

Ontdek Dé 10 tips om uw huid te verjongen



Lillian Nelissen

Voorwoord:

Ik, Lillian Nelissen ben sinds januari 2000 eigenaresse van schoonheidssalon Puur Huid. Constant ben ik op zoek naar innovatieve producten en behandelingen die huidverbeterend werken en verder gaan dan de producten en behandelingen die alleen de huid verzorgen. Steeds meer ben ik me gaan richten op natuurlijke huidverjonging.

Ik vind niet dat iemand geen rimpels hoort te hebben. Het moet bij je passen. Niet dat je je nog jong en energiek voelt, terwijl je vaak hoort of je moe bent.

Je leert in dit e-book dé 10 tips om je huid te verjongen. Ga er mee aan de slag op elke leeftijd. Om rimpels te voorkomen en te verminderen!

Have a beautiful day!

Lillian Nelissen



De 10 tips om uw huid te verjongen:

1. Ga verstandig om met de zon

- ⇒ Zon is nummer 1 oorzaak van huidveroudering, ga er dus verstandig mee om.
- ⇒ Gebruik minimaal een SPF 20.
- ⇒ Een zonnefactor beschermt je voor 2 uur, dus iedere 2 uur opnieuw smeren.
- ⇒ Zon niet tussen 12.00 en 15.00, de kracht is dan het sterkst.
- ⇒ Wil je toch een kleurtje, gebruik dan een zelfbruiner.
- ⇒ Draag een zonnebril bij mooi weer. Zo voorkom je frons rimpels die je krijgt als je je ogen dicht knijpt.

Lees [hier](#) nog 26 andere tips om veilig te zonnen en mooi bruin te worden.

2. Reinig je huid

- ⇒ Door de huid te reinigen wordt de crème beter opgenomen.
- ⇒ 2 keer per dag de huid reinigen.
- ⇒ [Pascaud Cleanser](#) is een 3 in 1 reinigingsemulsie. Het reinigt de huid zacht, maar intensief.



3. Eet en drink beautyfood

- ⇒ Water: je lichaam moet schoongespoeld worden van afvalstoffen met minimaal 1,5 liter water per dag.
- ⇒ Eet noten, een handje vol per dag is goed om er gezond en stralend uit te zien. Ze bevatten veel vitamine b die de celvernieuwing bevordert.
- ⇒ Eet avocado, zalm en tonijn: ze zitten vol met de juiste vette vetten. Dat een droge huid tegen gaat.
- ⇒ **Mijn collega Kristel heeft een e-book geschreven met 50 Beautyfood recepten, [hier](#) vind je de recepten.**

4. Scrub je huid twee keer per week

- ⇒ Gebruik twee keer in de week een peeling om je dode huidcellen weg te halen.
- ⇒ Verzorgingsproducten worden dan beter opgenomen en je huid gaat stralen.
- ⇒ Dit is de Pascaud scrub, [Salicylic Exfoliator](#), die een dubbele werking heeft, hij scrubt op en in de huid.



5. Gebruik de juiste producten afgestemd op uw huidtype

- ⇒ Laat regelmatig een huidscan maken, dan weet je echt wat voor huidtype je hebt.
- ⇒ Puur Huid doet dat met MAC vision en sensor, een high tech huidanalyse. Het apparaat ziet wat u niet ziet!

Puur Huid heeft een hele leuke kennismakingsbehandeling waar deze huidscan en een natuurlijke facelift-behandeling is zit. Lees [hier](#) alles over deze actie.



6. Vergeet je hals niet

- ⇒ De hals wordt vaak vergeten, totdat je ziet dat de huid slapper wordt. Smeer daarom altijd je crème ook op je hals.
- ⇒ Een specifieke halscrème verzorgt de dunne huid van de hals
- ⇒ Deze [Pascaud neck and decollatage crème](#) verstevigt de dunne huid van de hals.

7. Slaap voldoende

- ⇒ Een ongemakkelijke slaaphouding verstoort je rust en heeft dus effect op je huid. Zorg ervoor dat je 'lekker' ligt.
- ⇒ Het beste is op de rug te slapen, zo duwt u geen vouwen in het gezicht.
- ⇒ Voldoende slaap zorgt ervoor dat het lichaam 's nachts afvalstoffen kan losmaken. Hierdoor heb je minder last van wallen onder de ogen.

8. Voedingssupplementen

- ⇒ Ook al leeft en eet u gezond, we komen dagelijks voedingsstoffen te kort.
- ⇒ De ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) vitaminen zijn zo vastgesteld dat je niet ziek wordt.
- ⇒ Helaas zitten er tegenwoordig minder vitaminen in groente en fruit omdat het al geoogst wordt voordat het rijp is.
- ⇒ Gebruik dus dagelijks een multivitamine.
- ⇒ Sport u intensief, rookt u en/of heeft u stress dan heeft u meer voedingsstoffen nodig.
- ⇒ De [Pascaud voedingssupplementen](#) zijn natuurzuivere voedingssupplementen.



9. Gezichtsgymnastiek

- ⇒ Doe de A, E, I, O, U overdreven uitspreken, met de lippen over de tanden.
- ⇒ Deze is goed voor de hals, mond en ogen.
- ⇒ Kijk in het beginnen in de spiegel om te kijken of je geen rimpels maakt.
- ⇒ Je kan het onder het autorijden of tv kijken doen, dan kost het je niet veel extra tijd.

Meer oefeningen om je huid te verjongen vind je [hier](#).

10. Innerlijk balans

- ⇒ Als je niet lekker in je vel zit, zie je dit aan de buitenkant.
- ⇒ Vermijd stress.
- ⇒ Neem tijd voor jezelf door regelmatig naar de schoonheidsspecialiste te gaan.

**Als je je huid goed verzorgt zie je er beter uit en
als je er beter uit ziet voel je je ook beter!**

**Wil jij je huid verjongen, bekijk dan zeker eens
onze kennismakingsbehandeling, de Hightech
Huidscan en Natuurlijke Faceliftbehandeling.
Bekijk er [hier](#) alles over.**



Bedankt voor het lezen van het e-book. Ga met de tips aan de slag en verjong uw huid.

Als u iemand weet die ook iets aan deze tips heeft mag u het e-book doorsturen.

Tot snel bij Puur Huid!

Beautiful groeten,
Lillian Nelissen

Puur Huid
Exclusieve verjonging
Mecklenburgstraat 84
5616 AP Eindhoven

040-2810404
info@puurhuid.nl
www.puurhuid.nl