

# Tip van de week

## Nieuwe loopschoenen nodig? Enkele tips...

- **Koop je loopschoenen na de middag. Voeten zetten in de loop van de dag wat uit.**
- **Neem je favoriete loopkousen (en steunzolen) mee naar de winkel.**
- **Staar je niet blind op de schoenmaat. Pas de schoenen!**
- **Zorg dat er minstens één centimeter ruimte is tussen je langste teen en de schoenrand.**
- **De hiel moet goed vast zitten in de schoen. De schoen moet alleen buigzaam zijn ter hoogte van de voorvoet.**
- **Naden of stiksels kunnen voor onaangename wrijving en blaren zorgen.**
- **Tests de schoenen uit: wandel in de winkel wat op de schoenen rond.**

