

Hoe zorg je goed voor jezelf?

Dit doe je elke dag:

<ul style="list-style-type: none"> • Was je handen een paar keer per dag, zeker nu is dit belangrijk. In ieder geval voor elke maaltijd en nadat je na het toilet bent geweest. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Was gezicht je elke ochtend en avond. Smeer er daarna een lekker cremetje op. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Ook je oksels wassen is belangrijk. Doe dat met zeep om zweetgeurtjes tegen te gaan. Doe daarna deodorant op en eventueel een lekker luchtje. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Geslachtsorganen wassen met lauw water of speciale zeep voor intieme zone. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Poets je tanden na elke maaltijd, 3 á 5 minuten. Gebruik daarbij fluoride houdende tandpasta. Gebruik daarna een flosdraad of tandenstoker. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Borstel of kam je haren elke ochtend en avond. Dat is goed voor je hoofdhuid. Maak er met gel of een accesoire een leuk kapsel van. 		

Dit doe je elke week:

<ul style="list-style-type: none"> • Douche enkele keren per week of ga in bad. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een neutrale zeep om je te wassen . 		
<ul style="list-style-type: none"> • Maak de oren met een tip van de handdoek (gebruik hiervoor geen wattenstaafje). 		
<ul style="list-style-type: none"> • Was minstens 1x per week je haren met een milde shampoo en spoel goed uit. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Knip je nagels elke week met een nagelschaartje kort en vijl scherpe kantjes af. 		