

13

Wees zuinig met alcohol, snelle suikers en slechte vetten

Diëtiste Trees Peersman: "Snelle suikers, verzadigde vetten en alcohol zijn voedingsstoffen die verouderen. Dat komt omdat ons lichaam hard moet werken om ze te verteren, waardoor onze cellen sterker worden belast en hun kwaliteit sneller achteruitgaat. Slechte vetten zijn alle vetten die stollen in kamertemperatuur. Snelle suikers worden dan weer toegevoegd aan voedingsmiddelen zoals koeken, snoep en kant-en-klare sauzen of maaltijden. Suikers, alcohol en vetten volledig bannen, lukt moeilijk en hoeft ook niet. Hou de 80/20-vuistregel in je achterhoofd: eet je voor 80 procent gezond en is de overige 20 procent minder gezond, dan zit je goed."

"Alles bannen hoeft echt niet: als je voor tachtig procent gezond eet, dan zit je goed"

15 Doe dingen waar je blij van wordt

Psychologe Linda Heirbaut: "Of het nu je werk is, een boek lezen, gaan wandelen met de hond of koken voor vrienden en familie: investeren in dingen waarvan je blij wordt en energie krijgt, is een van de beste manieren om je fit en vitaal te blijven voelen. Het zorgt voor een enorme mentale boost. Dat wordt bijvoorbeeld heel duidelijk bij gepensioneerden die vrijwilligerswerk, een hobby of sociale bezigheid vinden die hen voldoening geeft. Zij voelen zich jonger, actiever en ook positiever dan hun leeftijdsgenoten die dat niet doen."

"VAN EEN FIJNE HOBBY OF SOCIALE BEZIGHEID KRIJG JE ENERGIE"

"Focussen op kleine gelukjes, zoals een mooie zonsondergang, traint je om sneller het positieve op te merken"

14

BLIJF POSITIEF

Psychologe Linda Heirbaut: "Mensen die zich jonger voelen dan ze zijn, staan vaak uitgesproken positief in het leven. Hoewel optimisme deels in de genen zit, kun je het ook aanleren. Al vergt dat wat inspanning. Van nature zijn we meer gefocust op het negatieve: ons overlevingsinstinct is immers zo ingesteld, want het wijst op gevaar. Een tip die ik vaak geef, is om jezelf elke dag drie vragen te stellen: wat heb ik vandaag gedaan waar ik tevreden over ben? Wat hebben anderen gedaan waar ik tevreden over ben? En: wat heb ik gezien, gehoord, gevoeld, geproefd of geroken waarvan ik heb genoten? Een mooie zonsondergang of iemand die je op straat begroette, is genoeg. Door bewuster te focussen op kleine gelukjes, train je jezelf om positieve zaken sneller op te merken en daardoor voel je je ook beter."



PRODUCTEN DIE EEN HANDJE HELPEN

- 1 Deze spray voorziet je huid van een dunne laag comfort. Gebruik 'm onder je dagverzorging, om overdag je huid op te frissen of om je make-up te fixeren. (Collistar Collagen Molecular Spray, € 20,90, collistar.com)
- 2 Deze crème werkt op wallen, kringen en fijne lijntjes rondom de ogen en mond. Breng een dot aan op iedere middelvinger en strijk van binnen naar buiten over je ooglid en onder het oog. Strijk ook van de ene naar de andere kant op de rand van je lippen. (Nuxuriance Ultra contour des yeux & lèvres, € 39,90, bij de apotheek)
- 3 Deze body oil gebruik je onder de douche voor het slapengaan. Hij bevat oliën uit jojoba, bergamie, duindoorn, arganpitten en rozenbottel. (Rainpharma Bonsoir Premium Body Oil, € 89, rainpharma.com)
- 4 Deze ampullen uit de Ageless-lijn van The Rituals of Namasté geven een hydraterende boost. (€ 28,50 voor 7 stuks)
- 5 Laat dit masker voor het slapengaan vijf minuutjes intrekken op je gereinigde huid en haal dan het overtollige product weg. Hydrateert je huid en maakt haar voller. (Vichy Liftactiv Hyalu Mask, € 44,95, bij de apotheek)
- 6 Deze crème werkt vochtinbrengend en beschermt de rijpere huid op een natuurlijke manier. Hij helpt zichtbare pigmentatie te verminderen en helpt de huidtextuur te verbeteren. (Mbotanicals Daily Rejuvenator, € 43, verkrijgbaar via bloomsandblossoms.eu)