



EXACTE SCHOONHEID

METEN IS WETEN

Slimme weegschalen, watches en co. zijn er al langer. Nu ook beauty en lifestyle steeds vaker een technologisch badje krijgen, dompelden wij ons alvast onder in de meest interessante toepassingen.

DOOR **SOFIE ALBRECHT**.

De DNA-test

Ieder van ons draagt een unieke code met zich mee: het DNA. Deze stof bevat al je erfelijk materiaal en zit in elke cel van je lichaam. Een oneindig aantal combinaties van amper vier letters bepaalt hoe je eruitziet, welk risico je hebt op bepaalde aandoeningen, welke voedingsstoffen je gemakkelijk of moeilijker verwerkt, maar ook je gevoeligheid voor verslaving of hoe sterk je mentaal bent. Steeds meer bedrijven beloven dat ze jouw DNA kunnen ontcijferen. Al wat ze nodig hebben, is een beetje speeksel. Maar opgelet: de ene DNA-test is de andere niet. Alles hangt af van welke biomarkers er worden gemeten en waarom. Dat is moeilijk in te schatten als leek. Kies dus een betrouwbare partner (check reviews) waar een wetenschappelijk opgeleide begeleider de info voor je vertaalt. Ook privacy is een aandachtspunt: weet wat er met je data gebeurt!

NOMIGE: HUIDVERZORGING

Barbara Geusens, doctor in de dermatologie, is het brein achter **Nomige**, dat huidverzorging op basis van je DNA-profiel ontwikkelt. Aan de hand van een speekseltest worden de belangrijkste genen geanalyseerd die de kwaliteit van de hydratatie, huidbarrière en productie van

collageen en antioxidanten bepalen. Eventuele afwijkingen worden gecompenseerd door specifieke ingrediënten aan de verzorgingsproducten toe te voegen. Maar genetica is maar één deel van het verhaal. Je omgeving en je levensstijl worden in kaart gebracht aan de hand van een vragenlijst over slaap, stress, voeding, slechte gewoonten als roken, etcetera. Op basis van die info maakt **Nomige** een gepersonaliseerde verzorgingsroutine. Ook krijg je een gedetailleerd rapport van de zwaktes en sterktes van je huid, zodat je eindelijk weet waar je huid wat hulp kan gebruiken.

EEN PAKKET (2 X SERUM 30 ML & CRÈME 50 ML, VOOR DAG EN NACHT) KOST € 499, INCLUSIEF DNA-TEST EN VERZENDINGSKOSTEN.

INSENTIALS: VOEDINGSADVIES & -SUPPLEMENTEN

Wanneer je aanmaak van collageen of antioxidanten van nature niet optimaal is of je een bepaalde huidaandoening hebt (bijvoorbeeld acne), dan kun je dat bijsturen met voedingsadvies en/of -supplementen. Daarvoor kun je terecht bij voedingsdeskundige **Amandine De Paepe**, die **Insentials**-supplementen aanbiedt voor specifieke beautybehoeften (*Beauty Essentials*), om je algemene gezondheid (*Smart Essentials*) of je mentaal en hormonaal evenwicht (*Health Insentials*) op peil te houden. Via een online vragenlijst krijg je gepersonaliseerd advies. Wil je dieper duiken, dan kun je een bloedanalyse bestellen om eventuele tekorten op te sporen. Of ga je voor een full screening met een DNA-test. Aan de hand van een