

Beautycase

Q Met de feestdagen wil ik graag een beetje in vorm zijn. Ook al omdat de kilo's er rond die tijd weer aan vliegen. Hebben jullie makkelijke oefeningen en andere tips?

A Om in vorm te blijven is het echt niet altijd nodig om een sportschoolabonnement te nemen, je kunt ook thuis oefeningen doen. Maar bedenk wel dat het dan nog meer op je eigen discipline aan komt. Onthoud ook de volgende regel: de inname van calorieën moet ongeveer gelijkstaan aan de energie die je verbruikt. Om te beginnen is het een goed idee om tot de feestdagen dat glas wijn even te laten staan, net als die lekkere koekjes.

• Met een dagelijkse wandeling van een halfuur vorm je al de basis. Heb je een hond die uitgelaten moet worden? Heel goed! Zo niet, doe dan bijvoorbeeld je boodschappen te voet, of loop naar een zakelijke afspraak.

• Touwtjespringen is een simpele, maar goede cardio-work-out. Zo heeft je dochters springtouw ook een ander nut. Je kunt het eventueel samen doen, dan is het nog leuk ook. Het is een intensieve work-out die al je spieren traint en waar je snel veel calorieën mee verbrandt. (Het effect van een kwartier touwtjespringen is vergelijkbaar met dat van een halfuur joggen.)

• Planken. Doe dit elke ochtend even, bijvoorbeeld terwijl het koffieapparaat staat te pruttelen. Het enige wat je nodig hebt, is een yogamat, want dat is een comfortabele ondergrond, en flexibele sportschoenen. Ga op je buik liggen, plaats je ellebogen in een rechte lijn onder je schouders, strek je benen, flex je tenen en lift je



Van een dagelijkse wandeling tot touwtjespringen; het vergt wat discipline, maar dan ga je ook **superfit de feestdagen in**. Plus: zo maak je die oogverblindende **smokey eyes**.

bovenlichaam omhoog door je buikspieren aan te spannen. Blijf 15-30 seconden in deze positie. Herhaal 3 keer en houd 30 seconden rust tussen de herhalingen. Dit is overigens een goede routine om ook ná de feestdagen vol te houden, zodat je snel weer *in shape* bent na al het bourgondische tafelen.

Q *Smokey eyes* staan zo mooi en feestelijk, maar ik vind het nog steeds lastig om ze snel en op de juiste manier bij mezelf aan te brengen. Hebben jullie een handige *how-to*?

A Er bestaan talloze *tutorials* die laten zien hoe je een *smokey eye* kunt aanbrengen. Voor de *smokey eye*-leken onder ons: dit is een make-upstijl waarbij de ogen worden geaccentueerd met donkere kleuren oogschaduw, wat zorgt voor een mysterieuze en sensuele oogopslag. Deze niet te mislukken *how-to* vonden wij bij de Britse top *make-up artist* Lisa

Eldridge. Zij heeft wereldwijd voor bekende magazines gewerkt, grote cosmeticamerken geadviseerd en talloze *celebrity's* opgemaakt.

Een *smokey eye* bereik je in drie minuten met de volgende make-upaccessoires: een oogschaduwstick in donkerbruin of donkergrijs, een (lang) oogschaduw-aanbrengstiftje, een wattenstaafje, een wimperkruller en zwarte mascara. Je brengt met de oogschaduwstick een dikke lijn aan vanaf de bovenste wimperrand en veegt deze met het oogschaduw-aanbrengstiftje naar boven uit over het ooglid tot aan de arcadeboog. Vervolgens zet je met de oogschaduwstick de onderste wimperrand aan en een stippellijn eronder. *Blend* met behulp van een wattenstaafje – ga van de binnenste naar de buitenste onderste ooghoek. Gebruik de wimperkruller om je wimpers alvast te krullen en breng een flinke laag zwarte mascara aan. Vergeet de onderste wimpers niet, en je *smokey eye* is klaar! Wil je het nog een tikkje feestelijker? Kies je oogschaduwstick in een goud- of bronskleur. Als je graag experimenteert, zijn metallic zeegroen of donkerblauwe tinten ook mooi. Lisa's tip voor het uitvegen en blenden van een metallic oogschaduw is dit met een vochtig oogcontourkwastje te doen. Hiermee accentueer je de metallic pigmenten en blijft de oogschaduw langer zitten. Omdat een *smokey eye* al opvallend genoeg is, kun je de rest van je make-up beter rustig houden. Zorg voor een egale teint met behulp van een lichte foundation of CC cream, zet de jukbeenderen aan met een lichte blush en gebruik een zachtroze transparante lipgloss. ✨