



Viva Donna's

Checklist:

Effectief

Rimpels

Verminderen



Anti - Rimpel Checklist

- Begin altijd met een goede reiniging
- Gebruik producten met de juiste ingrediënten
- Gebruik elke dag een dag en nachtcrème
- Verminder kraaienpootjes en kringen met en oogcreme
- Geef de huid extra voeding met serums
- Bescherm je huid tegen UV straling
- Stop met roken
- Drink voldoende water
- Drink minder alcohol
- Eet gezond en gevarieerd
- Neem voldoende rust en slaap genoeg
- Gebruik evt een [aanvulling op je voeding](#)



Checklist om effectief rimpels te verminderen

Niemand zit te wachten op rimpels, maar helaas zijn ze een onvermijdelijk onderdeel van ouder worden. Toch hoef je niet bij de pakken neer te zitten, want met de juiste verzorging kan je de rimpels in je gezicht wel degelijk verminderen.

Alleen, het wemelt van de manieren om rimpels tegen te gaan, van goedbedoelde adviezen van je (groot)moeder tot obscure middeltjes en cosmetische ingrepen die zowel duur als risicovol zijn. Om aan al die onduidelijkheid een eind te maken geven wij je advies waar je zeker wat aan hebt.

Allereerst is het goed om te weten dat er twee dingen cruciaal zijn als je effectief rimpels wilt verminderen:

1. De juiste producten
2. Een gezonde lifestyle

Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan, dus wat betekent het in de praktijk? In deze whitepaper helpen we je met informatie en tips waar je simpel mee aan de slag kan en echt wat aan hebt. Hoe meer stappen je kunt afstrepen, des te beter het resultaat zal zijn.





Hoe rimpels ontstaan

Bij de oorzaken van rimpels denk je waarschijnlijk direct aan Huidveroudering. Dat is inderdaad de belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van rimpels, maar het is zeker niet de enige.

Rimpels ontstaan als collageen en elastine in de huid afnemen, waardoor die slap en minder elastisch wordt.

Je huid is dan minder goed in staat om tijdelijke plooien, bijvoorbeeld door fronsen of lachen, glad te trekken en er ontstaan permanente plooien, oftewel rimpels.

Zoals gezegd speelt huidveroudering een hoofdrol in de afname van collageen en elastine, maar ook externe factoren zoals uv-straling van de zon, roken, stress en ongezond eten zijn belangrijke spelers.



De bouwstenen van een stevige en soepele huid

Om effectief rimpels te verminderen moet je de stofjes kennen die dat mogelijk maken: collageen en elastine.

Deze eiwitten komen van nature voor in je lichaam en zijn onmisbaar voor een stevige en soepele huid.

Collageen

Collageen is essentieel voor het bindweefsel in je lichaam.

Het komt in grote hoeveelheden voor in je lichaam, niet alleen in je huid, maar ook in onder andere je botten, organen, pezen en aderen. Je kan het zien als lijm voor je lijf; het houdt alles op zijn plek en zorgt voor stevigheid en soepelheid.

Elastine

De naam verradt het al: elastine houdt je huid elastisch.

Dit eiwit zorgt ervoor dat je huid zich weer herstelt als hij is samengetrokken.

Hierdoor trekt je huid vanzelf weer glad. Om het effect van elastine te zien hoef je alleen maar kort in je arm te knijpen.



Begin altijd met goede gezichtsreiniging

Het reinigen van je gezicht is wat je altijd als eerste moet doen bij het verzorgen van je huid. Hiermee ontdoe je je huid van afvalstoffen en eventueel make-up en voorkom je verstoppingen.

Dat is niet alleen belangrijk om je huid gezond te houden, maar ook om te zorgen dat de actieve bestanddelen in je producten zo goed mogelijk tot je huid doordringen en opgenomen worden.

Gebruik daarom een milde [reiniging](#) en eventueel een [exfoliant](#) voor grondige reiniging. Daarna kan het goed zijn een [lotion](#) te gebruiken om je huid in balans te brengen.



Gebruik producten met de juiste anti-aging ingrediënten

Wil je met skincare producten echt rimpels tegengaan, let dan op of jouw producten wel de belangrijkste anti-aging stoffen bevatten. Ga niet op zoek naar collageen en elastine, want die stoffen zal je niet terugvinden in je crèmes.

Wat je nodig hebt, zijn:

Antioxidanten

die de afbraak van collageen en elastine tegengaan

Celcommunicerende ingrediënten

die de productie van collageen en elastine stimuleren

Hydraterende ingrediënten

die je huid van vocht voorzien en soepel houden





De belangrijkste anti-aging ingrediënten zijn:

- **Tocopherol (vitamine E):** Antioxidant
- **Retinol (vitamine A):** Celcommunicerend , antioxidant
- **Hyaluronzuur:** Hydraterend, celcommunicerend en huideigen ingrediënt
- **Squalaan;** Antioxidant, huideigen ingrediënt
- **Niacinamide:** Celcommunicerend
- **Peptiden:** Celcommunicerend
- **VITAMINE C:** Antioxidant



Gebruik elke dag een dagcrème én een nachtcrème

Je kan eigenlijk niet zonder een goede dagcrème en nachtcrème.

Deze gaan rimpels tegen door je huid te voeden en door hem te beschermen.

Een [dagcrème](#) dient om je in de ochtend klaar te maken voor de dag.

Naast belangrijke voeding biedt een goede [dagcrème met een SPF](#) bescherming tegen de schadelijke straling van de zon, zodat vrije radicalen minder de kans krijgen om rimpels te veroorzaken.

Een [nachtcrème](#) maakt je huid klaar voor de nacht en ondersteunt bij het natuurlijke herstelproces tijdens je slaap. Op die manier gaat het huidveroudering tegen en vermindert het rimpels.

Let er bij beide producten op dat er goede anti-aging ingrediënten in zitten, dus in ieder geval een effectieve antioxidant en celcommunicerende stof.



Verminder kraaienpootjes en kringen onder je ogen met een oogcrème

Wil je specifiek de rimpels rond je ogen verminderen?

Dan is het beter om daar een oogcrème voor te gebruiken.

De huid rond je ogen is namelijk dunner en kwetsbaarder, waardoor een normale anti-aging crème minder of zelfs een averechts effect kan hebben.

Goede oogcrèmes bevatten een formule die speciaal voor de dunne huid is ontwikkeld en die effectief rimpels vermindert door te verstevigen, voeden en hydrateren.





Geef je huid extra voeding met een anti-aging serum

Naast je dag- en nachtcrème is een serum een belangrijke toevoeging in de strijd tegen rimpels. Serums zitten vol antioxidanten en andere actieve ingrediënten die je huid een boost geven.

Ze hydrateren en voeden je huid en ze hebben een hogere concentratie actieve ingrediënten dan bijvoorbeeld dag- en nachtcrèmes, waardoor ze cruciaal zijn in de strijd tegen rimpels.

Ook hierbij geldt: selecteer je serum op basis van de ingrediënten, dus zorg dat er effectieve anti-aging stoffen in zitten zoals Hyalronzuur, vitamine C en retinol.



Bescherm je huid tegen de zon

De warme stralen van de zon zijn heerlijk en bovendien belangrijk voor de aanmaak van vitamine D, maar het is niet alleen maar goed voor je.

Zoals je weet zorgt te veel zon dat je huid verbrandt en kan het zelfs leiden tot huidkanker.

Wat je misschien nog niet wist, is dat het je huid verouderd.

Door uv-straling komen vrije radicalen vrij die collageen en elastine afbreken, waardoor je huid verslapt en er rimpels ontstaan. Wil je dus minder rimpels krijgen, stel je huid dan niet te veel bloot aan direct zonlicht.

Draag elke dag een SPF met beschermingsfactor 30.





Drink voldoende water

Hydrateren is belangrijk om je huid soepel te houden en zo rimpels te verminderen.

Dit doe je echter niet alleen met hydraterende ingrediënten, maar ook door simpelweg genoeg water te drinken. Kruiden thee is ook goed voor je!

Twee liter elke dag is wat je lichaam minimaal nodig heeft, op een warme dag of als je gesport hebt natuurlijk meer.

Pas overigens op voor water in je verzorgingsproducten, want dat droogt de huid juist uit, is slecht voor het milieu en voegt verder niets toe.

Vermijdt alcohol zo veel mogelijk



Eet gezond en gevarieerd

Je voeding is erg belangrijk voor je gezondheid, ook die van je huid.

Als je ongezond of te veel van hetzelfde eet, krijg je niet alle voedingsstoffen binnen die je huid zo hard nodig heeft.

Bovendien hebben de ongezonde stoffen ook hun weerslag op je lichaam, wat bijdraagt aan het ontstaan van rimpels.

Let er dus op dat je genoeg verse groente, fruit, noten, zaden en oliën in je voedingspatroon verwerkt. Op die manier weet je zeker dat je huid de juiste voeding krijgt om rimpels te verminderen.

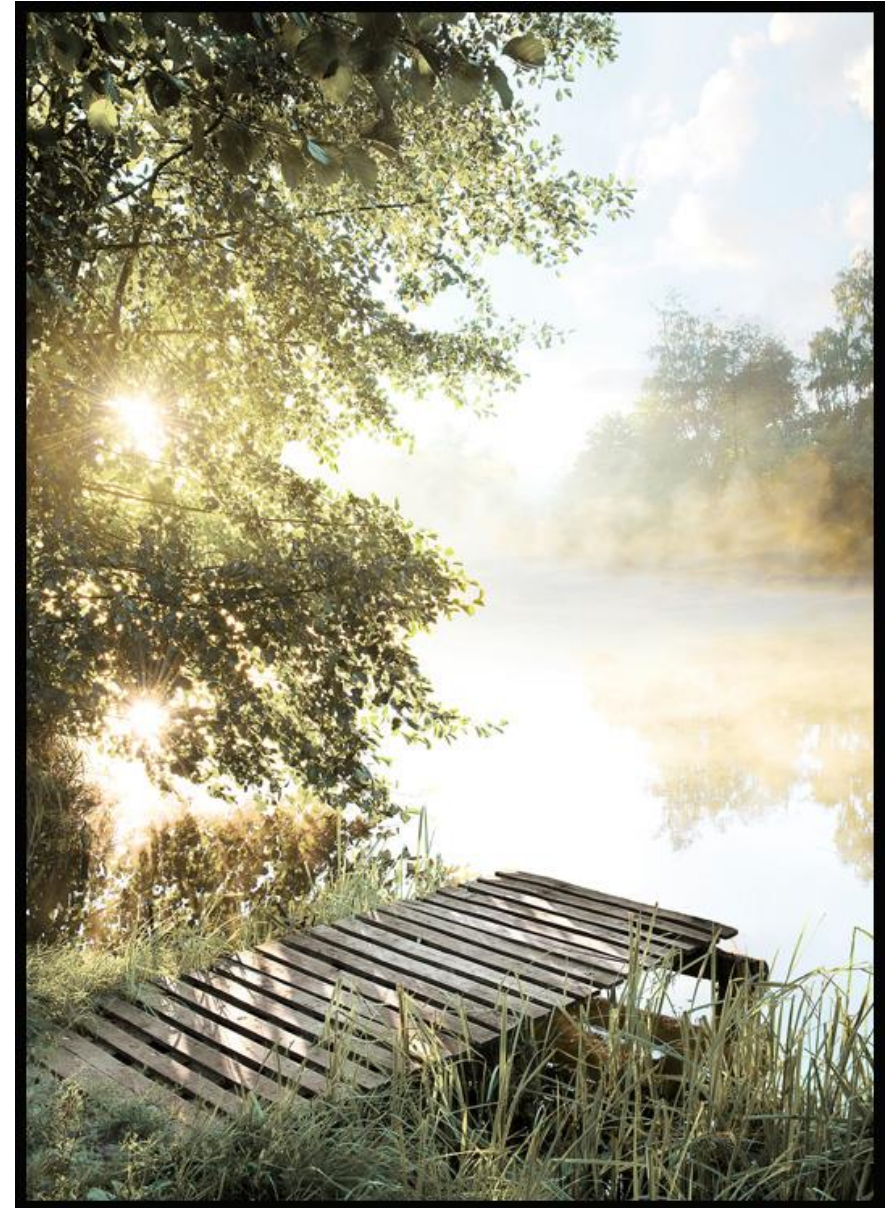


Zorg voor voldoende rust en genoeg slaap

Tijd voor jezelf is erg belangrijk. Het maakt je hoofd leeg en zorgt voor minder stress. Doe dus af en toe even iets voor jezelf waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld een lekkere wandeling in de natuur.

Voldoende nachtrust krijgen, kost voor sommige mensen een stuk meer moeite dan voor anderen, maar een goede nachtrust is voor iedereen even belangrijk. 7 à 8 uur slaap is wat de meeste mensen nodig hebben om goed te herstellen van de voorgaande dag en op te laden voor de volgende.

In je slaap verwerkt je huid afvalstoffen en maakt hij nieuwe cellen aan. Als je een nachtje doorhaalt of regelmatig moeite hebt om te slapen, wordt je huid slap en dof en zal je sneller rimpels zien. Zorg dus altijd dat je genoeg slaapt om rimpels tegen te gaan.





Wat doe jij al tegen huidveroudering?

Ben jij al goed bezig en kan je al de meeste stappen afvinken, of is er veel wat je nog moet gaan doen?

Hoe ver je ook bent, het belangrijkste is dat je wat doet om rimpels te verminderen. Daarom heb je met het downloaden van deze checklist een goede eerste stap gezet.

Zoals je hebt kunnen lezen, zijn de juiste producten erg belangrijk om rimpels te verminderen, maar waar vind je die? [Op de website van Viva Donna vind je de beste huidverzorging vol actieve anti-aging ingrediënten.](#) Neem daar eens een kijkje.

Kom je er niet uit? Dan kan je altijd contact met mij opnemen. Ik help je graag verder met antwoorden op je skincare vragen.

Wil je een persoonlijk huidadvies? [Meld je dan hier gratis aan!](#) Beantwoordt de vragen, mail ze naar info@vivadonna.nl en binnen 4 werkdagen krijg jij van mij een huid en productadvies twv €49.50.

Stralende Groetjes Sandra Viva Donna



