SKIN-CARE MAGAZINE

Stralend door de overgang

Glow up!

Alles wat je moet weten over huidverzorging



Dagelijkse routines die ècht het verschil maken

Huid en hormonen

Voedingstips: eet je huid mooier

Natuurlijke remedies voor een gezonde, stralende huid

Retinol of Bakuchiol: wat werkt voor jou?

Met gratis skin-care tracker en printbare recepten

Ontdek de geheimen van een stralende, gezonde huid en begin vandaag nog met jouw ultieme verzorgingsroutine

Editorial

Tijdens de overgang lijkt je huid soms haar eigen regels te volgen. Rimpels, droogheid en onverwachte vlekken? Het lijkt wel alsof je huid besluit je extra uitdagingen te geven, precies op het moment dat je ze het minst kunt gebruiken. Maar met de juiste kennis en tools kun je jouw huid optimaal houden. Zowel met ondersteuning van binnenuit door voeding en hydratatie als door gerichte verzorging van buitenaf.

Of je nu problemen wilt oplossen, huidveroudering wilt vertragen of je huid gewoon een extra boost wilt geven, in dit magazine vind je praktische, direct toepasbare tips en oplossingen. Of je nu worstelt met droogheid, rimpels, pigmentvlekken of gewoon je routine wilt optimaliseren. Van de wetenschap achter Retinol tot natuurlijke remedies en voedingstips die je huid ondersteunen: we hebben alle informatie en kennis voor je verzameld.

Huidverzorging is meer dan een ritueel. Het is een essentiële stap naar een gezonde, goed verzorgde huid. Dit magazine biedt je de kennis en tools om je huid op de beste manier te ondersteunen. We willen je inspireren om niet alleen je huid, maar ook jezelf de zorg te geven die je verdient.

Met alle inzichten en adviezen ben je verzekerd van een verzorgingsroutine die echt werkt, nu en in de toekomst.

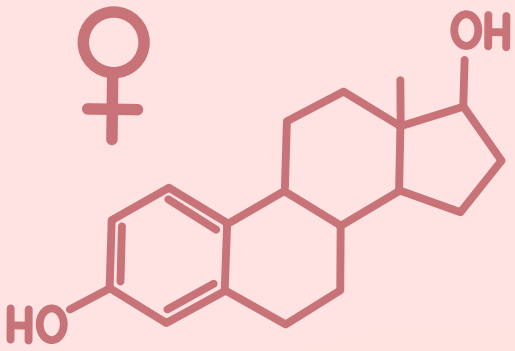
Veel leesplezier en een stralende huid toegewenst!

Inhoud

Editorial - **stralend door de overgang** 1
Huid en hormonen 3
Dagelijkse huidverzorging 5
- Reinigen 6
- Hydrateren 7
- Beschermen 9

Meer ingrediënten **een overzicht** 11
Avondroutine -**herstel en voed je huid** 12
De huid rondom je ogen 13
Gamechanger - **retinol** 16
Bakuchiol -**het alternatief voor retinol** 17
Exfolianten -**huidvernieuwers** 19
Natuurlijke DIY maskers 22
Voeding 23
Overzicht 24
Eenvoudige recepten
Extra: **Printable: Skin-care tracker**
Printables: gezichtsmaskers en recepten

HUID & *hormonen*

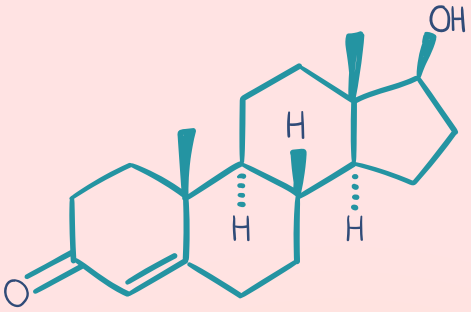


Wat gebeurt er precies tijdens de overgang?

Tijdens de overgang ondergaat je lichaam grote hormonale veranderingen en je huid is een van de eerste plaatsen waar dit zichtbaar wordt. Het draait voornamelijk om oestrogeen, een belangrijk hormoon dat verantwoordelijk is voor de stevigheid, elasticiteit en hydratatie van je huid. Wanneer de productie van oestrogeen afneemt, verandert de structuur en het functioneren van de huid.



De afname van oestrogeen leidt tot een vermindering van collageen en elastine, twee stoffen die je huid stevig en elastisch houden. Dit zorgt ervoor dat je huid dunner wordt en de eerste tekenen van verslapping en rimpels zichtbaar worden. Daarnaast verliest de huid haar natuurlijke vermogen om vocht vast te houden, doordat de productie van water-bindende stoffen, zoals hyaluronzuur, vermindert. Veel vrouwen krijgen dan ook een droge en soms zelfs geïrriteerde huid.



Een ander effect van de hormonale veranderingen is de invloed van testosteron. De invloed van testosteron wordt groter door de daling van oestrogeen. Dit kan leiden tot vergrote poriën en het ontstaan van puistjes, vooral op het gezicht, de borst, rug en schouders. Tegelijkertijd vermindert de talgproductie, wat de huidbarrière verzwakt en haar vatbaarder maakt voor schade en irritatie.



Ook het stresshormoon Cortisol kan bijdragen aan huidproblemen.
Een verhoogde cortisol spiegel kan bijdragen aan huidproblemen, zoals roodheid en acné.

Hormonale veranderingen zijn volkomen normaal en maken deel uit van het natuurlijke verouderingsproces. Gelukkig zijn er manieren om je huid te ondersteunen en haar gezondheid te behouden tijdens deze levensfase.

Denk aan het gebruik van hydraterende crèmes met hyaluronzuur, producten die collageen stimuleren zoals vitamine C, en zachte reinigers die de huid niet verder uitdrogen.



Dagelijkse huidverzorging

Je huid heeft elke dag zorg en aandacht nodig, vooral tijdens de overgang wanneer hormonale veranderingen je huid extra kwetsbaar maken. Met deze eenvoudige maar effectieve ochtend- en avondroutine zorg je ervoor dat je huid gehydrateerd, beschermd en stralend blijft.

Start de dag fris en beschermd

Voor een gezonde, stralende huid is een goede ochtendroutine onmisbaar. Deze routine bestaat uit 3 basisstappen:

- **Reinigen**
- **hydrateren**
- **beschermen**



STAP 1
reinigen

's Ochtends reinigen verwijdert talg en onzuiverheden die zich 's nachts hebben opgebouwd. Er zijn verschillende gezichtsreinigingsproducten beschikbaar.

Facewash

- Ideaal voor normale tot vette huidtypen
- Verwijdert overtollig talg effectief
- Kies een facewash zonder alcohol of sulfaten om irritatie te voorkomen

Sulfaten
Uitdrogende alcohol
Parfum



Micellair water

- Milde reiniging voor alle huidtypen, vooral voor de gevoelige huid
- Ideaal voor het verwijderen van make-up
- Goed afspoelen na de reiniging

Cleanser

- In crème, gel of schuimvorm voor specifieke huidtypen
- Hydraterende cleansers met ingrediënten zoals glycerine zijn ideaal voor de droge huid
- Gel-cleansers werken goed voor een vette of gecombineerde huid

Hyaluronzuur
Aloë Vera
Niacinamide
Glycerine



Tonic

- Gebruik als tweede stap na een cleanser om de huid te verfrissen en restanten te verwijderen
- Kan helpen bij het herstellen van de pH-waarde van je huid

STAP 2
Hydrateren

Hydrateren is essentieel om vocht in de huid vast te houden en haar soepel te houden. Breng een serum aan op een licht vochtige huid voor optimale opname.

Het gebruik van een serum is de meest effectieve manier om je huid te hydrateren. Het is een geconcentreerd product dat diep in de huid dringt en specifieke huidproblemen aanpakt. Ik geef je een overzicht van de beste ingredienten in verschillende serums:

Hyaluronzuur

- Eigenschappen: Dit ingrediënt is een echte vochtmagneet en kan tot 1000 keer zijn eigen gewicht in water vasthouden
- Voordelen: Hydrateert intensief, vermindert fijne lijntjes en geeft de huid een vollere uitstraling
- Voor wie: Geschikt voor alle huidtypen, vooral voor de droge of vochtarme huid



Vitamine C

- Eigenschappen: Een krachtige antioxidant die helpt bij het neutraliseren van vrije radicalen en de huid beschermt tegen schade door zon en vervuiling
- Voordelen: Verheldert de teint, stimuleert collageenproductie en vervaagt pigmentvlekken
- Voor wie: Perfect voor een doffe huid of huid met pigmentatieproblemen

Niacinamide (Vitamine B3)

- Eigenschappen: Helpt de huid barrière te versterken en talgproductie in balans te brengen
- Voordelen: Vermindert roodheid, hydrateert en verfijnt poriën
- Voor wie: Ideaal voor een gevoelige of gecombineerde huid

Ceramiden

- Eigenschappen: Ceramiden zijn vetmoleculen die van nature in de huid voorkomen en helpen om de barrière te herstellen
- Voordelen: Beschermt tegen uitdroging en externe irriterende stoffen
- Voor wie: Een must-have voor een droge, gevoelige of rijpere huid

Glycerine

- Eigenschappen: Een eenvoudige maar effectieve vochtinbrenger die diep in de huid werkt
- Voordelen: Houdt de huid zacht en soepel, vermindert ruwheid
- Voor wie: Geschikt voor alle huidtypen

Voor een optimaal gebruik van hydraterende serums, breng je het direct aan na het reinigen als de huid nog licht vochtig is. Op deze manier houd je huid het vocht beter vast. Gebruik vervolgens een gezichtscrème om het serum in te sluiten en een beschermende laag te creëren. Vergeet ook je hals en decolleté niet. Deze gebieden hebben net zo veel hydratatie nodig als je gezicht.

STAP 3 *Beschermen*

UV-straling is de grootste oorzaak van vroegtijdige huidveroudering en pigmentvlekken. Daarom is het gebruik van een zonnebrandcrème met SPF (Sun Protection Factor) van groot belang, ongeacht het weer. Bovendien wordt Je huid dagelijks blootgesteld aan invloeden zoals vervuiling, blauw licht van schermen en weersomstandigheden. Een beschermende laag helpt de huid gezond en sterk te houden.

De actieve bestanddelen die we zoeken in de hydraterende serums zijn ook de bestanddelen die een goede dagcrème een barrièrefunctie geven tegen invloeden van buitenaf. Het verschil zit in de functie en samenstelling. Serums bevatten een hogere concentratie actieve ingrediënten die diep doordringen in de huid. Ook zijn ze vaak gericht op specifieke huidproblemen.

Met dagcrème versterk en bescherm je de buitenste huidlaag. Ingrediënten als Ceramiden, Niacinamide en Glycerine helpen de huid vocht vasthouden en beschermen tegen externe stressoren zoals vervuiling en weersomstandigheden. Dagcrèmes bevatten vaak, in tegenstelling tot serums, meerdere actieve ingrediënten.

Een aparte zonnebrandcrème beschermt beter dan een dagcrème met SPF. Zonnebrandcrème breng je aan over je dagcrème. Als je een vette dagcrème gebruikt en de lagen vermengen niet goed, kan dit de werking van de SPF verminderen. Om dit te voorkomen gebruik je lichtere lagen van je dagcrème en laat je deze eerst goed intrekken, voordat je de zonnebrandcrème aanbrengt. Kies bij voorkeur een niet-vette dagcrème.

Als je geen serum gebruikt, kan je een deel van de hydratatie en bescherming compenseren met een rijke dagcrème. Dit is echter minder effectief als je gerichte huidproblemen, zoals fijne lijntjes of pigmentatie, wil aanpakken.

Laat de lagen goed intrekken voordat je make-up aanbrengt en kies producten die passen bij jouw huidtype.



MEER INGREDIENTEN *Een overzicht*

We worden overspoeld met reclames van producten die claimen je huid te verbeteren, waardoor je door de bomen het bos niet meer ziet. Hoewel ze niet altijd essentieel zijn naast de eerder genoemde ingrediënten, hebben we er nog een paar op een rijtje gezet.

Hierbij willen we wel extra aandacht besteden aan Peptiden. Deze bouwstenen van collageen en elastine ondersteunen het natuurlijke herstel van de huid en dragen bij aan een stevigere, gladdere huid. Omdat Peptiden vaak al aanwezig zijn in anti-aging crèmes en serums, hoef je hier meestal niet naar te zoeken.

Q10	Beschermt tegen vrije radicalen, vermindert fijne lijntjes	Anti-aging/bescherming tegen UV-schade
Squalane	Hydrateert en versterkt de huidbarrière	Droge of gevoelige huid
prebiotica/ probiotica	Verminderen irritatie	Gevoelige of geïrriteerde huid
Allantoïne	Verzacht en kalmeert	Huid met irritaties/gevoelige huid
Caffeïne	Vermindert wallen en donkere kringen	Vermoeide huid/wallen
Beta-glucan	Kalmeert en hydrateert intensief	Droge en gevoelige huid
Adenosine	Vermindert fijne lijntjes/verbetert elasticiteit	Anti-aging/subtiele huidverbetering

AVONDROUTINE
Herstel en voed je huid

In de avond reinig je je huid om make-up, vuil en overtollige talg te verwijderen. Als je make-up draagt, kan je het beste voor een dubbele reiniging kiezen. Je gebruikt dan eerst een reinigingsolie of micellair water om make-up en zonnebrand te verwijderen. Vervolgens gebruik je een schuimende of gel-cleanser die diep reinigt zonder de huid uit te drogen.

Breng na het reinigen een voedende nachtcrème aan die de huid helpt herstellen en vernieuwen terwijl je slaapt. Ingrediënten zoals Retinol en vitamine C stimuleren collageen en ondersteunen huidvernieuwing.

Als je huid behoefte heeft aan intensieve verzorging, zoals anti-aging of hydratatie, gebruik dan een specifiek serum voor de nacht onder je nachtcrème.

Waarom is je avondroutine belangrijk?

'Tijdens de slaap neemt de doorbloeding van je huid toe, wat helpt bij het herstellen van schade die overdag is opgelopen door UV-straling, vervuiling en andere stressfactoren. Bovendien worden de productie van collageen en het cel vernieuwingsproces 's nachts geactiveerd, waardoor de huid steviger en gladder kan worden.

Een schone huid kan beter ademen en de actieve ingrediënten van serums en nachtcrèmes beter opnemen. Nachtcrèmes en serums met Retinol, Peptiden of antioxidanten ondersteunen het herstelproces en hydraterende ingrediënten zoals Hyaluronzuur helpen vocht vast te houden, wat essentieel is tijdens het regeneratieproces.

DE HUID RONDOM ✨ *Je ogen*

De huid rondom je ogen is dunner en gevoeliger dan de rest van je gezicht. Extra aandacht kan helpen om tekenen van vermoeidheid en veroudering te verminderen.

Is een aparte oogcrème nodig? Een oogcrème is niet per se noodzakelijk, maar kan nuttig zijn als je specifieke problemen hebt zoals donkere kringen, wallen of fijne lijntjes. Zoek naar ingrediënten zoals:

- Cafeïne: Vermindert wallen.
- Hyaluronzuur: Hydrateert en verzacht fijne lijntjes.
- Retinol: Stimuleert huidvernieuwing en vermindert rimpels (gebruik spaarzaam rond de ogen).

  Omdat retinol één van de meest effectieve ingredienten tegen huidveroudering is en omdat je je voor een optimaal resultaat aan een aantal spelregels moet houden, gaan we hier op de volgende pagina's uitbreid op in.

Gebruik een hoeveelheid ter grootte van een rijstkorrel en dep het zachtjes in met je vinger.
Vergeet ook niet om ook de huid rondom je ogen te beschermen met een zonnebrandcrème.



GAMECHANGER *Retínol*

Retinol wordt vaak geprezen als een van de meest effectieve ingrediënten tegen huidveroudering, maar wat maakt dit ingrediënt zo bijzonder? En hoe gebruik je het op de juiste manier? Retinol is niet zomaar een trend, het is één van de meest onderzochte ingrediënten in huidverzorging, met resultaten die echt verschil maken.

Retinol stimuleert de celvernieuwing, verhoogt de collageenproductie en verfijnt de huidtextuur. Hierdoor kunnen rimpels verminderen, wordt de huid steviger en egaler, en vervagen pigmentvlekken. Bovendien kan Retinol effectief zijn bij het bestrijden van acné en het verkleinen van grove poriën. Dit maakt het een veelzijdige keuze voor zowel anti-aging als het verbeteren van de algehele huidconditie.



Wat Retinol extra bijzonder maakt, is de manier waarop het diep in de huidlagen werkt. Het versnelt het proces waarbij dode huidcellen worden vervangen door nieuwe, gezonde cellen. Daarnaast stimuleert het de aanmaak van collageen en elastine, die zorgen voor stevigheid en elasticiteit van de huid. Retinol biedt dus meer dan alleen oppervlakkige voordelen, het transformeert de huid van binnenuit.

Hoewel Retinol krachtige voordelen biedt, werkt het het beste in harmonie met andere essentiële ingrediënten zoals Hyaluronzuur en Ceramiden. Deze ingrediënten richten zich op hydratatie, bescherming en herstel, wat cruciaal is om de huid gezond, gehydrateerd en beschermd te houden terwijl Retinol zijn magie doet.



Een zorgvuldige aanpak

Retinol kan een krachtig verschil maken in je huid, maar het vraagt om een zorgvuldige aanpak. Begin met een lage concentratie van 0,1% tot 0,3% en gebruik het slechts 1 tot 2 keer per week. Dit geeft je huid de tijd om te wennen en mogelijke irritatie, zoals droogheid of roodheid, te minimaliseren. Wanneer je huid goed reageert, kun je de frequentie langzaam opbouwen tot om de dag of zelfs dagelijks.

Omdat Retinol afbreekt onder invloed van zonlicht en de huid gevoeliger maakt voor UV-straling, is het ideaal om het als onderdeel van je avondroutine te gebruiken. Overdag is bescherming cruciaal. Gebruik een zonnebrandcrème met minstens SPF 30 om je huid te beschermen tegen schade.
Volg het gebruik van Retinol altijd op met een hydraterende en voedende nachtcrème om je huid te kalmeren en te ondersteunen tijdens het herstelproces

Valkuilen bij het gebruik van Retinol

Overdrijven is een valkuil bij Retinol. Het te vaak gebruiken of combineren met andere actieve ingrediënten zoals AHA's, BHA's of sterke vitamine C-formules kan irritatie veroorzaken. Bouw het gebruik langzaam op en luister naar je huid. Meer Retinol betekent niet automatisch betere resultaten. Consistentie en geduld zijn de sleutel tot succes.

Hoewel Retinol vaak wordt geassocieerd met anti-aging, kan het ook op jongere leeftijd (20-25 jaar) worden gebruikt om acne te bestrijden of preventief te werken tegen vroegtijdige rimpelvorming. Het is echter niet noodzakelijk voordat er zichtbare huidproblemen zijn.

BAKUCHIOL

Het alternatief voor Retinol

Voor wie Retinol te intens of irriterend vindt, biedt Bakuchiol een veelbelovend alternatief. Bakuchiol, een plantaardig ingrediënt afkomstig van de Babchi-plant en werkt op een vergelijkbare manier als Retinol, maar zonder de bijbehorende kans op droogheid of roodheid. Dit maakt het een uitstekende keuze voor mensen met een gevoelige huid of voor wie net begint met actieve ingrediënten.

Effectiviteit en snelheid van werking
Hoewel Bakuchiol niet dezelfde snelheid biedt als Retinol, laat onderzoek zien dat consistent gebruik vergelijkbare voordelen kan opleveren. Het stimuleert de collageenproductie, verfijnt de huidtextuur en kan helpen bij het verminderen van fijne lijntjes. Het verschil zit vooral in de tijd: waar Retinol sneller resultaten geeft, werkt Bakuchiol minder snel, maar met minder kans op irritatie.

Combinatie met andere ingrediënten
Bakuchiol heeft ook het voordeel dat het minder gevoelig is voor combinaties met andere actieve ingrediënten. Het kan bijvoorbeeld prima worden gebruikt in combinatie met vitamine C of exfolianten, wat een flexibelere huidverzorgingsroutine mogelijk maakt.

Als je huid niet goed reageert op Retinol of je een natuurlijk alternatief zoekt, is Bakuchiol een geweldige optie. Het biedt vergelijkbare voordelen voor huidverjonging en kan zelfs overdag worden gebruikt zonder het risico op verhoogde UV-gevoeligheid.

EXFOLIANTEN *Huídvernieuwers*

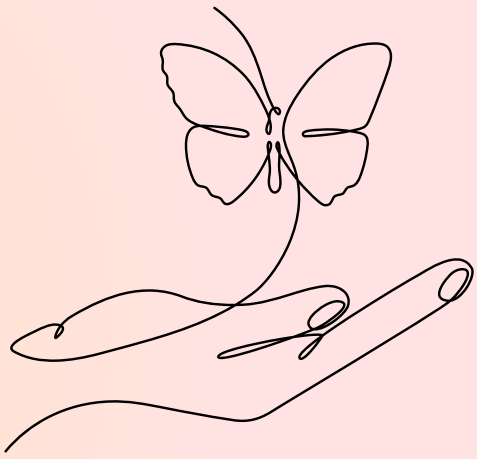
Exfolianten zijn een waardevolle toevoeging aan je huidverzorging. Ze verwijderen dode huidcellen, verbeteren de huidtextuur en zorgen voor een stralende teint. Exfoliatie helpt ook om actieve ingrediënten, zoals Retinol, beter in de huid door te laten dringen.

Er zijn twee belangrijke soorten exfolianten:
Chemische exfolianten, zoals AHA's (Alpha Hydroxy Acids) en BHA's (Beta Hydroxy Acids), werken op verschillende manieren.

AHA's hydrateren de huid en verhelderen een doffe teint, waardoor ze ideaal zijn voor normale tot droge huidtypes. Bekende AHA's zijn glycolzuur en melkzuur.

BHA's daarentegen dringen dieper door in de poriën, verwijderen overtollige olie en verminderen puistjes. Salicylzuur is een goed voorbeeld en perfect voor een vette of acnegevoelige huid.

Mechanische exfolianten, zoals scrubs, gebruiken fijne korreltjes om dode huidcellen fysiek te verwijderen. Ze geven snel resultaat, maar kunnen irritatie veroorzaken als ze te grof zijn. Kies daarom altijd voor scrubs met fijne, gladde korrels.



Frequentie en gebruik van exfolianten

Hoe vaak je exfolieert, hangt af van je huidtype en het product dat je gebruikt. Begin met 1 tot 2 keer per week en bouw dit langzaam op. Overdrijf niet, want te vaak exfoliëren kan de huidbarrière beschadigen en juist leiden tot irritatie.

Wanneer je exfolianten combineert met andere actieve ingrediënten zoals Retinol, is het belangrijk ze op verschillende dagen te gebruiken. Dit minimaliseert de kans op overmatige gevoeligheid en helpt je huid optimaal te profiteren van beide behandelingen.

Of je nu exfolieert of Retinol gebruikt, hydrateer je huid om uitdroging te voorkomen. Als je merkt dat je huid rood of gevoelig wordt, verlaag dan de frequentie van gebruik.



NATUURLIJKE ✨ *DIY maskers*

Veel natuurlijke voedingsmiddelen hebben verzachtende, verzorgende en kalmerende eigenschappen voor je huid. Onderstaande intensief verzorgende maskers maak je gewoon met de inhoud van je koelkast, fruitschaal en keukenkasjes. Heeft je huid behoefte aan een oppepper? Probeer eens één van onderstaande maskers.

Avocado-yoghurtmasker

Dit masker hydrateert intensief en verzacht een droge, schilferige huid dankzij de natuurlijke vetzuren in avocado en de verzachtende werking door vitamine E en antioxidanten. Het bevordert een gezonde, stralende huid. Melkzuur in de yoghurt werkt bovendien als een milde exfoliant.



- 1/2 rijpe avocado
- 2 eetlepels volle yoghurt (naturel)
- 1 theelepel honing

Prak de avocado tot een gladde massa. Meng met de yoghurt en honing. Breng aan op een schone huid en laat 15-20 minuten intrekken. Spoel af met lauw water.

Het is aanbevolen om dit masker 1-2 X per week te gebruiken bij een droge of vochtarme huid. Ideaal na een dag in de zon of als je huid trekkerig aanvoelt.

Kamille-kompres

Ideaal voor het kalmeren van een gevoelige of geïrriteerde huid. De natuurlijke ontstekingsremmende eigenschappen van kamille verminderen roodheid en zwellingen.

- Kamille-theezakje of Kamille bloemen
- heet water
- wattenschijfjes

Zet sterke Kamillethee met een biologisch theezakje of losse kamillebloemen. Laat het 10-15 minuten trekken.
Laat de thee afkoelen tot kamertemperatuur of iets kouder.
Dompel wattenschijfjes in de afgekoelde thee, knijp het overtollige vocht eruit en leg ze op je gesloten ogen.
Laat de schijfjes 5-10 minuten liggen voor een kalmerend effect.

Het achteraf reinigen van de huid is niet wenselijk. Het kan de huid juist irriteren. Breng na het verwijderen van het Kompres een hydraterende crème aan. Kamille kan licht uitdrogend werken bij sommige huidtypen, let daarom goed op hoe je huid reageert.

Kan dagelijks worden gebruikt als onderdeel van een ontspanningsroutine of na blootstelling aan irriterende omgevingsfactoren.

Groene-thee masker

Dit masker combineert de antioxidanten in groene thee met de kalmerende werking van havermout en honing. Het helpt de huid te beschermen tegen vrije radicalen en irritaties te verminderen. Het helpt bij het verminderen van een doffe teint en helpt overtollige olie te reguleren en poriën te verfijnen.

- 1 eetlepel groene thee (afgekoeld)
- 1 eetlepel havermout
- 1 theelepel honing

Meng alle ingrediënten tot een pasta. Breng aan op de huid en laat 15 minuten intrekken. Masseer zachtjes in en spoel af met lauw water.

Geschikt voor een gecombineerde of vette huid. Perfect om 's avonds te gebruiken voor een fris gevoel.

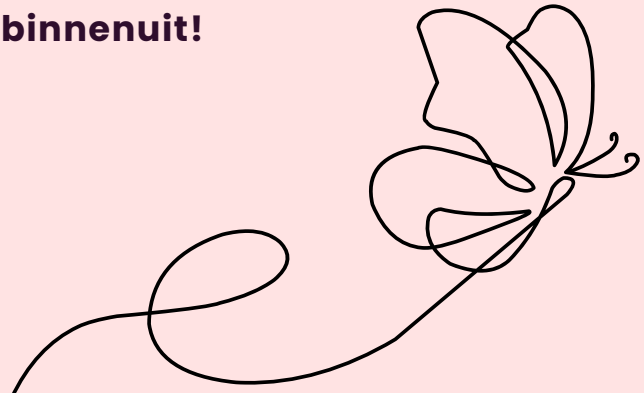
VOEDING
Voor een gezonde huid

Wist je dat wat je eet en drinkt een directe impact heeft op je huid? Je huid is je grootste orgaan en een weerspiegeling van je innerlijke gezondheid. Tijdens de overgang, een periode waarin hormonale veranderingen je huid extra kwetsbaar maken, is voeding een van de krachtigste hulpmiddelen die je kunt inzetten.

Het draait allemaal om voedingsstoffen die je huid ondersteunen van binnenuit. Denk aan antioxidanten die vrije radicalen bestrijden, gezonde vetten die de huidbarrière versterken, en vitamines en mineralen die bijdragen aan de aanmaak van collageen en elastine. Deze voedingsstoffen helpen je huid gehydrateerd, stevig en stralend te houden, zelfs in een fase waarin oestrogeen afneemt en de natuurlijke regeneratie van je huid vertraagt.

In dit hoofdstuk ontdek je welke voedingsmiddelen je huid de liefde en zorg geven die ze nodig heeft. Of je nu worstelt met droogheid, rimpels of een vale teint, de juiste voeding kan het verschil maken. Bovendien delen we praktische tips om deze huidvriendelijke voedingsmiddelen eenvoudig in je dagelijkse maaltijden op te nemen.

Maak je klaar om te stralen van binnenuit!



OVERZICHT *Belangrijke voedingsstoffen*

- **Antioxidanten**: Beschermen tegen vrije radicalen en vertragen huidveroudering.
  Bessen, granaatappel, groene thee, spinazie

- **Omega-3 vetzuren**: Houden de huid soepel en versterken de huidbarrière.
  Zalm, walnoten, chiazaad, lijnzaad

- **Zink**: Ondersteunt wondgenezing en vermindert ontstekingen.
  Pompoenpitten, linzen, kikkererwten

- **Vitamine C**: Stimuleert collageenproductie en vermindert pigmentvlekken.
  Citrusvruchten, kiwi, paprika

- **Vitamine E**: Hydrateert en beschermt de huid tegen oxidatieve stress.
  Amandelen, zonnebloempitten, avocado

- **Beta-caroteen**: Beschermt de huid tegen UV-schade en geeft een gezonde gloed.
  Wortels, zoete aardappelen, mango



EENVOUDIGE ✨ *Recepten*

Smoothie met spinazie, avocado en banaan



Ingrediënten:

- 1 handje spinazie
- 1/2 avocado
- 1 rijpe banaan
- 200 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 1 theelepel honing (optioneel)

Instructies:

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
Mix tot een gladde consistentie
Serveer in een glas en geniet direct

EENVOUDIGE ✨ *Recepten*

Smoothie met blauwe bessen en komkommer



Ingrediënten:

- 100 g blauwe bessen
- 1/4 komkommer, in plakjes
- 1 rijpe banaan
- 200 ml kokoswater
- Sap van een halve limoen

Instructies:

1. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
2. Mix tot een gladde consistentie
3. Schenk in een glas en geniet van de verfrissende smaak

RECEPT

Voedzame lunch

Quinoa salade met zalm en avocado



Ingrediënten:

- 100 g quinoa
- 75 g gerookte zalm
- 1/2 avocado, in blokjes
- Handje spinazieblaadjes*
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van een halve citroen

Instructies:

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.
2. Meng de quinoa met gerookte zalm, avocado en spinazieblaadjes.
3. Besprenkel met olijfolie en citroensap en serveer.

*) je kunt de spinazie ook vervangen voor rucola, veldsla of gemengde bladsla.

RECEPT *Voedzame snack*

Havermoutkoekjes met pompoenpitten

Ingrediënten:

- 100 g havermout
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 2 eetlepels honing
- 30 g pompoenpitten
- Snufje kaneel

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten in een kom tot een stevig mengsel.
3. Vorm kleine hoopjes en druk ze plat op de bakplaat.
4. Bak 12-15 minuten tot ze goudbruin zijn en laat afkoelen.



VlinderVrouw

Skin-care tracker

Ochtendroutine	ZO	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA
Reinigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydrateren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beschermen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Avondroutine	ZO	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA
Reinigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydrateren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Extra verzorging	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Speciale aandacht	ZO	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA
Exfoliëren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gezichtsmasker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 glazen water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

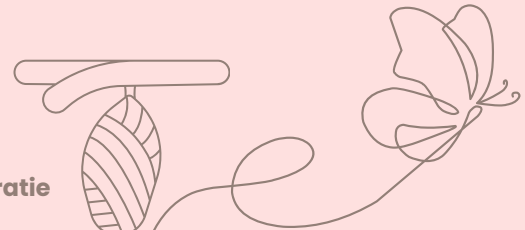
Wat valt me op aan mijn huid: _____

Welk cijfer geef ik mijn huidverzorging deze week: ☐

Wat kan ik volgende week beter doen: _____

Glow up! Iedere stap vooruit telt...





Printable DIY maskers

Avocado-yoghurtmasker

Dit masker hydrateert intensief en verzacht een droge, schilferige huid dankzij de natuurlijke vetzuren in avocado en de verzachtende werking door vitamine E en antioxidanten. Het bevordert een gezonde, stralende huid.

- 1/2 rijpe avocado
- 2 eetlepels volle yoghurt (naturel)
- 1 theelepel honing

Prak de avocado tot een gladde massa. Meng met de yoghurt en honing. Breng aan op een schone huid en laat 15-20 minuten intrekken. Spoel af met lauw water.

Het is aanbevolen om dit masker 1-2 X per week te gebruiken bij een droge of vochtarme huid. Ideaal na een dag in de zon of als je huid trekkerig aanvoelt.

Kamille-kompres

Ideaal voor het kalmeren van een gevoelige of geïrriteerde huid. De natuurlijke ontstekingsremmende eigenschappen van kamille verminderen roodheid en zwellingen.

Zet sterke kamillethee met een biologisch theezakje of losse kamillebloemen. Laat het 10-15 minuten trekken.

Laat de thee afkoelen tot kamertemperatuur of iets kouder.
Dompel wattenschijfjes in de afgekoelde thee, knijp het overtollige vocht eruit en leg ze op je gesloten ogen.
Laat de schijfjes 5-10 minuten liggen voor een kalmerend effect.

Het achteraf reinigen van de huid is niet wenselijk. Het kan de huid juist irriteren. Breng na het verwijderen van het Kompres een hydraterende crème aan. Kamille kan licht uitdrogend werken bij sommige huidtypen, let daarom goed op hoe je huid reageert.

Kan dagelijks worden gebruikt als onderdeel van een ontspanningsroutine of na blootstelling aan irriterende omgevingsfactoren.

Groene-thee masker

Dit masker combineert de antioxidanten in groene thee met de kalmerende werking van havermout en honing. Het helpt de huid te beschermen tegen vrije radicalen en irritaties te verminderen. . Het helpt bij het verminderen van een doffe teint en helpt overtollige olie te reguleren en poriën te verfijnen.

- 1 eetlepel groene thee (afgekoeld)
- 1 eetlepel havermout
- 1 theelepel honing

Meng alle ingrediënten tot een pasta. Breng aan op de huid en laat 15 minuten intrekken. Masseer zachtjes in en spoel af met lauw water.

Geschikt voor een gecombineerde of vette huid. Perfect om 's avonds te gebruiken voor een fris gevoel.

Printable eenvoudige recepten

Smoothie met spinazie, avocado en banaan

Ingrediënten:

- 1 handje spinazie
- 1/2 avocado
- 1 rijpe banaan
- 200 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- theelepel honing (optioneel)

Instructies:

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
Mix tot een gladde consistentie
Serveer in een glas en geniet direct

Smoothie met blauwe bessen en komkommer

Ingrediënten:

- 100 g blauwe bessen
- 1/4 komkommer, in plakjes
- 1 rijpe banaan
- 200 ml kokoswater
- Sap van een halve limoen

Instructies:

- Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
- Mix tot een gladde consistentie
- Schenk in een glas en geniet van de verfrissende smaak

Printable eenvoudige recepten

Quinoa salade met zalm en avocado

Ingrediënten:

- 100 g quinoa
- 75 g gerookte zalm
- 1/2 avocado, in blokjes
- Handje spinazieblaadjes*
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van een halve citroen

Instructies:

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen.
- Meng de quinoa met gerookte zalm, avocado en spinazieblaadjes.
- Besprenkel met olijfolie en citroensap en serveer.

*) Je kunt de spinazie ook vervangen door rucola, veldsla of groene bladsla

Havermoutkoekjes met pompoenpitten

Ingrediënten:

- 100 g havermout
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 2 eetlepels honing
- 30 g pompoenpitten
- Snufje kaneel

Instructies:

- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Meng alle ingrediënten in een kom tot een stevig mengsel.
- Vorm kleine hoopjes en druk ze plat op de bakplaat.
- Bak 12-15 minuten tot ze goudbruin zijn en laat afkoelen.