

MINI GIDS
Jouw huid in balans



*“Verzorg je huid niet om perfect te zijn,
maar om je goed te voelen in je eigen vel”*

BY MARISKA - SLOW BEAUTY PIONIER

01 Herken jouw huidtype

luisteren naar wat je huid je vertelt

Een van de grootste misverstanden over skincare is dat één product voor iedereen werkt. Maar jouw huid is net zo uniek als jij. Door te luisteren naar de signalen van je huid kun je haar geven wat ze écht nodig heeft: geen overload aan producten, maar gerichte zachtheid.

Het overzicht op de volgende pagina helpt je om jouw huidtype te herkennen én te begrijpen. Een advies voor de huidverzorgingsroutine die bij jouw huidtype past.



02 De signalen

Droge huid

Signaal: Trekkerig, dof, soms schilferig

Behoefte: Voeden, hydrateren en herstellen

Gevoelige huid

Signaal: Roodheid, jeuk, snel geïrriteerd

Behoefte: Verzachten, kalmeren, parfümvrije producten

Onzuivere huid

Signaal: Puistjes, glimmende T-zone, onrustige structuur

Behoefte: Zuiveren, balanceren, ontstekingsremmende producten

Normale huid

Signaal: In balans, zacht en gelijkmatig

Behoefte: Onderhouden, beschermen en licht voeden

Alert

Jouw huidtype kan veranderen door hormonen, seizoenen of stress. Gun jezelf dus af en toe een check-in moment. Merk je dat je huid droger is dan normaal? Of juist vetter? Stem je verzorging hierop af — je huid zal je dankbaar zijn.



03 Jou Belle advies per huidtype



Droge huid

Reiniging: Gentle Cleanser Milk
Toner: Hydrating Toner
Serum: Complete Care Facial Oil
Verzorging: Luxurious Nutri Crème

Gevoelige huid

Reiniging: Velvet Emulsion Cleanser
Serum: Complete Care Facial Oil
Verzorging: Serene Glow Facial Oil

Onzuiver gecombineerd

Reiniging: Clarifying Treatment Gel
Toner: Purifying Facial Toner
Serum: Vitamin C Brightening Serum
Verzorging: Oil-Balance Hydration Gel

Normale huid

Reiniging: Pure Velvet Cleansing Foam
Toner: AquaGlow Micellar Elixir
Serum: Hydration Boost Serum
Verzorging: Moisturizing Day Cream

04

De functie van de geadviseerde producten



- **Gentle Cleanser Milk:** Een zachte melk die make-up en onzuiverheden verwijderd zonder de huid uit te drogen.
- **Hydrating Toner:** Herstelt de vochtbalans direct na het reinigen en bereidt je huid voor op opname van werkstoffen.
- **Complete Care Facial Oil:** Een veelzijdige gezichtsolie die hydrateert en zorgt voor een energieke, gezonde glow.
- **Luxurious Nutri Crème:** Een rijke, volle gezichtscreme die kalmeert, voedt en langdurig hydrateert.
- **Velvet Emulsion Cleanser:** Milde, parfumvrije reiniging die de huid respecteert.
- **Serene Glow Facial Oil:** Een kalmerende olie met 1% cannabidiol (CBD) – ideaal bij roodheid of spanning in de huid.
- **Feather Light Moisturizing Crème:** Een luchtige crème die diep hydrateert zonder te verzwaren.
- **Clarifying Treatment Gel:** Een frisse gel die talg, vuil en onzuiverheden grondig maar zacht verwijderd.

05

Vervolg - geadviseerde producten



- **Purifying Facial Toner:** Zuivert de poriën, verwijdert overtollig talg en herstelt de pH-waarde.
- **Vitamin C Brightening Serum:** Helpt bij het verminderen van pigment en verbetert zichtbaar de huidstructuur.
- **Oil-Balance Hydration Gel:** Hydraterende verzorging zonder olie, met een hoge concentratie hyaluronzuur voor een matte, frisse finish.

Extra tip bij onzuivere / gecombineerde huid:
Gebruik drie keer per week de **Radiance Refining Peel** – een zachte exfoliërende oplossing met 3,5% glycolzuur. Verwijdert dode huidcellen en bevordert een egalere, stralende teint zonder je huid te irriteren.

Extra tip bij normale huid:
Gebruik de **Age-Defying Day Cream** – deze crème heeft een fluweelzachte textuur en bevat een innovatief marien actief ingrediënt dat helpt bij het egaliseren van de huidtextuur en zorgt voor een soepel, gevoed huidgevoel.

06 Jouw schoonheidsroutine

Glow van binnenuit begint met hoe je leeft

Zelfzorg is geen luxe, maar een bewuste keuze. Verzorging is belangrijk – dat weten we – maar het echte verschil maak je als je er aandacht aan geeft. Een hydraterende crème is waardevol, maar zonder rust, voeding van binnenuit en hydratatie van het lichaam blijft de balans onvolledig. Water drinken, even pauzeren, ademen... dat zijn de manieren om écht zachtheid in je gezicht te creëren.



Een bewust
avondritueel dat je
gezicht rust geeft

Niet alleen je huid, maar ook
je gezichtsspieren en
zenuwstelsel hebben rust
nodig.

Gun jezelf een herhaalbaar
avondmoment van
verzorging én ontspanning.
Een meditatie, een
ademhalingsoefening, geur,
stilte.

Slow tip: leg je telefoon 30
minuten voor het slapen
weg en sluit de dag af met
één dankbare gedachte.

Slow Beauty schoonheid van binnen naar buiten

07

Een glow begint met hoe je leeft

SlowBeauty is een levenshouding — geen snelle oplossing

Natuurlijke glow ontstaat niet uit haast. Het is het resultaat van kleine keuzes, herhaalde aandacht en leven in lijn met jouw ritme. Juist in een wereld die schreeuwt om snelheid, kiezen wij voor vertraging. Voor #Moments. Voor bewustzijn. Voor zachtheid.



Leef in ritme met de seizoenen

Je huid leeft mee met de natuur. Wat zij vraagt in juli is niet wat ze verlangt in december. In de zomer wil je huid verkoeling, luchtigheid en bescherming — net als jij zelf. Je eet lichter, beweegt meer buiten en zoekt de zon op. In de winter vertraag je. Je kiest voor warmte, zachtheid, reflectie. Je huid verlangt dan ook naar voeding, rijkere texturen en rust.

Slow tip: pas je huidverzorging aan per seizoen — net zoals je je kleding en ritme verandert. In de zomer: lichte producten, hydratatie & SPF. In de winter: olie, crème, bescherming & rust.

Eet en adem met aandacht

Een huid die straalt, begint bij voeding — en dat is méér dan eten alleen. Voeding is ook hoe je denkt, beweegt, ademt. Langzamer kauwen. Geen scherm tijdens het eten. Adem bewust voordat je reageert. Dat zie je. In je blik. Je huid. Je uitstraling. **Slow tip:** drink 1 kop kruidentheet per dag als bewust moment.

Slow Beauty schoonheid van binnen naar buiten

08 Stress: factor bij huidveroudering



“

Tot slot en niet geheel onbelangrijk. Acute en chronische stress behoren tot de top factoren die huidveroudering versnellen. Stresshormonen zoals cortisol verminderen de aanmaak van collageen en elastine, wat leidt tot verminderde elasticiteit en fijne lijntjes. Daarnaast veroorzaken onrust en oxidatieve stress celbeschadiging en inflamm-aging, waardoor de huid sneller slijt en signalen van veroudering zichtbaar worden. Daarom draait goede verzorging niet alleen om producten: het is een moment van aandacht voor lichaam en geest.

Laten we meer stilstaan hoe wij als vrouwen door het leven bewegen en vaker kleine momentjes inlassen om onszelf op te laten. Ik help! Volg me voor meer tip op instagram @slowbeautymoments

XOXO Mariska

Slow Beauty schoonheid van binnen naar buiten