

Smeer 'm

SMEERVOORBEELD MET FLEUR



Was eerst je handen.
Doe vettende crème op je handen en
wrijf ze tegen elkaar om de crème te
verwarmen.



Breng de crème aan in je gezicht en je
wangen en je voorhoofd.
Vergeet je hals en nek niet.



Smeer vervolgens de crème op je
buik.



Smeer daarna de armen in.
Begin vanaf de handen....



... tot helemaal aan je schouders.



Doe hetzelfde met je benen.
Breng de crème vanaf je voeten...



... naar je knieën tot en met je dijnen aan.



Tenslotte: zoek iemand om je rug in te
smeren. En je hele huid is ingesmeerd
met de vettende crème.