

deliciousbeauty

5 einfache Schritte zur perfekten Pediküre zu Hause



2. Nagelhaut (liegt an der Wurzel vom Fußnagel) gut mit dem Öl einreiben und erst mal einweichen lassen.

4. Nun kannst du das überschüssige Öl von den Nägeln mit dem Handtuch entfernen und mit dem Nagelhautstäbchen die Haut an jedem Nagel vorsichtig nach unten schieben. Wenn du damit fertig bist kannst du nun zum lackieren übergehen.

5. Wische mit Nagellackentferner über deine Fußnägel um das restliche Öl zu entfernen, sonst hält der Lack später nicht. Spreize deine Zehen mit einem Zehen-Spreitzer (gibt's im Drogeriemarkt) oder du nimmst ein Stück Küchenpapier und halbst es in der Mitte. Die zwei Teile faltest du dann in der Länge bis es ganz schmal ist und fädelst das Küchenpapier zwischen deine Zehen. Wichtig beim lackieren ist das du einen Unterlack aufträgst. Am besten einen transparenten Nagellack. Das verhindert das deine Nägel gelb werden, vor allem wenn du deine Nägel gern und oft lackierst. Gerade wenn du dunkle Farben verwendest ist ein Unterlack sehr zu empfehlen. Außerdem ist das Auftragen der Farbe dann einfacher. Lack wie gewohnt auftragen und trocknen lassen. Dann zum Schluss nochmal eine Schicht transparenten Nagellack auftragen. Fertig!

1. Füße waschen und mit einem Peeling gut schrubben. Besonders am großen Zeh und an den Fersen bildet sich gerne Hornhaut. Für ein natürliches Peeling kannst du mein Coffee Scrub Peeling verwenden . Das findest du auf meinen Blog unter <http://deliciousbeauty.de/beauty/>

3. In der Zwischenzeit kannst du deine Fußnägel kürzen. Entweder mit einem Knipser oder du feilst sie etwas kürzer. Am besten deine natürliche Nagelform beibehalten.



Was du brauchst:

- ❖ Handtuch als Unterlage
- ❖ Nagelfeile
- ❖ Peeling
- ❖ Nagelknipser (optional)
- ❖ Nagelhautstäbchen
- ❖ Nagelöl (z.B. Kokosnus)
- ❖ Zehenspreizer o. Küchenpapier
- ❖ Transparenter Nagellack