

Kako održati da mirišem cijeli dan u školi?

Higijena za



Koraci za mirisan dan!!!

Osobna higijena

- tuširanje min 1x dnevno
- pranje zuba min 2x dnevno (uključujući barem jednom dnevno čišćenje jezika i prostora između zubi koncem)
- svaki dan čista odjeća
- redovito provjetravanje i/ili pranje obuće



Tuširanje

Barem 1 dnevno se tuširaj, koristeći tekuće gelove ili kupke za tuširanje.

Ako se baviš sportom ili nekom fizičkom aktivnošću, obavezno se tuširaj nakon jer ćeš se sigurno oznojiti.

Nakon tuširanja, obriši se suhim i čistim ručnikom. Svaki dan mijenjaj donje rublje i obuci čistu odjeću nakon tuširanja.

Često peri kosu, ako ti se masti vlasište, svakodnevno.



Dezodoransi

Nakon tuširanja nanesi dezodorans na područje pazuha.

Koristi što kvalitetnije i prirodnije dezodoranse, po mogućnosti bez aluminija i parabena.

Ako se pretjerano znojíš, uzmi dezodorans sa antiperspirantom.

Higijena za "one dane u mjesecu"

Povećana higijena intimnog područja tih dana.

Često mijenjanje uložaka.

Pamučno rublje.

Dovoljno odmora i sna.

Ukoliko imaš bolove, pij neki biljni čaj za smanjenje tegoba.



Emergency kit za školu za cure

- dezodorans
- balzam za usne
- krema za ruke
- vlažne maramice
- rezervni ulošci i gaćice (u zip plastičnoj vrećici)
- paracetamol



- gume za žvakanje/bomboni za svjež dah
- četka za kosu
- gumica za kosu
- spray/vodica za tijelo
- gel za dezinfekciju i maska za lice

Higijena je pola zdravlja, zato ja vodim računa o njoj i mirišem zanosno!