

5

Probeer rimpels te voorkomen...

Dermatoloog Thomas Maselis:

"Het goede nieuws: een deel van het huidverouderingsproces heb je zelf in de hand. Roken, ongeregeld slapen, overgewicht, weinig beweging, zonnebankgebruik en slechte bescherming tegen de zon: ze voegen stuk voor stuk extra jaren toe aan je huid. Door al die zaken tot een minimum te beperken, kun je dus veel schade voorkomen. Ook smeren helpt, met zonnecrème als de beste anti-agingcrème die er is. Een hydraterende crème is ook zinvol. Die houdt de opperhuid wat dikker, waardoor zonneshade minder kans krijgt."

"ZONNECRÈME IS DE BESTE ANTI-AGING-CRÈME"

6

... maar aanvaard rimpels eens ze er zijn

Dermatoloog Thomas Maselis:

"Huidveroudering is onvermijdelijk en hangt samen met bijvoorbeeld je genen, huidtype en ras. Zo produceert een vette huid van nature meer huidsmeer, waardoor rimpels wat langer wegblijven. Blanke mensen krijgen dan weer rimpels vanaf hun dertigste, Aziaten vanaf hun veertigste en donkere mensen vanaf hun vijftigste. Rimpels horen bij het ouder worden, daar kun je met cosmetica eigenlijk weinig tegen beginnen."

"RIMPELS HOREN NU EENMAAL BIJ HET OUDER WORDEN"



7 KOM UIT JE COMFORTZONE

"Of je nu een nieuw recept probeert of een nieuwe cursus: door jezelf te stimuleren, blijf je alert"

Psychologe Linda Heirbaut: "Stap af en toe eens uit je comfortzone, ongeacht hoe oud je bent. Dat kan door een cursus te volgen, maar ook door een nieuw recept uit te proberen of een nieuwe sport te beoefenen. Door jezelf te stimuleren met kleine en grotere uitdagingen, blijf je alert."

30+



PRODUCTEN DIE EEN HANDJE HELPEN

1 30-plussers leiden vaak een hectisch leven met kleine kinderen, een drukke agenda en weinig slaap. Een doffe teint, kringen en droogtelijntjes zijn daar de gevolgen van. Om eraan tegemoet te komen, lanceerde Givenchy de lijn L'Intemporel Blossom. (Givenchy Lotion Eclat Rosé, € 49, bij lci Paris XL)

2 Deze olie bestaat bijna uitsluitend uit broccolizaadolie. Die werkt zuiverend, voedend en ondersteunt de huid na het zonnebaden. Ook voor je haar. (Rainpharma Fascinating Broccoli Seed Oil, € 69, rainpharma.com)

3 Potion n° 2 is een multifunctionele gezichts- en lichaamsolie die eerste pigmentvlekjes vervaagt, ontstekingen vermindert, hydrateert en striemen tegengaat. (Prim Botanicals

Potion n° 2, € 26, o.a. verkrijgbaar via bloomsandblossoms.eu)

4 De jade stone roller stimuleert de bloedcirculatie waardoor vermoeidheid verdwijnt. Maak's ochtends na je serum 3 tot 5 minuten buiten- en opwaartse bewegingen. De grote kant is voor het gezicht, de kleine voor rond de ogen. (Likami Jade Stone Roller en Facial Serum, € 49, likami.com)

5 De Glow-lijn uit The Ritual of Namasté minimaliseert fijne lijntjes en laat de huid stralen (Gezichtsolie, € 32,50, rituals.be)

6 Ook handen zijn gevoelig aan veroudering. Dit serum helpt de handen te hydrateren en beschermt tegen vrije radicalen. (OPI Protective Hand Serum, € 39,80, via opi-shop.be)