

Huid-
verzorging

Slaap

Voeding

HuidWijzer

Water
drinken

Leefstijl

Uv-stralen
vermijden

Ontspanning

DEYNIQUE[®]
cosmetica

Huidverzorging: je huid 2x per dag verzorgen, zorgt ervoor dat er geen verhoorning plaatsvindt en dat de huid flexibel blijft. Dit zorgt ervoor dat er minder snel rimpels ontstaan. Daarbij wordt de huid door verzorging met belangrijke werkstoffen gevoed en bescherm je de huid voor invloeden van buitenaf.

Voeding: door gezonde voeding krijgt de huid de stoffen binnen die het nodig heeft. Houd ook rekening met het eten van suiker: wanneer je suiker eet, ontstaat er een glycatieproces, dat ervoor zorgt dat suiker zich gaat hechten aan eiwitten zoals collageen. Hierdoor verliest de huid haar elasticiteit en ontstaan er sneller rimpels.

Leefstijl: hoe zuinig je bent op jezelf, is af te lezen aan de gezondheid van de huid. Drink je vaak alcohol? Rook je? Dan zie je dit geheel terug op de huid. Sporten doet de huid goed: er wordt door de inspanning meer zuurstof naar de cellen gebracht. Dit zorgt voor een snellere celvernieuwing. Ook gaat je hart harder werken en dit stimuleert je bloedsomloop.

Ontspanning: erg belangrijk is het om te ontspannen. Stress is namelijk een van de grootste boosdoeners van huidveroudering. Even tijd voor jezelf, een schoonheidsdutje of een massage doet wonderen.

Uv-stralen: uv-B kan ervoor zorgen dat je verbrandt. Uv-A veroorzaakt veroudering. Dit kan zich ontwikkelen in pigmentvlekken, rimpels en uitdroging, maar uiteindelijk ook in andere DNA-schade. Smeer je huid daarom in met een SPF.

Slaap: bij te weinig slaap ontstaan er donkere kringen, de huid gaat bleek zien en fijne lijntjes worden zichtbaar. Op de lange termijn zorgt te weinig slaap voor een versnelde huidveroudering. Er is namelijk slaap nodig om goed te herstellen.

Water drinken: water speelt een grote rol bij de zuivering van het lichaam. Onze nieren hebben veel vocht nodig om afvalstoffen af te voeren. Omdat alles met elkaar in verband staat en je huid je gezondheid weerspiegelt, is het belangrijk om voldoende water te drinken.