

Nieuwsbrief

Pedicure Karin Visser

December 2013

Nummer 2

Deze nieuwsbrief staat weer vol met allerlei nieuwtjes en weetjes over mijn pedicurepraktijk. De nieuwsbrief verschijnt 2 tot 3 keer per jaar en wordt verstuurd per email.

In deze nieuwsbrief informatie over nieuwe producten, acties, tips over voetverzorging en leuke weetjes. Ik wens je veel leesplezier.



Wintervoeten

Op een koude winterdag kom je opeens tot de conclusie dat je voeten zijn opgezwollen en roodpaars van kleur zijn. Bovendien heb je last van jeuk en pijn. Een typisch geval van wintervoeten! Hoe kom je eraan - en nog belangrijker - hoe kom je er weer vanaf?

Hoe ontstaan wintervoeten?

Wintervoeten of wintertenen ontstaan door te lange blootstelling aan kou. Daardoor ontstaat er namelijk een verstoring van de bloedsomloop in je huid. Koude voeten, kramp in je tenen, het kan wijzen op een slechte doorbloeding. De ene persoon heeft overigens sneller last van wintervoeten dan de ander. Je kunt wintervoeten herkennen aan de rode, soms zelfs bijna paarse gezwollen plekken. Als voeten of handen door en door koud zijn laat ze dan langzaam opwarmen, vermijd te grote temperatuurverschillen.

Hoe kom ik er vanaf?

Wisselbaden: neem afwisselend een voetenbad van 3 tot 5 minuten in water van lichaamstemperatuur en dan 10 seconden in water van 18 graden.

Warm en koud: vermijd extra warmte en kou. Draag wollen sokken en gebruik voetencreme die de bloedsomloop stimuleert. Gebruik géén warme kruik en houd je handen en voeten niet tegen de verwarming.

Massage: om de bloedsomloop te stimuleren kun je je voeten ook masseren. Dat kun je natuurlijk ook lekker laten doen!

Voetenpakking: een voetenmasker verzacht de opperhuid, maakt de huid elastischer, stimuleert de doorbloeding, verzacht de nagelriemen, verbetert droge en beschadigde voeten (kloven). Kijk voor meer informatie op mijn website:

www.pedicurekarinvisser.nl

In dit nummer:

Wintervoeten	1
Winteraanbieding	1
Volle kaart	1
Bijscholing	2
Nieuw: voetreflexmassage	2
Gelmassage inlegzolen	2
Wist u dat	2

WINTERAANBIEDING!

Nu bij uw pedicurebehandeling 50% korting op verwarmend voetenmasker of voetenscrub! Heel ontspannend en uw voeten voelen weer heerlijk zacht aan.

Normaal € 29,00 nu € 26,75
(inclusief de pedicurebehandeling)

VOLLE KAART!?

Behandelingen worden door mij op uw afsprakenkaart genoteerd. Heeft u een volle kaart? Dan krijgt u een heerlijke voetenmassage bij uw volgende pedicurebehandeling!

Pedicure Karin Visser

Aandacht voor voeten

Alberdingk Thijmstraat 3
5251WN Vlijmen
06-33109258

Email: info@pedicurekarinvisser.nl



Bijscholing

Zoals u van een pedicure die is aangesloten bij de vakorganisatie Provoet gewend bent, volg ik regelmatig cursussen en workshops om me bij te scholen.

In 2013 heb ik de cursus voetonderzoek en noviteiten gevolgd voor het up to date houden van mijn diabetische aantekening. Een interessante cursus die me geleerd heeft nog meer preventief zorg te kunnen bieden aan mensen met diabetes.

Daarnaast heb ik een workshop gevolgd met het thema in-groeiende nagels: dit blijft voor veel mensen een lastig en pijnlijk probleem. Nu kan ik nog betere hulp bieden tevens door de kennis die ik heb opgedaan van nagelbeugels.

In het najaar heb ik de cursus voetreflexologie gevolgd: Een erg interessante en leuke cursus die al een tijdje op mijn verlanglijstje stond. In 4 avonden leerde ik de verschillende drukpunten op de voeten kennen die in verbinding staan met de rest van het lichaam. Heeft u last van verkoudheid, spierpijn, vermoeidheid, slecht slapen of zit je niet lekker in je vel dan kan een ontspannende voetreflexmassage verlichting bieden.

Nieuw

Ontspannende voetreflexmassage

Effecten kunnen zijn: meer vitaliteit, betere doorstroming van bloed, lymfe en energie, loslaten van emoties en rust en ontspanning.

Nu € 22,50 (i.p.v. €25,-)
(30 minuten)

Verkrijgbaar bij uw pedicure

Gel massage inlegzolen.
Kan helpen bij rugklachten, pijnlijke voeten en hielspoor!

Nu € 19,95 (i.p.v. € 21,50)
(maat 35 tot en met 46)

Wist u dat.....

- U bij mij reflexa sokken kunt verkrijgen?
- Deze sokken speciaal voor mensen met diabetes en mensen met koude voeten zijn ontwikkeld?
- De sokken bijdragen tot een snellere wondgenezing, pijn verlichten en de voeten warmer houden?
- U bij Pedicure Karin Visser leuke decembercadeautjes kunt verkrijgen zoals voetvijl, nagellak, en voetcrème?
- Het ook leuk is om een waardebon van de pedicure cadeau te geven met de feestdagen?
- Deze verkrijgbaar zijn vanaf € 12,50 voor zowel voetbehandeling, verwenbehandeling en voetmassage?
- U bij het aanbrengen van een nieuwe vaste klant een gratis pedicurebehandeling krijgt?



Pedicure Karin Visser wenst u prettige feestdagen en een goed en gezond 2014!