

Uñas perfectas



(1) ¿Te comes las uñas? ¡No eres el único! Pero, ¿por qué nos comemos las uñas? Hay varias razones, por ejemplo un trabajo con mucho estrés, o la falta de dinero. También hay razones relacionales, como problemas en la familia o con los amigos.

(2) Consejos para uñas perfectas:

- **Probar un esmalte¹⁾ amargo** si quieres dejar de²⁾ comerte las uñas. El gusto desagradable te ayuda a dejar este problema.
- **Cortar las uñas regularmente.** Así, las uñas crecen otra vez con naturalidad.
- **Cepillar las uñas muchas veces** si haces trabajos manuales. Así, dejas las uñas muy limpias.

www.puntofabe.com, juni 2018

noot 1 el esmalte = de nagellak

noot 2 dejar de = stoppen met