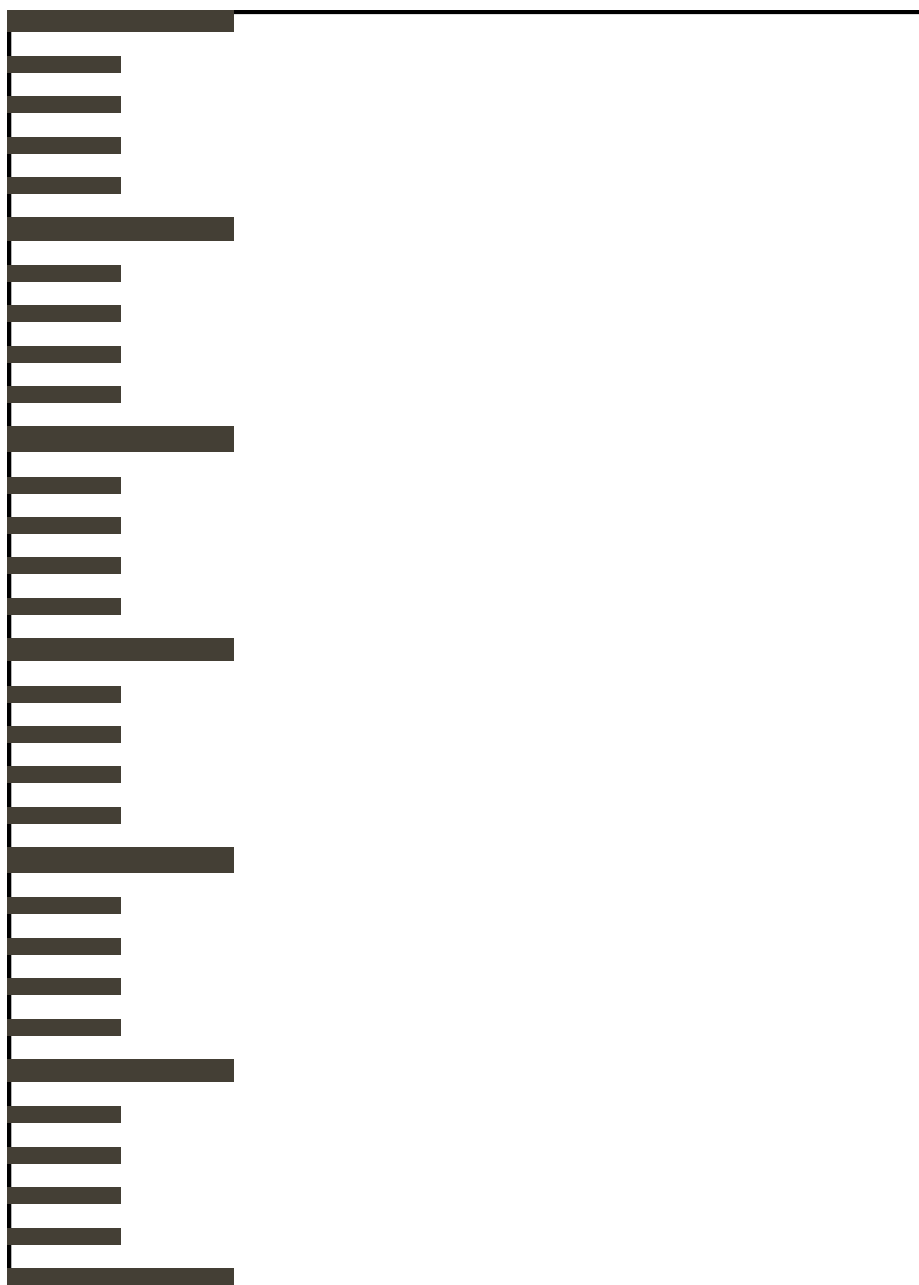




- **Llavar i secar correctament els peus**
- **Canviar els calcetins si els notes suats**
- **Hidratar correctament els peus**
- **Protegir els peus amb protector solar a l'estiu**
- **Utilitzar un calçat flexible i ben subjecte al turmell**
- **No obliades una vegada a l'any visitar el teu podòlec**