



V chladnom a v zimnom počasí, sa často krát stane, že máme premrznuté a mokré nohy, aj keď máme obutú zimnú obuv.

.

//

.

Ale ako sa chrániť proti nachladnutiu, zápalu močového mechúra, ochorení obličiek a iné ? Máte teplú zimnú obuv a teplé ponožky, napriek tomu, je vám zima ? Existuje jeden jednoduchý a účinný spôsob, ktorý vám pomôže, mať nohy v teple.

Čo budeme potrebovať:

nožnice

pero, fix

reflexná fólia /fólia na odrážanie tepla, kúpíte v každom želežiarstve/

Postup:

1. Vyberte vložku zo svojich zimných topánok a položte ju na fóliu
2. S perom obkreslite tvar vložky na fóliu
3. Vystrihnite a vložte do topánok, nakoniec vložte vložku a hotovo.



//

.