



# **“10 Tips voor een Gezonde Huid en een Stralend Gezicht”**

## **Introductie**

Vooreerst wil ik u bedanken voor uw interesse in het Ebook en voor de tijd die u neemt om het te lezen.

Zoals u ziet omvat dit Ebook niet veel pagina's, maar de tips die u zal lezen zijn zeer interessant en waardevol om een goede huidkwaliteit te bekomen of te behouden.

Regelmatig kreeg ik in m'n praktijk de vraag hoe het komt dat ik er jonger uitzie dan ik ben (ik beschouw dit uiteraard als een compliment 😊) en of ik 'speciale' zaken doe om de conditie van m'n aangezichtshuid te onderhouden.

Aangezien ik daar niet echt zéér bewust mee bezig was (wel een beetje zoals elke vrouw) ben ik op zoek gegaan naar de punten die de kwaliteit van de huid sterk beïnvloeden alsook naar therapieën die de kwaliteit van de aangezichtshuid en décolleté kunnen verbeteren.

Ik kwam in totaal aan 10 punten en heb die neergepend in dit Ebook. Je kan ze hieronder lezen.

Tijdens m'n zoektocht naar mogelijke therapieën ben ik veel therapieën tegen gekomen waar ik persoonlijk niet achter sta (hiermee wil ik niet zeggen dat ze in se niet goed zijn, ik zou ze gewoon zelf nooit toepassen) zoals Botox, Fillers, etc...

Maar heb ik ook een aantal zeer interessante therapieën leren kennen.

Twee ervan vond ik zo interessant dat ik er sinds kort zelf ook mee werk ik in m'n praktijk. Die therapieën of behandelingen noemen "[UltraSculptor](#)" & "[FaceSculptor](#)"

Later in het Ebook vermeld ik er nog iets meer over.

Maar laten we eerst starten met de :

## **"10 Tips voor een Gezonde Huid en een Stralend Gezicht"**

Met vriendelijke groeten,

Else Morbée

<https://fijnafslanken.be/ultrasculptor>

<https://fijnafslanken.be/facesculptor>



### **Tip 1**

Neem voldoende slaap !

Je huid is je dankbaar wanneer je een goede nachtrust neemt, omdat je huid dan regeneert, afvalstoffen afbreekt en cellen repareert.

Niet voor niets wordt het daarom ook wel schoonheidsslaapje genoemd.

### **Tip 2**

Gebruik huidverzorgingsproducten en cosmetica die goed zijn afgestemd op je huidtype en leeftijd, en let er op dat deze parfümvrij zijn.

Geurstoffen maken de huid niet alleen gevoeliger, maar zorgen ook voor irritatie. Dat is vooral schadelijk wanneer je een probleemhuid of een gevoelige huid hebt.

Zorg dat de ingrediënten van je producten zo natuurlijk mogelijk zijn, en geen parabenen bevatten

### **Tip 3**

Rook niet !

Niets is slechter voor de huid dan nicotine.

Je huid verouderd razendsnel , je poriën zijn zeer goed zichtbaar, je ziet er grauw en uitgeblust uit, en je saboteert een goede doorbloeding van je gelaat.

Die doorbloeding zorgt er juist voor dat je er gezond en jeugdig uitziet, en dat wil toch iedereen ?

#### **Tip 4**

Drink twee tot drie liter zoutarm mineraalwater per dag, je huid wordt er gladder en elastischer door.

Bovendien voer je zo veel beter je afvalstoffen af.

#### **Tip 5**

Begin van jongs af aan met een gezonde en zo natuurlijk mogelijke voeding. Onbewerkte voedingsmiddelen zijn het beste.

Daarmee voorzie je je huid van belangrijke voedingsstoffen.

Wist je dat sommige voedingsmiddelen carotenoïde bevatten die zorgen voor een glanzende huid?

Wanneer je veel carotenoïde binnenkrijgt zal je tevens een lichte goudkleurige huidskleur ontwikkelen.

Wees gerust, je zal niet verkleuren, wel zal er een gezond tintje zichtbaar zijn na verloop van tijd.

Hieronder een aantal voedingsmiddelen die vol zitten met carotenoïde:

- zoete aardappelen
- spinazie
- wortelen
- broccoli
- pompoen

### **Tip 6**

Zorg dat je af en toe een make-up loze dag neemt.

Reinig je huid 's morgens, breng je dagcrème aan, en laat je huid voor de rest van de dag ademen.

Een echte opkikker voor je huid !

### **Tip 7**

Beperk de blootstelling van je huid aan UV stralen en indien je toch in de felle zon komt, gebruik dan zonnebrandcrème om de schadelijke invloed van UV-straling tegen te gaan. Zo versterk je de werking met natuurlijke antioxidanten die je via de voeding opneemt.

Vergeet ook niet dat de huid na het zonnen meer vocht nodig heeft, dus een hydraterende aftersun is geen overbodige luxe.

### **Tip 8**

Drink alcohol en koffie met mate.

Teveel (rode) wijn en koffie verwijdt je aderen en veroorzaakt grove poriën.

Alcohol acne of diepe rimpels wens je niemand toe!

Wat natuurlijk niet wilt zeggen dat een glaasje af en toe niet kan ;-)

### **Tip 9**

Verwijder iedere avond je make-up.

Het kan moeilijk zijn om dit te doen als je moe bent, maar het zorgt wel voor een gelukkige stralende huid .

Schaf wat vochtige make-up verwijder doekjes aan, en gebruik ze als je te moe bent om de hele routine te doen.

### **Tip 10**

En als laatste : Probeer je gelukkig te voelen en voorkom zoveel mogelijk stress!

Gelukkige mensen stralen, ook naar buiten toe.

Er bestaat geen betere anti-aging dan je lekker te voelen in je eigen vel!

Zo, dat zijn de 10 tips!

Waarschijnlijk was je al op de hoogte van één of meerdere van die tips, echter, ze allemaal eens op een rij zien kan toch wel interessant zijn.

Zelf betrap ik me er ook op dat ondanks het feit dat ik deze tips reeds ken, ik ze niet altijd allemaal toepas! Maar goed, we moeten nog kunnen leven ook niet?

Ik ben er zeker van dat, wanneer je deze tips toepast, je er de gunstige invloed op je huid van zal ondervinden.

Zoals hierboven vermeld geef ik nog een kort woordje uitleg over [UltraSculptor](#) & [FaceSculptor](#)

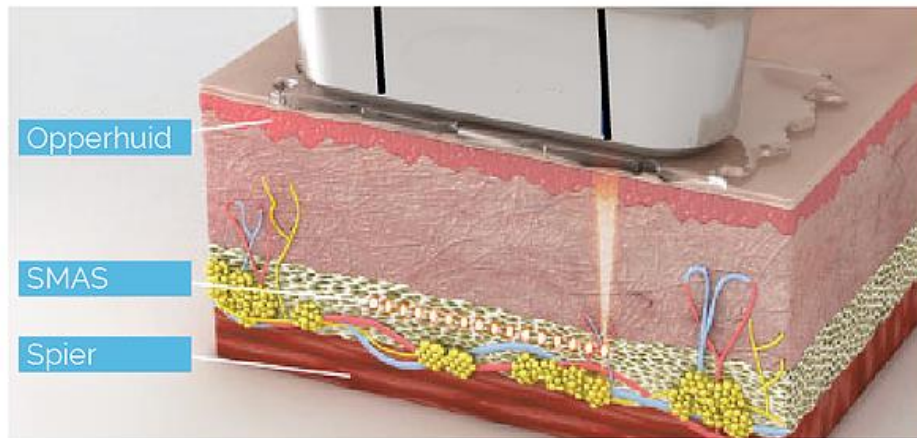
## UltraSculptor

UltraSculptor zorgt voor een Niet-Invasieve Behandeling die Wenkbrauwen en Doorhangende Huid Op het Gelaat en in de Hals 'Lift'. Het verbetert ook Lijnen, Rimpels en Huidteint!"



### Wat zijn de voordelen van UltraSculptor?

- Mooie en elastische veranderingen van de gezichtshuid beginnen onmiddellijk, 20 à 40 minuten na een éénmalige en eenvoudige [UltraSculptor behandeling](#) terwijl de 'lifting' en verstrakking gradueel zal aanscherpen in de volgende 2 à 3 maanden.
- Dit collageenregeneratieproces gaat door tot 6 maanden na de eerste behandeling.



De resultaten van de behandeling blijven anderhalf tot 2 jaar zichtbaar, dit varieert van persoon tot persoon.

- UltraSculptor is een alternatief voor een invasieve 'face lifting' en verstrakkingsoperatie, het is de enige huidverjongingsmethode gebaseerd op HIFU (High Intensity Focussed Ultrasound).
- [UltraSculptor](#) biedt een niet-chirurgische facelift die meer en meer populair wordt in de esthetische geneeskunde over de hele wereld.
- Een UltraSculptor behandeling stimuleert op natuurlijke wijze het regeneratieproces en de aanmaak van collageen. De vorming van nieuw collageen zorgt voor een langdurende facelift en verstrakking.



## FaceSculptor

Verfijnt het ovaal van het gelaat, vermindert dubbele kin, verwijdert vetcellen achteraan de nek, vermindert verslachte huid en laat serums, crèmes, peptides,... beter insluizen door het effect van Biostimology®



### Effect van BIOSTIMOLOGY® op de HUID

De specifieke werking van deze therapie zorgt er voor dat de dermale lagen van de huid een betere doorbloeding krijgen maar alsook een betere ontlasting van afvalstoffen. De huid functioneert opnieuw vlotter. Eigenlijk zoals het dat deed toen men jonger was en over een snellere stofwisseling beschikte.

Uiteraard met als gevolg meer COLLAGEEN & ELASTINE. Resultaten zijn ook snel waarneembaar (na 3 à 4 sessies).

De behandeling met BIOSTIMOLOGY® biedt een indrukwekkend resultaat wat betreft de algemene huidverbetering.



face sculptor

verfijnt het ovaal van het gelaat

vermindert dubbele kin

verwijdert vetcellen achteraan de nek

behandelt huidveroudering

vermindert verslachte huid

laat serums, crèmes, peptides... beter insluizen

BIOSTIMOLOGY® : een medische, gepatenteerde en beproefde technologie

FaceSculptor maakt gebruik van de unieke therapie op basis van BIOSTIMOLOGY®. De methode werd ontwikkeld door een arts, Dr. Greff, 20 jaar geleden te Parijs, voor de stimulatie van de onwillekeurige spieren.

Contacteer me gerust indien je er meer info over wenst.

Ik wens je het allerbeste!

Else Morbée

<https://fijnafslanken.be/ultrasculptor>

<https://fijnafslanken.be/facesculptor>

