# Less stress more facials

-Learn all about skincare routine-



Beautyflow-Lina Kerstens

# Inleiding

Acné, onzuiverheden, droge of gevoelige huid? Dit klinkt je vast bekend in de oren! Dat je deze E-book hebt gedowload wil zeggen dat je bereid bent om 100% voor een huidverbeterend resultaat te gaan. In deze E-book wordt je begeleid naar een efficiënte skincare routine.

Huidverzorging zou je net zoals tanden poetsen niet mogen overslaan!

# Inleiding

Voor dat we starten met onze skincare routine, wil ik jou eerst ***kort*** wat wegwijs maken over de huid en waarom het zo belangrijk is om je huid dagelijks te verzorgen.

# De Huid

De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam en beschermt ons tegen slechte invloeden van buitenaf.

## Onze huid bestaat uit 3 huidlagen

- Opperhuid ( Epidermis )
- Lederhuid ( Dermis )
- Onderhuidse  bindweefsel ( Subcutis )

# Collageen en Elastine

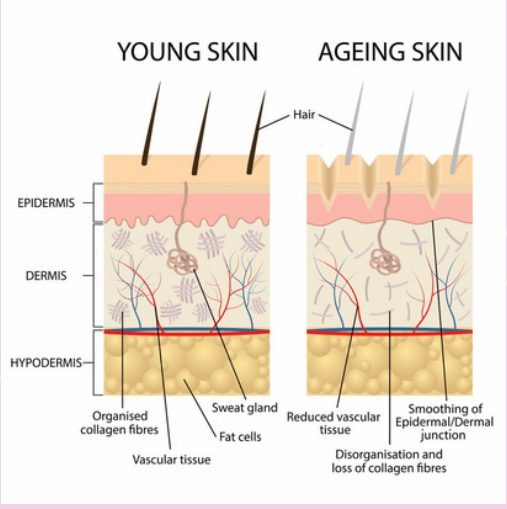
## Wat is Collageen en Elastine:

- ***Elastine*** is een zeer elastisch eiwit in je bindweefsel dat ervoor zorgt dat je huid haar oorspronkelijke vorm terug inneemt nadat ze uitrekt of samenknijpt.

- ***Collageen*** is een lichaamseigen eiwit dat deel uitmaakt van het bindweefsel in bijvoorbeeld de botten, bloedvaten en in je huid.
- Het geeft structuur en stevigheid aan je huid.

## Wat doet collageen voor de huid?

Collageen zorgt ervoor dat de huid elastisch blijft. Elasticiteit in de huid zorgt ervoor dat de huid strakker en stralender is. ***Vanaf eind 20 verlies je ongeveer 1% collageen per jaar.*** Het verlies van collageen zorgt dus voor huidveroudering.



# Ochtend-Avond Ritueel



Was je handen voor je aan uw gezicht komt, bacteriën op de handen zorgen ervoor dat je irritatie of oneffenheden crieert




## Stap 1: eerste reiniging

Reinig  eerst je gezicht met water of micellair water. Zo haal je de vuile laag weg die tijdens het slapen wordt geproduceerd

## Stap 2: tweede reiniging



Na de eerste reiniging, reinig je het gezicht best nog een tweede keer. Deze keer met een zeepachtig reinigingsproduct. Zo haal je de restjes vuil weg, die je de eerste keer met het micellair water of onder de douche niet weg kreeg, en verzorg je je gezicht ook meteen met een schuimend en crème achtig product.

## Stap 3: toner



Een toner aanbrengen is het laatste deel van het reinigingsproces. Het zorgt ervoor dat de allerlaatste, vuile deeltjes verwijderd.
Een toner zorgt ervoor dat uw serum en Dagcreme beter worden opgenomen en geeft je huid ook nog eens een krachtige boost!

# Ochtend-Avond Ritueel



## Stap 4: serum

Na de reinigingen, volgt het aanbrengen van een serum. Een serum dringt diep in de huid binnen en zorgt voor een glanzend en gezond effect.
Het geeft je een jonge gloed ***en maakt poriën minder zichtbaar.***



## Stap 5: Oogcreme

Neem een beetje oogcrème op je vinger en smeer het zachtjes rond en op de oogleden. Het gaat je ogen meer kracht geven in de dag en ze verzorgen na een goede (of slechte) nachtrust.

## Stap 6: dagcrème/nachtcreme



In de ochtend smeer je een dagcrème op je gelaat om het door heen de dag kracht en verzorging te bieden.
Een dagcreme gaat je overdag beschermen tegen de slechte invloeden van buitaf.
*Een nachtcreme gaat je huid weer herstellen.*

## Stap 7: Zonnecrème



Voor je naar buiten gaat, smeer je best nog een laagje zonnecrème op je gezicht. Het gaat je huid beschermen tegen zonlicht en verbranding.
***Deze stap is zeer belangrijk om huiveroudering of pigmentatie tegen te gaan!***



# Daily

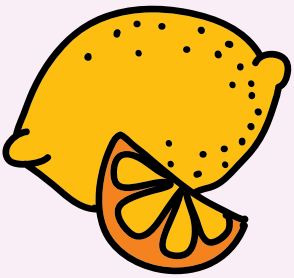
- **Morning:** Cleanse/Tone/Serum/Moisturizer/SPF
- **Evening:** Remove Make-up/Cleanse/Tone/Serum/Moisturizer/Eye Cream

# Weekly

- Exfoliate 1-2 x week
- Mask 1 x week



# Skincare Habits



- Drink lots of water
- Eat healthy
- Plenty of sleep
- Clean your make-up brushes monthly

# You deserve to Feel beautiful

Super tof dat je ons E-book hebt gedownload!
Verwen jezelf met een gelaatsverzorging in ons salon
exclusieve kortingen enkel voor de E-book lezers! Boeken kan op onze website www.beauty-flow.com
( kies je gewenste behandeling en schrijf bij mededeling E-book)

Ir Pharma €45 ipv €99

Hydrodermabrasie €35 ipv €75

Relax €25 ipv €50