115.000 d□m (185.074,56 km) là quãng đ□□ng trung bình m□t ng□□i đi trong su□t cu□c đ□i.

N□u b□n là ng□□i năng đ□ng, chi□u dài quãng đ□□ng đó còn có th□ nhi□u h□n. Do v□y, áp l□c d□n lên đôi bàn chân là r□t l□n. Th□ nh□ng, đa s□ chúng ta th□□ng ít chăm sóc đôi chân m□t cách x□ng đáng. Sau đây là 9 b□□c chăm sóc chân và móng đ□n gi□n.

1. Chùi s□ch s□n cũ b□ng dung d□ch không ch□a acetone, ngâm chân 10 phút trong n□□c □m v□i nh□ng tinh d□u làm m□m da nh□ tinh d□u o□i h□□ng ho□c lô h□i.

2. Thay n□□c □m m□i, massage chân v□i mu□i đ□ t□y t□ bào ch□t. Xoa theo vòng tròn ph□n lòng bàn chân, gót, ngón chân và xoa theo đ□□ng th□ng □ ph□n mu bàn chân.

3. Nh□c chân ra kh□i n□□c, dùng mi□ng đá t□y nh□ nhàng nh□ng v□t chai □ gót và rìa bàn chân. N□u b□n chà quá m□nh, da chân s□ m□c l□i c□ng h□n.

4. Lúc này, da chân đã m□m, dùng mi□ng g□ đ□y nh□ ph□n da quanh móng.

5. C□t móng chân ng□n v□a ph□i, dùng giũa t□a g□n nh□ng ph□n còn s□c.

6. Dùng kem massage bàn chân, □ bàn chân trong khăn lông khô ít nh□t năm phút. H□i nóng c□ th□ s□ làm kem th□m th□u vào da và làm m□m da.

7. S□ d□ng l□p s□n b□o v□ móng chân tr□□c khi s□n màu đ□ giúp s□n b□n màu và móng không b□ □.

8. Ch□ l□p tr□□c khô r□i s□n màu tùy thích. Ng□i g□p g□i, s□n theo h□□ng ra phía ngoài bàn chân. S□n hai l□p đ□ s□n bóng đ□p và b□n màu.

9. Dùng thêm m□t l□p s□n ph□ sau cùng đ□ gi□ màu s□n đ□□c lâu h□n.

Nhiên Nguy□n - PhuNuOnline *(Theo about.com)*