

# ZO GEEF JE JE HUID DE LIEFDE EN AANDACHT DIE DEZE NODIG HEEFT

Wil je (vroegtijdige) huidveroudering tegengaan, dan is het belangrijk je huid goed te verzorgen. Maar hoe doe je dat precies? Schoonheidsspecialiste en bestuurslid bij ANBOS Brancheorganisatie Schoonheidsverzorging Lenny van der Zwaan uit Aalsmeer legt het uit.

Het is belangrijk om je huid goed te verzorgen. “Het is net als met tandenpoetsen. Als je eens per half jaar naar de tandarts gaat, maar verder niks aan je gebit doet, krijg je geen gezond gebit”, vertelt Lenny.

## Skincare-routine

Dus is het belangrijk om je gezicht elke ochtend en avond te verzorgen. “Welke producten je het beste kunt gebruiken, hangt af van je huidtype

en huidconditie, maar de basis van een goede skincare-routine is voor iedereen hetzelfde. Start met een reinigingsproduct. Gebruik daarna een tonic of lotion om de laatste restjes reiniger te verwijderen. Zo zorg je dat je huid echt lekker schoon is. Dat is zowel 's ochtends als 's avonds belangrijk. 's Nachts maakt je huid namelijk talg aan en zweet je, overdag heb je te maken met invloeden van buitenaf. Daarna kun je de huid iets extra's geven door te kiezen voor een serum en een oogcrème. Pas daarna breng je je dag- of nachtcrème aan.”

## Schoonheidsbehandeling

Een gediplomeerde schoonheidsspecialiste kan je huid analyseren, je vertellen welk huidtype je hebt en welke producten je nodig hebt. “Daarnaast kun je je huid boosten met een schoonheidsbehandeling. Er zijn diverse anti-agingbehandelingen,



## ‘VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN, DAAROM IS HET BELANGRIJK OM HET GOED BIJ TE HOUDEN’

zoals huidverbeterende massages en intensieve peelings. Tijdens die behandelingen wordt al dan niet gebruik gemaakt van innovatieve apparatuur en vernieuwende technieken. Het beste resultaat krijg je overigens in de kuurvorm. Voorkomen is beter dan genezen, daarom is het belangrijk om het goed bij te houden.” “Een gezonde leefstijl is net zo belangrijk om (vroegtijdige) huidveroudering tegen te gaan. Gezond eten, genoeg slapen, stress vermijden, niet roken en niet te veel in de volle zon zitten, zijn essentieel als je een stralende huid wil hebben en huidveroudering wil tegengaan.”



**Op zoek naar een gediplomeerde schoonheidsspecialist bij jou in de buurt? Ga dan naar [Anbos.nl](https://www.anbos.nl).**