

Beautycase



Q De ontspannen en uitgeruste uitstraling die ik bij terugkomst van vakantie heb, verdwijnt altijd weer zo snel... Wat kan ik eraan doen?

A Tijdens de vakantie heb je je hoofd helemaal leeg kunnen maken en langer kunnen uitslapen. Dat heeft een positief effect op je huid en algehele uitstraling. Het dagelijkse ritme van werken en zorg voor de kinderen zal je lichaam weer vermoeien en de ontspannen vakantie-glow is er snel vanaf. Plan voor jezelf wekelijks *me-time* in – ook al is het maar een uurtje. Je kunt je badkamer makkelijk ontvoeren tot een wellness-oase. Ben je in het bezit van een bad? Mooi! Badderen is een eeuwenoude vorm van ontspanning en verzorging. Badrituelen kwamen in veel oude culturen al voor; Cleopatra lag bijvoorbeeld graag te weken in een bad van ezellenmelk. Ons toverwoord voor ultieme ontspanning is aromatherapie! Vergeet badschuim en kies voor een etherische olie waar jij je helemaal zen bij voelt, of die je aan de geuren van de vakantie herinneren, zoals lavendel, sandelhout, rozen, jasmijn, bergamot, oranjebloesem, patchouli, ylang-ylang, rozemarijn of eucalyptus. Een paar druppels olie in warm badwater voldoen, want het zijn de vrijgekomen geurdampen van de olie die ontspannend zijn voor lichaam en geest. Ook als je geen bad hebt, kun je je home spa-moment creëren. Zet een geurbrander met etherische olie in de badkamer terwijl je warm doucht. Zo profiteer je alsnog van de aromatische dampen van de olie. Of douche met een 100% natuurlijke douchecrème van Weleda op basis van etherische oliën.

Hoe je de nieuwste make-uptrends omtovert tot een dagelijkse look en je **zo zen mogelijk** het najaar in gaat.

Maak je welzijnsritueel helemaal compleet met een gezichtsmasker. In je keuken- of koelkast vind je al genoeg ingrediënten om er eentje te maken; komkommers, bananen, avocado's, havermout, yoghurt en honing zijn ideaal voor DIY-gezichtsmaskers. Door jezelf regelmatig een verzorg- en verwenmoment te gunnen, laad je jezelf op met positieve energie, die je ook weer uitstraalt naar je omgeving.

Q Wat zijn de make-uptrends voor het najaar, en hoe maak ik die geschikt voor een dagelijkse look?

A Een handige truc om trends door te vertalen naar je dagelijkse make-up, is kijken naar de grote lijnen. Is de basis mat of glanzend? Hoe worden de wenkbrauwen gedefinieerd? Wat is de focus van de oogmake-up: eyeliner, oogschaduw of mascara? Wat is de lipstickkleur van het najaar? Op basis van die informatie kijk je wat toepasbaar is voor jouw dagelijkse look.

Zo is de eyeliner dit najaar prominent aanwezig, maar wel in combinatie met een nude (onopgemaakte) lip, en als tegenhanger zien we weinig tot geen oogmake-up en rode lippen met een matte finish. De lippen worden dan óf strak binnen de lijntjes ingevuld óf juist non-chalant met de vingertoppen aangebracht. Omdat een lipstick met een matte finish de lippen kan uitdrogen, kun je ze het beste verzorgen met een goede en zo natuurlijk mogelijke lippenbalsem. Kokosolie is een makkelijke en goedkope optie, en verder zijn de lippenbalsems op basis van biologische bijenwas, karitéboter of jojoba-olie het meest aan te raden om de lippen gehydrateerd te houden.

Ook opvallend dit najaar is de belangrijke rol die voor de blush is weggelegd. Het gezicht lijkt nauwelijks opgemaakt, met een matte basis en een stipje highlighter boven de wenkbrauwen, op de neusbrug, tipje van de neus, tussen de punten van de bovenlip en op de kin. De blosjes zijn zacht aangebracht op het jukbeen voor een natuurlijk effect.

Tip: Geen zin om veel make-upspullen met je mee te dragen? Rode lipstick kun je ook als blush gebruiken! Zet één stip op elk jukbeen en smeer het met een deppende beweging uit over de appel van je wangen tot er een natuurlijke blos ontstaat.

Trends zijn er niet om klakkeloos te volgen, maar om je door te laten inspireren. Haal eruit wat bij jou past en onthoud: *'Happy girls are the prettiest'* (Audrey Hepburn)! ✨