

10-stappenplan

Wat leuk dat je mijn 10-stappenplan hebt gedownload. Ontdek het 10-stappenplan voor een stralende, jeugdige huid! Wist je dat je je huid op natuurlijke wijze kunt transformeren, zonder chirurgie of injectables? Laat je meevoeren in mijn verhaal en ontdek hoe je eenvoudig zelf de sleutel in handen hebt voor een prachtige, jonge en gezonde huid.

Stap 1:

Reinig je huid zorgvuldig

Reinig je huid twee keer per dag met daarvoor bestemde reinigingsproducten. Vuil en make-up zullen daardoor verwijderd worden. Alle producten en werkstoffen zullen daarna goed opgenomen kunnen worden. Je zult merken dat je huid er beter op reageert en je gaat direct resultaat zien.



Stap 2:

Exfolieer regelmatig

Dode huidcellen kunnen je teint dof en grijs maken. Gebruik één tot twee keer per week een zachte scrub of peeling om je huid te laten stralen. Tevens kunnen werkstoffen hierdoor beter worden opgenomen.

Stap 3:

Hydrateren is de basis van een gezonde jonge huid

Gebruik hyaluronzuur om de huid te hydrateren. Fijne rimpeltjes zullen hierdoor verminderen of verdwijnen. De huid voelt glad en zacht. Werkstoffen en behandelingen zullen op een gehydrateerde huid veel beter reageren. De huid kan daardoor veel sterkere behandelingen aan waardoor sneller resultaten zullen plaatsvinden.

*Fijne
rimpeltjes
zullen hierdoor
verminderen of
verdwijnen*

Stap 4:

Serums zijn krachtige oppeppers voor de huid!

Ze zitten boordevol actieve werkstoffen die de huid een fantastische boost geven. Deze krachtpatser worden ingezet om doelgericht specifieke huidproblemen tegen te gaan, zoals huidveroudering, een tekort aan vocht, of pigmentvlekken enz. Serums zijn een extra stap in de dagelijkse huidverzorging om sneller resultaat te krijgen. Een serum bevat hoge concentraties aan actieve werkstoffen die een huid daardoor kan verjongen. Om ervoor te zorgen dat de juiste werkstoffen in een serum diep in de huid terechtkomen, wordt gebruik gemaakt van speciale technologie om de ingrediënten gecontroleerd af te geven aan de huid. Vooral huidverbeterende merken maken gebruik van verschillende deliverycomplexen.

Dé
krachtpatser
tegen specifieke
huidproblemen



Stap 5:

Dag-/nachtcrème

Breng een rijke, voedende gezichtscreme aan om je huid de hele dag door te voorzien van essentiële vocht en voedingsstoffen.

Stap 6:

Bescherm tegen uv-straling en licht

Smeer dagelijks een zonnefilter met een hoge SPF in. Zo voorkom je vroegtijdige huidveroudering en pigmentvlekken. Je beschermt niet alleen tegen de zon, maar juist ook tegen het licht. Wist je dat je huid niet alleen verouderd door licht, maar ook door het gebruik van het blauwe licht van computer, laptop, tablet en telefoon? Daar kun je je huid ook tegen beschermen.



Stap 7:

Kies de juiste supplementen voor een jongere huid

Voedingssupplementen als vitamine C, E en omega 3-vetzuren kunnen je huid van binnenuit ondersteunen en versterken. Collageenaanmaak: vitamine C is belangrijk in samenwerking met een collageensupplement. Beide heb je nodig om collageen aan te maken.

Vitamine C, E,
omega 3-vetzuren
en collageen-
supplement

Stap 8:

Stimuleer de celvernieuwing

Retinol stimuleert de celvernieuwing. Het gebruik van retinolproducten verjongen de huid. De huid wordt gladder en voller en verjongt. Dermapen, bindweefselmassage en andere stevige massagevormen zullen de huid vernieuwen en meer volume geven.

Stevige
massagevormen
zullen je huid
vernieuwen en meer
volume geven



Stap 9:

Speciale maskers

Er zijn verschillende soorten maskers die de huid een krachtige boost voor een jongere, gladder en jeugdige huid geven. Gebruik deze één of twee keer per week naar gelang de huid en het masker.

Stap 10:

Leef gezond

Als laatste is niet alleen de verzorging van je huid essentieel maar ook je leefstijl.

- **Slapen:** is essentieel voor je huid om te herstellen en te regenereren. Streef naar 7-9 uur slaap per nacht.
- **Beweging:** Beweeg elke dag minimaal 30 minuten. Dit kan al met wandelen. Maar ook krachttraining drie keer per week houdt je lichaam jong en sterk.
- **Voeding:** Gezonde vetten, veel eiwitten, minder koolhydraten, groenten en fruit geven de juiste voeding aan je lichaam om mooie gezonde nieuwe cellen te kunnen produceren. Zo houd je je huid gezond en jong. Wist je dat de meeste mensen te weinig eiwitten eten? Als je weet dat eiwitten de bouwstoffen zijn van ons lichaam – en je niet genoeg bouwstoffen binnenkrijgt – kun je je huid natuurlijk ook niet jong houden!
- **Water drinken:** Hydratatie van binnenuit is net zo belangrijk als een goede vochthuishouding van de huid. Drink minimaal 1,5 liter water per dag.

Een uitgebalanceerd dieet, regelmatige beweging en een positieve mindset dragen bij aan een stralende, jeugdige huid.

Slapen, bewegen,
juiste voeding
en water drinken
dragen bij aan een
jeugdige huid.

Volg deze 10 stappen en ontdek zelf hoe je jouw huid kunt transformeren naar een prachtige, jeugdige uitstraling. Jouw huid verdient de beste verzorging. Laat je inspireren en begin vandaag!

Wil je meer weten over de verschillende onderdelen?
Reserveer een intake online zodat we alle tijd voor je hebben.



JEANETTE
VELDHUIZEN
CLINIC

