

5 نصائح لإنتعال الكعب العالي براحة يوم زفافك

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

ويعد إختيار 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:

- ابتعدي عن إختيار الكعب الرفيع: فذها التصميم يسبب الألم في الظهر على الإطلاق مهما كنت معتادة على السير فيه في الأيام العادية، لذا ننصحك بإختيار الكعب العريض ذات مستوى عال من الأمام ما يسهل عليك السير به من دون ارتباك.
- امشي بالكعب قبل أسابيع من الزفاف: لا تنتظري يوم الزفاف لإنتعال الكعب بل عليك السير به قبل أسابيع لجعله أكثر ليونة، هذا وستعتادين على المشي فيه إذا كنت لست معتادة على ذلك.
- انتبهي لوضعية جسمك: معظم الألم الذي تشعرين به في مقدمة رجلتيك إثر إنتعال الكعب العالي، ينتج 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 وضعي بودرة 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 تبدين واثقة أكثر بنفسك!