



vademecum per portatrice di tacchi

prima:

1. spolvera l'interno delle tue scarpe con del borotalco
2. massaggiati le dita dei piedi con Artiglio del diavolo
3. posiziona i magici patch party feet Dr Scholl sotto le dita e il tallone

durante

1. tieni in borsa della crema all' Arnica da frizionare sul piede dolorante dopo aver raccontato che vai ad incipriarti il naso.
2. ogni tanto siediti e fai ballare una rumba alle tue dita dentro le scarpe.
3. Non togliere le scarpe per nessuna ragione al mondo o non le infilerai mai più.

dopo

1. sgonfia i tuoi piedi immergendoli in acqua calda e sale
2. ammorbidiscili aggiungendo un po' di miele
3. aggiungi lavanda e calendula per piedini da fata