



# 3 TIPS VOOR EEN GOEDE HUIDVERZORGING

## ER STRALEND UITZIEN, DAT WIL IEDEREEN!

Dat kan ook. Daarvoor hoef je echt geen fotomodel te zijn.  
Wat je leeftijd ook is, door je huid goed te verzorgen kun je er stralend  
uitzien.

Natuurlijk, je schoonheid komt ook van binnen. Want in een vrolijke  
stemming straal je natuurlijk het meest. Maar wat kan je doen om je  
huid er goed te laten uitzien? Zonder dat het je heel veel tijd en/of geld  
kost?

Vooral die tijd. Dat gunnen veel mensen zichzelf niet.  
Vrouwen en mannen niet. Maar je kan al een frisse start maken.



**ANNEMARIE VAN HEEZICK**  
[www.annemarievanheezick.nl](http://www.annemarievanheezick.nl)

## Tip 1. REINIG JE HUID

Wanneer je drukke dag erop zit begint het. Want het is hoog tijd om je huid te reinigen voordat je gaat slapen. Reinigen is het meest onderschatte aspect van er stralend uitzien. Want 's nachts gaat de huid zich herstellen.

Het lichaam gaat in rust regenereren en zichzelf weer als het ware opbouwen. Om voedingsstoffen goed op te nemen moet je huid goed schoon zijn. Dat is maar een paar minuten werk.

Het reinigen zorgt voor een betere opname van de verzorgingsproducten die je daarna gebruikt. Je huid is dagelijks omringd door heel veel bacteriën en stoffen van buitenaf. Daardoor wordt je huid vies.

Alleen met water reinigen is niet voldoende; talg- en make-up resten blijven nog op de huid kleven. Daardoor kunnen weer onzuiverheden ontstaan. Dus is het belangrijk om een gepast reiniging product te gebruiken die olie en water bevat. Deze twee kunnen de huid ontdoen van allerlei vieze deeltjes van buitenaf. Iets dat je met water alleen niet lukt.

Gebruik liever geen toiletzeep, dit tast de zuurgraad van je huid aan. Je huid voelt dan vaak direct trekkerig. Liever een echt huid reiniging product.

## Tip 1. REINIG JE HUID

Natuurlijk moet dit reiniging product aansluiten op je huidtype. Het kan bijvoorbeeld een luchtige gel of schuimmousse zijn. Of voor een wat dunnere huid een reinigingsmelk die wat crèmige en voller is.

Het kan zijn dat je een droge huid hebt waarbij er een tekort aan lipiden/huidvet is ontstaan. Het kan ook zijn dat je huid gedehydrateerd is door een tekort aan vocht. Dit is afhankelijk van verschillende factoren. Beide eigenschappen kunnen voorkomen in een huidtype. Daarom is het zeker van belang om dit eerst uit te zoeken voordat je een crème aanschaft.

Een droge huid voelt vaak trekking aan en hebben een vettekort. In tegenstelling tot een vette huid, die vaak glimt. Of een huid “ertussenin”: een normale huid. Jeuk, irritatie en schilfering duidt vaak op een gevoelige huid. Dat vraagt om een wat zachtere aanpak. Maar je kan ook een combinatie hebben.

Je huid heeft een bepaalde zuurgraad, dit wordt in pH--waarde aangegeven. Bij een normale huid ligt dit rond de 5.5. Voor en droge huid is dat iets lager, een vette huid iets hoger.

Een mannenhuid is doorgaans dikker en elastischer dan een vrouwenhuid. Maar als je als man dagelijks scheert kan het de huid verzwakken. Daarom zijn ook speciale reinigingsproducten ontwikkeld voor de mannenhuid.



## Tip 1. REINIG JE HUID

### ADVIES SCHOONHEIDSSPECIALISTE/HUIDEXPERT

Om precies te weten wat jouw type huid nodig heeft kun je het best even een afspraak maken bij de schoonheidsspecialiste/HUIDEXPERT. Dit is lastig zelf te beoordelen. Als je het dus niet zeker weet, ga er eens langs.

Want dan wordt ook meteen gekeken naar je "huid barrière" dit is het "jasje" van je huid. Die moet voldoende zijn om stoffen goed op te nemen zonder allergische reacties. Welke nachtcrème voor jou bijvoorbeeld het beste is. 's Morgens ziet je meteen het resultaat van een goede nachtrust en een opbouwende nachtcrème. Smeer de nachtcrème niet te dik op zodat die goed opgenomen kan worden.

 **Maak een afspraak**



## Tip 2. OP TIJD NAAR BED!

Maar er is nog iets dat je kan doen. Vóór het reinigen. Namelijk: op tijd naar bed gaan. Zeker als je van jezelf weet dat je eigenlijk veel te lang doorgaat. Wees eens eerlijk: geldt dat ook voor jou?

Dit is net als reinigen ook eentje die sterk onderschat wordt, maar wezenlijk bijdraagt aan een frisse huid. Meer nog dan allerlei cremes op je huid.





## Tip 3. DAG- EN NACHTCREME

Ochtends als je wakker wordt en gedoucht hebt, gebruik je een dagcrème. Sommige mensen gebruiken zowel 's nachts als overdag dezelfde creme. Toch is dit af te raden. Er zit niet voor niets verschil tussen. Overdag wordt je huid blootgesteld aan uitlaatgassen, misschien airconditioning en altijd UV stralen. Zelf als de zon maar amper schijnt. Dan nog kunnen de onzichtbare UV--stralen de huidcellen beschadigen. Waardoor de huid kans loopt op veroudering en huidkanker. Een dagcrème bevat daarvoor vaak een filter. En andere vitamines voor bescherming.

Een nachtcrème is rijker aan voedingsstoffen die meer verzorgend en herstellend zijn. Dan zijn die UV-- filters ook niet nodig.



Dus:

- 1) op tijd naar bed
- 2) dagelijks reinigen met reiniging product
- 3) passende nachtcrème
- 4) passende dagcrème
- 5) raadpleeg een schoonheidsspecialiste/huidexpert voor maatwerk producten /behandeling

Als je het verzorgen van je huid, net als dagelijks tandenpoetsen of scheren (voor mannen) in je routine inbouwt, merk je al heel snel resultaat. Je voelt je veel lekkerder en straalt dat ook uit.

Op jouw uitstraling! /op jouw huidboost!



**ANNEMARIE VAN HEEZICK**  
[www.annemarievanheezick.nl](http://www.annemarievanheezick.nl)