

BUĀŽTE HLADKĀ% A PĀ~Ā•JEMNĀ%o

NedĀle, 29 duben 2018

Jsou tu dny horka a tĀ-m pĀidem i dny, kdy jdeme â€žs kĀ-Ā¼Ā- na trhâ€œ.
TentokrĀt doslovnĀ, naĀje noĀ¼ky se vyloupnou z dĀ¼Ā-nĀ a je nutno je uvĀst do
kukatelnĀho stavu. Ne kaĀ¼dĀi je od narozenĀ- mĀi hebounkĀ© a bez chloupkuâ€!
NĀsledujĀ-cĀ- recept vĀim ale k takovĀ¼m
dopomĀ¼e:

SloĀenĀ-

1 1/4 ĀiĀlku cukru

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

3 lĀ¼-ce citrĀnovĀ© ĀiĀĀĀi vy

Dejte do

zavaĀovaĀky a ĀĀdnĀ protĀeste. Pak doporuĀuji nĀjakou tu plastickou nĀdobku,
napĀ. od keĀupu, kterĀi mĀi dĀivkovaĀ.

A uĀ¼ staĀ-

jen vĀzt do vany, nebo pod sprchu. Po cca pĀti minutĀch, kdy byly nohy pod
vodou, Āi pod sprchou, uĀ¼ jen nadĀivkovat smĀs do dlanĀ-, nohy s nĀ- promasĀ-rovat
a je vĀje pĀipraveno. NynĀ- zase chvĀ-li poĀkejteâ€! jen pĀir minut a uĀ¼ mĀ-Ā¼ete nohy
oholit. Abrazivnost cukru odstranĀ- veĀkerou mrtvou kĀ-Ā¼i, citronovĀi ĀiĀĀĀi va s
olejem ji zjemnĀ-, zjasnĀ- a zvlĀĀnĀ-. Je to Ā¼asnĀ© a dĀi se to stejnĀ tak ĀspĀĀinĀ
pouĀ¼Ā-t i na ruce. Garantuji, Ā¼e budete ohromeni, jak hladkĀi a pĀĀ-jemnĀi bude vaĀje
poko¼ka.

(PoznĀmka:

UjistĀte se, Ā¼e dno sprchy Āi vany nenĀ- po vĀis mastnĀ©, takĀ¼e ten dalĀĀ- po vĀis se
nesklouzne a neublĀ-Ā¼- si.)

MARIANNA