

*“Guida per niente seria
per imparare a
camminare sui tacchi”*

di

Sara Mallia

Dedicata a te che mi stai leggendo, perché mi hai
dato fiducia: grazie.

Introduzione

Benvenuti in questo folle viaggio verso le vette del tacco 12! Prima di iniziare con la mia breve guida voglio presentarmi: sono Sara, da quella che sembra una vita intera gestisco un blog di scarpe molto seguito ed in questo momento indosso delle décolleté in vernice nera con punta a mandorla e tacco a spillo; ho voluto iniziare in grande, vestita da professionista, ma mi conosco e so già che finirò di scrivere queste pagine con i piedi nascosti sotto la coperta ed il portatile sulle ginocchia, per la gioia della mia schiena.

La prima volta che ho indossato un paio di tacchi avevo circa quattro anni ed ero nascosta nella scarpiera di mia madre: aveva appena acquistato un paio di slingback spuntate in nappa nera con una decorazione a fiore gioiello appuntata sulla tomaia e per me erano le scarpe più belle del mondo! Le indossavo perché mi facevano sentire una principessa, camminavo strusciando i piedi sul marmo freddo ma mi sentivo così felice, stordita dal profumo della pelle e dal luccichio dei cristalli; anche a mia madre piacevano molto, tanto che ne ha acquistato anche un secondo paio identico al primo, in blu navy. Quest'ultima informazione indica chiaramente come la mia malattia per le scarpe sia genetica, non capisco perché mamma cara si stupisca, la sua responsabilità è palese.

A dirla tutta anche mio padre vanta una collezione infinita di scarpe in pelle identiche tra loro, mi ricordo che le lucidava quasi tutte le mattine prima di lasciarmi a scuola per poi correre in ufficio, davvero non comprendo perché si stupiscano tanto, il DNA parla chiaro, è scienza.

Crescendo ho sempre osservato con curiosità le scarpe che indossavano le ragazze più grandi, finché a quattordici anni con la scusa di una festa di compleanno importante ho comprato il mio primo paio di tacchi: a quei tempi andavano di moda le décolleté "bebè", le mary jane con tacco grosso e punta tonda per capirci, ma io ho sempre amato andare controcorrente e dopo varie prove ho scelto un paio di pumps in pelle nera con tacco sottile (per quei tempi!), punta appena allungata e cinturino alla caviglia. Quando mia madre le ha viste mi ha minacciata di mandarmi a studiare dalle suore perché era sconvolta dal fatto che avessi scelto un modello così

“adulto”, non poteva sapere che l’istinto mi aveva spinto verso una delle opzioni migliori per imparare a camminare sui tacchi con leggerezza. A quei tempi studiavo ancora danza, passavo ore sulla mezzapunta con i polpacci tirati e le caviglie doloranti, e forse è per questo che non ho mai avuto problemi ad indossare le scarpe alte... e quelle molto alte!

In questa guida troverete qualche consiglio per imparare a camminare sui tacchi con disinvoltura, l’unica regola che vi impongo è di farlo se e quando vi fa piacere farlo: non portateli perché ve lo chiede qualcuno o perché per sentito dire si è più donne su uno stiletto, perché sono tutte sciocchezze. La scarpa non fa la donna, ma la donna fa la scarpa, e sentirci a nostro agio è la cosa più importante per piacere anche agli altri; nonostante questo il potere di un tacco è innegabile, diciamo che saperci camminare è un po’ come saper cambiare una ruota della macchina: un’arte da imparare e da mettere da parte in attesa di sfoderarla al momento giusto! A proposito, qualcuno di voi ha scritto una guida per imparare a cambiare una gomma!?

Piccola nota: in queste pagine non mi riferirò a voi parlando al femminile perché grazie ad una lettrice del mio blog ho scoperto che esistono tantissimi uomini che amano calzare le scarpe con il tacco alto in privato e non solo. E’ un argomento complesso e ricco di sfumature ma per chiarezza specifico che questa guida è anche per loro: siamo tutti uniti dall’amore per lo stiletto e dall’odio per il mal di piedi, giusto?

Pronti? In palestra!

Come farsi odiare in cinque minuti! Però sì, per camminare sui tacchi con disinvoltura serve un po’ di sano allenamento; niente di faticoso, se state già immaginando Rocky che corre per ore e fa flessioni su un braccio solo mettete a

freno la vostra fantasia, non sono così folle! Però so per certo che il fatto di avere studiato danza per tanti anni da bambina ha reso più semplice il mio approccio con i tacchi, quindi quello che dobbiamo fare è rinforzare le caviglie e imparare qualche trucchetto degno di Carla Fracci.

Non vi stupirà sapere che l'esercizio migliore per rafforzare caviglie, addominali e schiena è il classico *plié*, il famoso piegamento base che fanno tutte le ballerine classiche in fase di riscaldamento: sembra facile, ma mantenere una postura corretta è complicato ed è ciò che fa la differenza tra un risultato ottimo o assolutamente inutile.

Cercate di posizionarvi in prossimità di uno specchio intero, così da controllare che le spalle siano ben aperte e basse e la pancia ed il sedere siano in dentro: spanciare o piegarsi spostando indietro il bacino fa male alla schiena e non ci serve. Se avete problemi di equilibrio potete sostenervi ad un tavolo, ad una sedia o a qualsiasi oggetto o persona che possa aiutarvi, l'importante è non avvinghiarsi ma usare il supporto solo in caso di crollo.

Eseguite i piegamenti tenendo i piedi nudi in posizione naturale, leggermente separati tra loro: piegate le ginocchia stringendo i muscoli e tornate su, per 10 volte. Fin qui tutto a posto.

Ora eseguite lo stesso esercizio aggiungendo però un *relevé*: piegate le ginocchia, riportatele dritte e poi salite sulla mezza punta, sempre mantenendo la postura corretta che vi ho spiegato qualche riga sopra. Poi tornate con i piedi in piano e ricominciate con il piegamento, un nuovo *relevé* e di nuovo in piano. Anche in questo caso l'esercizio andrà ripetuto per 10 volte. Potrete aumentare le ripetizioni con il passare dei giorni, ma quando infilerete i tacchi sarà quello il vostro allenamento!

Alla fine di questo micro work out potreste sentire un leggero indolenzimento nella zona della caviglia, per scioglierlo fate roteare un piede per volta prima in un verso e poi nell'altro e se necessario fate un po' di stretching. Se volete avere la certezza di mantenere la giusta distanza tra i piedi durante l'esercizio potete infilare una pallina da tennis un po' sgonfia tra le caviglie, all'altezza del malleolo: se non cade siete sulla buona strada e potrete usarla anche per massaggiare la pianta del piede dopo una lunga giornata sui tacchi.

FOCUS: eseguendo gli esercizi avrete sicuramente notato che la posizione in *relevé* è la stessa che il piede assume quando è infilato in una scarpa con il tacco, quindi più sarà alto il tacco più il peso del vostro corpo sarà sostenuto da una parte più piccola della pianta del piede. Ecco spiegato il più comune dolore da tacco alto!



I tacchi sono innaturali

Nonostante quello che ci piace raccontare in giro i tacchi non sono un completamento della nostra gamba, non hanno niente di naturale e a lungo andare possono rivelarsi davvero dannosi per la nostra salute. Questa guida sta diventando sempre più deprimente, ma è giusto dirvi come stanno le cose prima di farvi sveltare sui vostri splendidi strumenti di tortura.

Quando il piede è scalzo sostiene il peso del corpo su diversi punti in modo perfetto, ma il discorso cambia quando ci infiliamo le nostre Louboutin da femme fatale. Il piede sul tacco assume una posizione sbagliata che può generare mal di schiena, dolori alle pianta o alle dita e altri orribili patologie che possono però essere evitate scegliendo le scarpe giuste ed imparando a dosare l'uso dello stiletto.



Avete presente quel giorno triste in cui vi hanno detto che l'intimo di pizzo, quello che vi fa sentire Monica Bellucci in Malèna (nella prima parte del film, NDR), che vi fascia al punto giusto velando tra le sue preziose trame la vostra candida pelle,

andrebbe usato solo in occasioni speciali perché può irritare l'epidermide provocando allergie e rash cutaneo? Ecco, sta per succedere di nuovo, ma stavolta con i tacchi e non c'è Dr. House che tenga!

La vita a volte è davvero ingiusta, facciamo di tutto per abituarci a costrizioni di vario genere e proprio quando abbiamo imparato a dominarle con maestria BOOM, arriva il medico di turno, rigorosamente uomo, a dirci che "sarebbe meglio evitare esagerazioni". Vino, cioccolato, pizzo e tacchi, li ho visti scorrere davanti ai miei occhi uno dopo l'altro così tante volte che ormai nemmeno ci faccio più caso. Mancano solo le ciglia finte ed il mio ego verrà distrutto per sempre.

Il segreto quindi è dosare: no al tacco dodici tutto il giorno tutti i giorni, ma se dovessero invitarvi alla notte degli Oscar o ad un evento del genere mettete a tacere l'uomo con il camice bianco, una volta ogni tanto si può esagerare, altrimenti che vita è?

Per i postumi del vino ci sono gli antidolorifici, per il post abbuffata di cioccolato c'è la palestra, per il pizzo non lo so perché ormai la mia pelle è assuefatta (ops!) e per i tacchi ci sono massaggi e coccole varie. La sopravvivenza della specie è al sicuro, brindiamo con un po' di bollicine o c'è qualche medico nascosto pronto a bacchettarmi?

Forse a causa del mio blog è passato il concetto che io trascorra tutte le mie giornate issata su un tacco 14, ma non è così. Non è per niente così! La dipendenza ha fatto parte di me per tanti anni, mi sono auto convinta che amare i tacchi alti significasse doverli portare sempre, anche per andare a fare la spesa o per una lunga passeggiata, poi crescendo ho imparato a sentirmi libera e a godere della mia possibilità di scegliere come vestirmi, partendo proprio dalle scarpe.

Non mi sento in difetto quando esco senza tacchi e non dovete farlo nemmeno voi: indossate quello che vi fa sentire bene. Se la vostra vita quotidiana non vi consente di utilizzare calzature folli fatelo per una serata a casa di amici o per una cena nella pizzeria sotto casa, a chi importa se tutti gli altri avventori sono in tuta? E' un problema loro, non vostro, osate e divertitevi, la vita è troppo breve per rinunciare a brillare a causa delle scelte altrui!

Coccolate i vostri piedi

E non dovete farlo perché avere accanto un uomo feticista risolverebbe almeno metà dei vostri problemi, ma perché i piedi vi servono per camminare tra un appuntamento e l'altro, per correre in ufficio il lunedì mattina e per calzare scarpe fantastiche. Sapevo che con l'ultima vi avrei convinti! Intendiamoci, un partner feticista non vi romperà le scatole dopo l'acquisto dell'ennesimo paio di scarpe tacco 87, ma c'è un grosso ma: avrà dei gusti estetici che nel 99% dei casi non andranno d'accordo con i vostri, quindi il rischio di diventare ancora più poveri per assecondarlo è concreto. Se proprio dovete trovarlo feticista e generoso!

Regalarsi una pedicure impeccabile comunque non è soltanto una coccola frivola, ma è anche un modo per capire su quali zone del piede poggiamo il peso quando calziamo i tacchi; prima di iniziare il vostro corso pratico è necessario pensare alle vostre estremità, ma sarà doveroso farlo anche dopo, quando mettere le infradito per andare in spiaggia vi farà sentire strani e insolitamente "piccoli". O diversamente alti, per dirlo con eleganza. Il modo più semplice è rivolgersi ad un'estetista qualificata ma voglio darvi qualche dritta per una pedicure da fare in casa, a costo quasi zero, perché risparmiando potrete spendere più soldi al mese per le scarpe nuove. Sono un genio del male, lo so!

Preparate uno scrub esfoliante unendo miele, zucchero di canna grezzo (non userete mica lo zucchero bianco, vero!?) e qualche goccia di olio di mandorle dolci: amalgamate l'impasto e massaggiatelo sulle zone più ispessite del piede, a pelle asciutta o appena umida; potete usare questo scrub anche sul resto del corpo, a seconda delle necessità. E potete anche mangiarlo, ma non è granché.

Dopo circa trenta secondi di massaggio sciacquate tutto e preparatevi per il pediluvio, quello che vi serve è una bacinella capiente piena di acqua tiepida e un bagnoschiuma profumato; in alternativa potete anche utilizzare i resti delle ballistiche di Lush, se non sapete di cosa sto parlando scrivetevi una nota sul telefono che reciti testualmente "studiare sito Lush previo surgelamento della carta

di credito". Immergete i piedi per 10 minuti e aprite [il mio blog](#) per una lettura rilassante e di sicura ispirazione; il consiglio sulla carta di credito è ancora valido.

Dopo aver asciugato i piedi prestando attenzione soprattutto agli spazi tra le dita (ciao nonna!) è ora di continuare la vostra perpetua lotta contro i duronì: potete usare le lime apposite ma se invece preferite gli apparecchi a batterie di nuova generazione leggete bene le istruzioni, perché molti si usano sulla pelle asciutta prima del pediluvio.

Quando le vostre estremità saranno morbide come quelle di un bambino potrete passare alla cura delle pellicine intorno alle unghie e alle unghie stesse: limatele e sistematele prima di stendere lo smalto, usando sempre la base trasparente. Ho detto sempre, i pigmenti macchiano e non è un bello spettacolo!

Se avete le unghie particolarmente fragili limatele prima del pediluvio per evitare di stressarle troppo, ma le cuticole vanno sistemate sempre dopo qualche minuto di relax in acqua tiepida.

Per il colore dello smalto opterei per qualcosa di molto chiassoso e sgargiante che vi metta di buonumore, nelle prossime ore vi guarderete spesso i piedi e indosserete i sandali anche se fuori nevicata, quindi via libera al colore!

Per finire non resta che una cosa: un bel massaggio con una crema ricca e molto idratante. Il top sarebbe riceverlo ma un partner feticista in questo caso non è necessario, ne basta uno molto gentile. In alternativa fate da soli, non è proprio la stessa cosa ma è un ottimo modo per testare la mobilità dei vostri arti inferiori! Se volete strafare al posto della crema usate il burro di karité e infilate i piedi in un paio di calzini di cotone per almeno venti minuti (ma anche per tutta la notte), saranno morbidissimi.

Si parte!

Dopo tanta attesa è giunto il vostro momento: respirate con calma, indossate un paio di leggings o qualcosa che non nasconda i movimenti delle gambe e correte ad indossare un paio di sandali con il tacco non troppo alto, possibilmente dotati di cinturini, è ora di imparare a camminare... di nuovo!

Vi ho consigliato di partire con i sandali perché lasciano le dita libere, al contrario di décolleté e stivali che tendono sempre a schiacciarle e stringerle un po'; la presenza di un cinturino alla caviglia o sul collo del piede invece vi assicura maggiore stabilità, se siete proprio alle primissime armi evitate ciabattine e sabot e puntate su tacchi grossi, per lo stiletto c'è sempre tempo. Meglio partire con calma piuttosto che provare subito con un tacco 12 e rimanere delusi dalla performance: a volte curare una delusione richiede più del tempo necessario a dimenticare di aver indossato una scarpa brutta o fuori moda per qualche giorno, credetemi.

Ora che ci penso, una volta per colpa di un paio di ciabattine con il tacco sottile ho scoperto di avere delle spiccate doti artistiche: camminando per Roma il sandalo si è incastrato in un sanpietrino e io sono rimasta praticamente scalza, ma per non fare la figura della donnina in difficoltà mi sono fermata con estrema vaghezza e ho cominciato a blaterare sulla bellezza architettonica dei balconi dei palazzi che avevo intorno, mentre con il piede cercavo di sfilare il sandaletto dal maledetto buco tra i sanpietrini. Ce l'ho fatta: BIG WIN, avere una fantasia immensa a volte aiuta a risolvere fastidiosi inconvenienti tecnici. Per tutto il resto c'è l'autoironia, ma torniamo a voi.

Con i sandali ai piedi tornate davanti allo specchio, in alternativa posizionate una videocamera in modo da riprendervi mentre camminate; basta anche un semplice smartphone tanto prima di vincere l'Oscar dovrete imparare a dominare lo stiletto, ma guardarvi mentre camminate vi aiuterà a capire subito dove sbagliate e a notare i vostri progressi, vi assicuro che ci saranno e non ci vorrà molto per vederli. E comunque Jennifer Lawrence è crollata sul palco del Dolby Theatre proprio pochi attimi prima di ritirare la preziosa statuetta nel 2013, l'ha rifatto l'anno successivo sul red carpet e indovinate un po'? E' inciampata anche poche settimane fa, per colpa di un paio di sandali Jimmy Choo troppo grandi per lei: nella vita si cade, ma i vincenti si rialzano con un sorriso, sempre!



Ma ora torniamo al nostro red carpet; gli errori più comuni fatti dalle persone che non sanno camminare sui tacchi ma non sono consapevoli di sbagliare sono tutti legati alla postura: c'è chi sposta il busto troppo in avanti chiudendo le spalle, chi piega le ginocchia ad ogni passo, chi trascina i piedi e chi emula una gallina nervosa spostando la testa avanti e indietro per non perdere l'equilibrio. Uno spettacolo inquietante che non ha nulla di sexy, non trovate? Ora pensate a Belen e alla sua falcata da passerella: sguardo fiero, spalle aperte, sedere di marmo (ops, non c'entra niente), testa alta, gambe sciolte e rilassate e fianchi ondeggianti: questo invece c'entra molto!

Dovete essere a vostro agio sui tacchi, dovete sentirvi sicuri ma **NON DOVETE** assolutamente emulare la camminata da sfilata. Prendete Belen e dosatela con una dose di Luciana Littizzetto, perché la vita non è una passerella e la falcata da modella vista in un altro contesto risulta a dir poco patetica, ma ci è utile per iniziare.

In [questo video](#) mi vedete sfilare con le Blade ai piedi: non è una camminata forzata ma non è nemmeno naturale, perché sapevo di essere ripresa e quindi ho seguito una linea immaginaria per rendere il risultato finale più gradevole; nella vita sono più sciolta e a volte inciampo. Più spesso di quanto possiate immaginare, davvero!

Ora torniamo alla postura: la testa deve essere dritta, non dovete guardare in basso ma davanti a voi, in modo da riuscire ad evitare eventuali ostacoli senza però sembrare insicuri e tesi; tenete le spalle dritte e non controllate troppo i fianchi, una leggera oscillazione vi aiuterà a mantenere l'equilibrio ed è sexy. Però ho detto leggera, mi raccomando, ricordate la percentuale di Littizzetto nel vostro cocktail di Belen! E le ginocchia devono essere sciolte, quindi non rigide come quelle di Barbie ma nemmeno molleggiate, gli affondi li facciamo solo in palestra e con le scarpe adatte, va bene?

Come ho scritto anche prima il tacco allunga subito la figura ma costringe tutto il corpo ad inclinarsi in avanti, quindi guardatevi e riguardatevi perché la postura è tutto e l'inclinazione non deve essere esagerata.

Iniziate a camminare in casa lentamente mettendo un piede davanti all'altro, il segreto è poggiare prima il tacco e poi la pianta: con "poi" non intendo dopo venti secondi, è un gesto che diventerà automatico come cambiare le marce quando guidate, ma dividere il movimento in due sezioni aiuta a capirlo meglio. Se non avete riferimenti di linee attaccate al pavimento una striscia di washi tape (quelli di Tiger sono adorabili): seguendolo andrete dritte e a fine lezione potrete staccarlo dal pavimento senza lasciare segni o macchie di colla, come facevamo a lezione di burlesque. L'ho fatto per voi, sia chiaro! E le braccia?

La mia adorata bisnonna sosteneva che una donna elegante si riconosce anche dal controllo che ha sulle sue braccia quando cammina, con o senza tacchi: chi le lascia penzolare in libertà ha bisogno di un corso di portamento, chi le muove come un soldato... anche. Il segreto è muoversi con leggerezza, senza scatti bruschi, "controllandone la libertà": ancora una volta la soluzione è nel saper dosare, chi l'avrebbe mai detto!

All'inizio forse vi sentirete ridicoli ma con l'allenamento camminare sui tacchi diventerà naturale, sarete voi stessi a correggere la tecnica con il vostro stile e solo a quel punto sarete perfetti: la falcata ideale non esiste, ognuno ha la propria e a dirla tutta è la nostra unicità a conquistare gli altri!

Quando vi sentirete sicuri con i sandali potrete scegliere tra due alternative: testarli all'aperto, quindi su strade dissestate e piene di insidie, o alzare il tacco scegliendo anche un altro modello di scarpa. Molto dipenderà dalla stagione, dal tempo che

avete a disposizione e da voi: ricordatevi sempre che i miei consigli vanno personalizzati in base alla vostra esperienza e alle vostre sensazioni, nessuno meglio di voi sa cosa è giusto fare.

Per le spose il discorso è leggermente diverso: voi dovrete fare pratica con le scarpe che indosserete il giorno delle nozze, testandole per diverse ore e su terreni differenti, stando sempre attente a non macchiarle. Se avete scelto un abito molto lungo vi consiglio di fare i vostri test abbinando alle scarpe qualcosa che simuli la stessa lunghezza del vestito, come una gonna plissettata color pastello: è di moda e vi aiuterà a capire come muovervi senza rimanere incastrate nella stoffa. In caso di sandali gioiello con pietre incastonate fate molta attenzione ad eventuali orli, il rischio è che qualche filo pendente si impigli nella montatura delle pietre causando il disastro completo; parlatene con la sarta in anticipo e andrà tutto bene, sposarsi è impegnativo, lo sapete!

Molti coach consigliano di indossare le zeppe per imparare a camminare sui tacchi, ma per me è un sacrilegio: da un lato è vero che la zeppa è più stabile di un tacco (c'è più superficie su cui poggiarsi) ma è altrettanto vero che è più pesante e meno flessibile, quindi secondo me è da evitare, almeno per i principianti. Anche perché il rischio storta è dietro l'angolo e non è piacevole.

Un altro consiglio che leggo spesso in giro riguarda le solette in gel da inserire nelle scarpe per creare una zona di appoggio più morbida proprio sotto alla pianta del piede; io le ho provate diverse volte soprattutto quando lavoravo come hostess di sala, perché dopo 8 ore in piedi ferma con una statua avevo anch'io qualche doloretto (da piangere), ma le considero inutili. Il mal di piedi viene lo stesso e dato che le solette hanno uno spessore rilevante rubano spazio all'interno della scarpa, che quindi diventa stretta: peggio di così non si può. Meglio quelle in pelle che applica direttamente il calzolaio sotto alla soletta originale nelle scarpe sprovviste di cuscinetti interni, costano pochi euro ma garantiscono un comfort migliore, anche se dopo ore si piange comunque, ve lo dico.

Ed il plateau? Il plateau, ragazzi miei, va domato: sembra un comodo amico che riduce la pendenza del piede non compromettendo la bellezza di un tacco molto alto, ma se la scarpa non è di qualità c'è il rischio che non sia né stabile né leggero. Se amate i platform prima di acquistare le scarpe "pesatele" tenendole in mano e

valutate la flessibilità della suola: se non è minimamente flessibile lasciatele dove sono e fuggite via, lontano!

Piccola dritta da utilizzare nel momento in cui state valutando di acquistare un paio di scarpe con il tacco molto alto in negozio: indossatele entrambe e provate a salire sulle mezze punte, come se voleste eseguire un piccolo *relevé*. Se ci riuscite significa che il piede non solo ha la giusta mobilità, ma può sopportare l'inclinazione dovuta a quello specifico tacco, quindi potete procedere con l'acquisto. Se invece non riuscite ad alzarvi sulla mezza punta forse è il caso di provare una mezza misura in più o di cambiare modello.

Non tutte le scarpe vanno bene per tutti i piedi, nessuno ci pensa ma le estremità sono come il corpo: il fatto che io calzi il 38 non vuol dire che la forma del mio piede sia identica a quella di tutte le donne con il 38, giusto? Lo sanno bene le mie amiche che hanno ricevuto in regalo i miei acquisti sbagliati del passato! Quindi non è assolutamente sicuro che se la taglia è giusta la calzatura sia ottimale: fare shopping è fantastico, ma è importante mantenere un minimo livello di lucidità per capire quando è il caso di lasciar perdere e puntare su altro.

A proposito di shopping...

Arriverà il momento in cui sarete padroni di voi stessi e dei vostri tacchi e quel momento dovrà essere celebrato con un nuovo paio di scarpe! Ho un talento naturale nel trovare scuse per giustificare un acquisto, quindi se per il futuro doveste averne bisogno chiedete pure.

Imparare finalmente a sentirsi sicuri sui tacchi ci cambia dentro, perché trasforma il nostro modo di porci, ci fa acquisire sicurezza, malizia, femminilità, e questi non sono dettagli da sottovalutare. Per festeggiare quindi scegliete un negozio fisico con una vasta selezione di scarpe, accomodatevi all'interno a provate tutto quello che attira la vostra attenzione, senza pensare al budget. Fare shopping online spesso

conviene in termini economici ma non è emotivamente appagante sul momento, quindi optate per un punto vendita non virtuale per questa volta.

Calzare modelli diversi ora che avete consapevolezza di voi stessi è divertente ma anche utile a capire quali sono le scarpe giuste per il vostro piede e per la vostra gamba.

Un piede largo avrà bisogno del sostegno di una fascia anteriore più ampia, una caviglia importante si alleggerisce in un attimo con un sandalo slingback, una troppo magra può essere decorata con laccetti e listini alti e così via, ogni forma ha la sua scarpa, impossibile negarlo.



The end

Questa breve guida sarebbe finita, ma siccome il mio cervello non riposa mai sto già pensando ad un'integrazione con una guida allo shopping negli outlet sparsi in giro per l'Italia.

Intanto spero di esservi stata utile, il mio scopo era farvi ridere e tenervi compagnia ma se anche solo uno di voi imparerà a sentirsi sicuro sui tacchi grazie a me io mi sentirò ancora più felice di aver condiviso queste righe.

Aspetto i vostri commenti nel blog o sui miei social, che poi sono giusto tre perché da brava VIP seleziono accuratamente i miei riferimenti. Scherzo eh, comunque li trovate qui sotto... grazie!

Sara

[Blog](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)