelling van verschillende extracten wordt deze balsem snel door de huid opgenomen.





Voetmassage apparaat Inclusief 1 pot gratis beencreme

Voetmassage apparaat met verschillende trilniveaus, met infrarood ter ondersteuning voor een betere doorbloeding van de voeten en benen. Het zorgt voor een goede bloeddorstrooming. Ideaal voor mensen met neuropathie.

Hoe werkt het?

Het voetmassage apparaat is eenvoudig in gebruik en heeft een duidelijke Nederlandse gebruiksaanwijzing. De trilniveaus zijn instelbaar van stand 1 tot en met 15.

De 2 infraroodlampen geven een lekkere diepte warmte onder de voeten, en zijn instelbaar van stand 1 tot en met 8. De automatische stand zorgt voor een heerlijk afwisselend programma. Het voetmassage apparaat stopt automatisch na 10, 20 of 30 minuten, dit is makkelijk in te stellen. Het voetmassage apparaat is ook te gebruiken voor rug, handen en buik.

Wat kunt u verwachten?

De trilling in samenwerking met de speciale vorm van het voetmassage apparaat zorgen voor een reflexzone massage op de acupressuurpunten. Al na een paar minuten gebruik zorgen de trillingen ervoor dat u een heerlijk ontspannen gevoel in de voeten, benen en kuiten krijgt. Gebruikers ervaren dat het na 10 minuten gebruik aanvoelt alsof ze een half uur intensief hebben gewandeld, qua doorbloeding,

Wanneer het voetmassage apparaat na 10,20 of 30 minuten automatisch uitgaat, zult u een licht gevoel in de benen krijgen, en zal het aanvoelen alsof u op wolken loopt. De infrarood lampen zorgen ervoor dat u weer lekkere warme voeten krijgt, dat de doorbloeding verbetert en afvalstoffen beter worden afgevoerd. Ook ideaal voor mensen met koude handen of een dood gevoel in de vingers.

Mogelijke effecten van de voetreflexmassage.

Voetreflexmassage is een oude oosterse massagetechniek die door aanraking van reflexpunten in de voet, positieve invloed kan hebben op vele lichaamsfuncties.

Voor meer informatie over onze producten en actuele prijzen verwijzen wij u naar onze website:

www.blij-voeten.nl

