

حيل تجعل أنتعالٌ أحذية الكعب
العليٰ أقلَّ الْمَا

يوجد علاقة حبًّا وبغض لدی انتعال أحذية الكعب العالی لم تنتهی يوماً ! تعشق كافة النساء الكعب العالی الذي يمنحها إطلالةً رائعة وجسم ممشوق ، لكنها تکاد تبكي عندما تتذكر کم يؤلمها...

تعاني أغلبية السيدات من مشكلة عدم الرغبة بإعتماد الكعب العالي لفترة طويلة والظروف والمناسبات التي تجبرها على هذا الامر .
فيمكنك تهوين حياتك والحد من هذه المشكلة من خلال اتياع عدد من الحيل التي تجعل الكعب أقل ضرر وألم بعد مرور ساعات على اعتماده والمشي به .



حيل يجعل أنتعال أحذية الكعب العالى أقل "أاما" :

- **الوسادة الهلامية** : استخدمي الوسادة الهلامية عندما يكون الحذاء جاماً ، فهي تخفّف الضغط عن قدمك وتساعد في الانحناء والتحرّك بشكل أكثر سهولة.
 - **مزيل الرائحة** : اضيفي طبقة من الانتعاش الى قدميك وتفادي التعرّق ثم الانزلاق، عبر رش كميّة من مزيل الرائحة داخل حذايتك .
 - **المشي بخطوات كبيرة** : لا تخطو كافة عارضات الأزياء خطوات كبيرة عن عبئك. تعرف هذه العارضات أن طريقة المشي هذه في الكعب العالي تجعل مشيتها أكثر ثباتاً واتزانًا وثقةً وجمالاً . X
 - **مدّي قالب الحذاء** : إذا كان قالب حذايتك ضيقاً ويضغط على رجلك قليلاً ، فيمكنك تمديده من خلال تعبئة كيس صغير بالمياه ووضعه في قلب الحذاء ثم وضع الحذاء في الثلاجة للليلة كاملة. لدى تجمّد المياه ، سوف يتمدد الحذاء وبالتالي سوف يصبح أكثر راحةً.
 - **قصّي الكعب** : بالتأكيد لا تعلمين أن معظم الكعوب هي قابلة للتقصير قليلاً دون أن يتشوّه شكل الحذاء . كل ما عليك فعله هو طلب من مصلح الأحذية قص بعض السنتميرات من الكعب ،

والتي ستحدث فرق بالنسبة لقدميك.

بالإضافة إلى هذه الحيل ، يمكن اتباع عدد من الخدع السهلة التي تساعك على المشي بالكتعب العالي بكل أناقة . فكيف تمشي النساء العاملات بنيويورك المسافات الطويلة بالكتعب العالي دون أن يتحول الأمر لكارثة في المساء؟ وكيف تستخدم النساء الأوروبيّات الميترو منتغلات أحذية الكعب العالي بكل "أناقة"؟



تعتبر العادة امر مهم طبعاً وحيث يمكنك اتباع الخدع التالية :

▪ مرّني قوس قدمك : مرّني قوس قدميك فهو يتّخذ الشكل الذي يتعوّد عليه ، فان كنت تقضي معظم أيامك بالحذاء الرياضي ، فأنت بالتأكيد سوف تعايني لدى اعتماد حذاء الكعب العالي . حاولي قضاء أياماً متتالية مرتدية الكعب العالي لتمرين قوس قدميك.

▪ اختاري مقاس الحذاء المريج : تحتاج القدم إلى مساحة تحاضنها كما هي. فلا يمكنك المشي بكل أناقة بحذاء يسحق أصابع قدميك ، لذا الجئي إلى شراء أحذية ذو مقاس أكبر بنصف رقم من قياسك المعتاد.

▪ انتبهي لباقي جسمك : لا تركّزي فقط على قدميك بل اعتمدي على باقي أعضاء جسمك بطريقة مستقيمة . كل ما عليك فعله هو شد معدتك وجعل كتفيك مستقيمين للحصول على التوازن والأناقة.



▪ ضعي الكعب على الأرض ثمّ الأصابع: الطريقة السليمة والأنيقة للمشي بحذاء الكعب العالي ، تمثل بوضع الكعب على الأرض ثمّ الأصابع.

▪ خذِ وقتَكِ في المشي : يجعلك المشي السريع بالكتعب العالي تبدين كأنك مراهقة وغير معتادة على هذه الأحذية. امنحي خطوتكم الوقت الكافي ، فالمشي بتأنّ يمنحك المزيد من التألق والثقة بالنفس.

▪ اعتمدي كعوباً مختلفة : اعتمدي كعوباً مختلفة الأطوال والأحجام لكي تبقى قدمك سهلة التأقلم . لا تشتري نفس طول الكعب دائمًا ، بل نوّعي بين الكعوب المختلفة.