

BUĀŽTE HLADKĀ% A PĀ~Ā•JEMNĀ%o

NedĀle, 29 duben 2018

Jsou tu dny horka a tĀ-m pĀjdem i dny, kdy jdeme â€žs kĀ-Ā¼Ā- na trhâ€œ.
TentokrĀjt doslovnĀ, naĀje noĀ¼ky se vyloupnou z dĀ¼Ā-nĀ a je nutno je uvĀst do
koukatelnĀho stavu. Ne kaĀ¼dĀj je od narozenĀ- mĀj hebounkĀ© a bez chloupkuâ€!
NĀjsledujĀ-cĀ- recept vĀjm ale k takovĀ¼m
dopomĀ-Ā¼e:

SloĀenĀ-

1 1/4 ĀjĀlku cukru

1/2 ĀjĀlku oleje (olivovĀ¼ olej, ale mĀ-Ā¼ete pouĀ¼Ā-t jakĀ¼koli olej,
kokosovĀ¼ olej, dĀtskĀ¼ olej, atd.)

3 lĀ¼-ce citrĀnovĀ© ĀjĀvy

Dejte do

zavaĀovaĀky a ĀĀdnĀ protĀeste. Pak doporuĀuji nĀjakou tu plastickou nĀdobku,
napĀ. od keĀupu, kterĀj mĀj dĀvkovaĀ.

A uĀ¼ staĀ-

jen vĀzt do vany, nebo pod sprchu. Po cca pĀti minutĀch, kdy byly nohy pod
vodou, Āi pod sprchou, uĀ¼ jen nadĀvkovat smĀs do dlanĀ-, nohy s nĀ- promasĀ-rovat
a je vĀje pĀĀpraveno. NynĀ- zase chvĀ-li poĀkejteâ€! jen pĀir minut a uĀ¼ mĀ-Ā¼ete nohy
oholit. Abrazivnost cukru odstranĀ- veĀkerou mrtvou kĀ-Ā¼i, citronovĀj ĀjĀva s
olejem ji zjemnĀ-, zjasnĀ- a zvlĀĀnĀ-. Je to Ā¼asnĀ© a dĀj se to stejnĀ tak ĀspĀĀjnĀ
pouĀ¼Ā-t i na ruce. Garantuji, Ā¼e budete ohromeni, jak hladkĀj a pĀĀ-jemnĀj bude vaĀje
pokoĀ¼ka.

(PoznĀjka:

UjistĀte se, Ā¼e dno sprchy Āi vany nenĀ- po vĀs mastnĀ©, takĀ¼e ten dalĀjĀ- po vĀs se
nesklouzne a neublĀ-Ā¼Ā- si.)

MARIANNA