

WINTER

In de winter heeft je huid extra bescherming nodig. Je kunt dan het beste je huid beschermen met een vette crème. Dit is eigenlijk een vorm van isolatie, waardoor je huid minder last heeft van de temperatuurswisselingen en het bijkomende vochtverlies.

De kou en verwarming halen het vocht uit je huid. Daarom is het verstandig om in de winter hydraterende producten voor je gezicht te gebruiken. Je kunt het vochttekort het beste aanpakken met een hydraterend product, maar dan wel aangevuld met een wat vollere crème. De vollere crèmes bevatten veel werkzame stoffen en beschermende vetten. **[remodelling cream en cell recovery cream]**

TIP

Seizoensgebonden invloeden zoals zon, kou, gure wind, regen en centrale verwarming beïnvloeden je huidconditie. Zorgvuldig observeren hoe je huid hierop reageert is daarom heel belangrijk. Je dagelijkse huidverbeteringsroutine dient hierop te worden aangepast. Samen kijken we welke producten het beste passen bij je huid in deze periode!



Doordat we in de winter weinig in de zon zitten en meestal ook wat minder actief zijn, is een extra bindweefselmassage, een doorbloedings- of een hydraterend masker in deze periode geen overbodige luxe. [**active mask, cell active , cleansing clay, hydro mask**] Ook extra vitamines houden je vitaliteit op peil.

Hieronder lees je meer over welke vitamines in de winter geschikt zijn ↓

Vitamines

Vitamine D – is niet alleen geschikt voor onze botten, energiepeil en immuunsysteem, maar ook voor je huid. Een vitamine D-gebrek kan leiden tot een droge, doffe huid met fijne lijntjes, die ook nog eens makkelijk onrustig wordt en last kan krijgen van puistjes en eczeem.

Magnesium – Een ander veel gebruikt supplement is magnesium (ook verkrijgbaar in poedervariant). Magnesium hebben we nodig voor eindelijk veel functies in het lichaam. Hoewel het in veel voedingsmiddelen voorkomt, is het gehalte zo laag dat we toch echt moeite moeten doen om voldoende magnesium binnen te krijgen.

Omega 3 – vetzuren worden in het lichaam gebruikt voor veel verschillende processen. *Wist je dat 80% van de vetten die gebruikt worden voor de structuur van je hersenen, bestaan uit het Omega 3 vetzuur DHA?* Maar deze vetzuren zijn ook belangrijk voor onder andere de opbouw van zenuwcellen, je oogfunctie, je hormonen en je darmen. Reden genoeg dus om regelmatig een visje te eten!

Vitamine B12 - Bevordert de energiestofwisseling in het lichaam, want het helpt energie vrij te maken uit eiwitten, koolhydraten en vetten die je via voeding binnen krijgt. Vitamine B12 helpt vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan een fit gevoel. Tevens speelt het een rol in de celdeling, ondersteunt het immuunsysteem en zorgt voor een goede weerstand.

De beste tijd om vitamines te slikken is doorgaans tijdens de maaltijd. Voor meer informatie over vitamines, stuur gerust een berichtje! Ik help je graag op weg naar een gezonder(e) lichaam en huid.

Vergeet je huid niet af en toe even te laten vertroetelen met een heerlijke ontspannende en huidverbeterende behandeling! 😊