



GRATIS E-BOOK

DOOR BEAUTYHOME ANGELIQUE & YOLANDA

**10 SIMPELE TIPS OM ER STRALEND
UIT TE ZIEN**



- Bij Beautyhome Angelique & Yolanda staat de mens centraal. Uitgangspunt van een optimale huidverzorging is de huid zelf. Geen nonsens maar eerlijke informatie over een verbeterde huidstructuur en huidconditie.
- Bij ons bent u in goede handen door een goede begeleiding, presentatie, deskundigheid en passie voor het vak.
- De volgende tips kunnen U helpen om uw huid weer op orde te krijgen en jezelf weer goed te laten voelen en te laten stralen.

Tip 1: Reinig je huid

Reinig je huid 2 keer per dag ('s morgens en 's avonds). Dit is een belangrijke stap naar een schone en frisse huid.

Zorg voor een **goede** milk en lotion of een cleanser op basis van olie. Veel reinigingsproducten verwijderen een huidlaagje, drogen de huid uit en veroorzaken onbalans. Hiermee veroorzaak je problemen.

Een goede milk/lotion/cleanser zorgt voor een intense reiniging en tast de PH waarde niet aan.

Wij gebruiken hiervoor de producten van Lanechè en de op natuurlijke olie-basis Jane Scrivner.

Tip 2: Gebruik een peeling of scrub



Voor een nog intensere reiniging gebruik je een peeling of scrub.

Gebruik hiervoor een milde vorm die niet je talgklieren beïnvloeden.

Een peeling of scrub verwijderd *het vale laagje en dode huidcellen* waardoor je een stralende frisse uitstraling krijgt.

Doe dit 1 keer per week en je merkt direct een mooie stralende teint én je houdt je huid actief.

Tip 3: Gebruik een goede creme

Heel belangrijk is dat je investeert in een goede crème of olie. Laat je adviseren door je eigen specialist. Zij weet precies welk huidtype je hebt en welke crème bij je past en hoort. Daarnaast is een zonnecrème hèèl belangrijk om je huid te beschermen! Gebruik altijd SPF 50!



Tip 4: Gebruik geen suiker

Bekende 'huid-eiwitten' zijn collageen en elastine. Dit zijn belangrijke eiwitten als het aankomt op de stevigheid en trekvastheid van de huid. Wanneer er suikerverbindingen met collageen en elastine worden gevormd verliest de huid zijn elasticiteit, worden rimpels zichtbaar en treedt er verkleuring van de huid op. Een minder soepele huid betekent weer meer kans op huidveroudering.

Andere tips die we kunnen meegeven zijn:

- Vermijd voedingsmiddelen met een hoge glycemische index (GI) of glycemische lading (GL). Dit zijn bijvoorbeeld: wit brood, frites, chips, frisdranken, koekjes et cetera.
- Eet producten met resveratrol (antioxidant) om het glycatie-effect te verminderen. Resveratrol zit onder andere in: rode druiven, pinda's en bosbessen.
- Vermijd zoveel mogelijk gebakken, geroosterde, gegrilde en/of gefrituurde voedingsmiddelen.
- En eet af en toe ook gewoon een lekker taartje! Want daar wordt je echt niet ineens tien jaar ouder van!

Tip 5: drink voldoende water

Water heeft verschillende functies in ons lichaam. Het zorgt natuurlijk voor een goede hydratatie van de huid maar het zorgt er ook voor dat afvalstoffen worden afgevoerd.

Een vochtarme huid vertoont eerder rimpels. Naarmate we ouder worden is de huid steeds minder goed in staat het vocht in de huid vast te houden.

Probeer daarom voldoende te drinken.



Tip 6: Eet voldoende Anti-oxidanten

Vitamines zijn bekende anti-oxidanten. Het is natuurlijk belangrijk om dagelijks een flinke portie van deze anti-oxidanten binnen te krijgen met goede voeding.

Vitamine A – retinol

Vitamine A wordt o.a. ingezet om de tekenen van huidveroudering te verminderen. Vitamine A stimuleert de celgroei en bouwt collageenvezels. Collageen geeft de huid structuur en houvast. Ook beschermt vitamine A tegen UV-schade en vermindert het pigmentvlekken.

- Belangrijkste voedingsmiddelen: vis, abrikozen, pompoen, eigeel, melk en boter. Eet ze dus rijkelijk.



Tip 7: Zorg voor een goede doorbloeding



Waarom goede doorbloeding zo belangrijk voor je huid is? Door onvoldoende doorbloeding vermindert de kwaliteit van je huid. Het gevolg daarvan is een versnelde huidveroudering, die vooral zichtbaar zal zijn in en rond het gezicht.

Speciaal om de doorbloeding van het gezicht te stimuleren heeft Lanechè

Een Vitamine-rijk en een Zuurstofrijk masker ontwikkeld. Deze maskers zorgen ervoor dat de zuurstoftoevoer in en rond de gezichtshuid wordt verbeterd. Ook kunnen met deze producten voor je huid belangrijke stoffen beter worden getransporteerd.

Daarnaast kun je de doorbloeding stimuleren door een warme doek op het gelaat te leggen. Maak deze zo warm als je kunt hebben en leg deze na het reinigen op je huid voor 1 minuut. Herhaal dit 3 keer en je zult zien dat de huid mooi rood wordt. Breng nu je crème op voor een optimaal resultaat.

Voeding en leefgewoonten laten ook hun sporen na op de huid. Het bekendste voorbeeld daarvan is roken. Dit zorgt voor een verminderde doorbloeding van de huid, waardoor deze dof en grauw gaat zien.

Tip 8: Laat beginnende puistjes met rust

Bij veel vrouwen is make-up de hoofdoorzaak van acne. Vooral de producten op oliebasis zijn een probleem. Het is puur de olie die het probleem veroorzaken. Make-up kan je huid heel vettig en onhygiënisch maken, er zit immers een heleboel chemische bestanddelen in. Veel vrouwen gebruiken toch make-up, een oplossing hiervoor is make-up zonder olie te gebruiken.

Puistjes of mee-eters kun je het beste met rust laten. Een puist kan gaan ontsteken als je er (te vroeg) aan gaat peuteren. Meestal blijven puisten nog langer zitten als je eraan zit, tenzij ze rijp zijn. Dit kan na een week al gebeuren, of kan weken op zich laten wachten. De beste oplossing is nog altijd ervan af te blijven.

Advies als je echt een puist hebt met een gele kop: was GOED je handen en verwijder met een tissue de puist door er onder te drukken. Daarna goed desinfecteren met bv Tea tree oil van Courtin.

Tip 9: Stress

Teveel stress is uiteindelijk 'letterlijk' aan het gezicht af te lezen. Stresshormoon (cortisol) heeft namelijk ook effect op de huid. De barrièrefunctie kan beschadigen waardoor de huid meer vocht verliest en dof en droog wordt. Ook kunnen roodheid, irritaties en ontstekingen optreden. Chronische stress zorgt verder voor vrijeradicaalvorming. Hierdoor beschadigen de huidcellen en verouderen we sneller.

Probeer je stress te verminderen door eens na te gaan wat je er zelf aan kunt doen. Of probeer je houding te veranderen waardoor je de stress beter onder controle houdt. Misschien is Yoga, Meditatie of een flinke wandeling iets voor je? Daarnaast een goede nachtrust een must!



Tip 10: Neem extra supplementen

Hou van je huid

Als je weet de je huid je grootste orgaan is en je beschermt tegen alle invloeden van buitenaf maar zij het laatste orgaan in rij is om vitamines en andere op te nemen dan kunnen we gerust zeggen dat ze wat extra hulp kan gebruiken. De nodige voedingsstoffen in de vorm van huidsupplementen zijn dus geen overbodige luxe. Het is algemeen geweten dat een innerlijke gezondheid een grote impact heeft op hoe je eruit ziet en een gezonde levensstijl de belangrijkste investering is in jezelf.

Vaak denk je dat je gezond leeft en dat je geen extra vitamines nodig hebt. Maar vaak hebben de juiste supplementen echt een meerwaarde op de leefstijl en op je huid.



Wij hopen dat je enthousiast bent geworden en aan de slag gaat voor een mooie en stralende huid.



Heb je nog vragen?

Tel.: 077-3737032 / 0651158381 / 0640320216

info@beautyhometegelen.nl

www.beautyhometegelen.nl

Stralende groeten,
Beautyhome Angelique & Yolanda