

5 نصائح لإنتعال الكعب العالي براحة يوم زفافك

يتطلب التحضير للزفاف الكثير من الوقت وخاصة بالنسبة للعروس التي عليها القيام بأمور عدّة وأن تبدي رأيها بكل التفاصيل لكي يكون يوم زفافها كما هي تريد وسعت من أجل ذلك.

ويعد اختيار الحذاء المناسب لإنتعاله في يوم الزفاف من أصعب الأمور التي تواجهها كل عروس خاصة إذا كانت غير معتادة على إنتعال الكعب العالي بشكل دوري.

وفي ما يلي نقدم مجموعة من النصائح لكل عروس تسهل عليها ارتداء الكعب العالي من دون أن تشعر بالتعب أو الألم في قدميها:

- ابتعد عن اختيار الكعب الرفيع: فذها التصميم يسبب الألم في الظهور على الإطلاق مهما كنت معتادة على السير فيه في الأيام العاديّة، لذا ننصحك بإختيار الكعب العريض ذات مستوى عالٍ من الأمام ما يسهل عليك السير به من دون ارتباك.
- امشي بالكتف قبل أسبوع من الزفاف: لا تنتظر يوم الزفاف لإنتعال الكعب بل عليك السير به قبل أسبوع لجعله أكثر ليونة، هذا وستعادين على المشي فيه إذا كنت لست معتادة على ذلك.
- انتبهي لوضعيّة جسمك: معظم الألم الذي تشعرين به في مقدمة رجليك إثر إنتعال الكعب العالي، ينبع عن إعادة توزيع الجسم لوزنه نحو الأمام. للتخفيف من هذا الألم، أرجعي أكتافك إلى الوراء، وقفي بشكل مستقيم.
- افركي الحذاء من الخلف بمرطب الشفاه لمنع الاحتكاك الشديد وتكتّل بثرة مؤلمة، هذا وضعٌ يودّره الأطفال داخل الحذاء لمنع تعرق قدميك.
- السير بخطوات صغيرة: ذلك لأن السير بخطوة كبيرة سيسبب لك الضغط والألم في القدمين، كما وأن الخطوات الصغيرة ستجعلك تبددين وائقة أكثر بنفسك!