

# 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 dijen aan.



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