

Skinfluencers support guide

YOU CAN DO IT!

Het kan soms ontzettend lastig zijn om nieuwe eetgewoonten en routines aan te leren om jouw huidprobleem van binnenuit aan te pakken. Huidproblemen komen bijna altijd van binnenuit en daarom is het belangrijk om niet op symptoombestrijding te werken, maar op de oorzaak van jouw huidprobleem.

Met deze Skinsure Support Guide helpen wij je op weg met inspiratie, healthy skinfood recepten en kennis om de aanpassingen die voor jouw huid nodig zijn door te voeren en vooral vol te houden. Scan daarom zeker even de QR code voor een persoonlijke boodschap van Esther aan jou:



SKINFLUENCERS



We provide
you *real*
results not
false promises



Do's bij huidproblemen:

#1

Eet voldoende ontstekingsremmende omega-3 en 6 vetzuren zoals vette vis, walnoten, hazelnoten, chiazaad en lijnzaad. Tip: neem omega-3 viscapsules.

#2

Zorg dat je lichaam de nodige antioxidanten binnenkrijgt zoals vitamine A en E (pompoe, wortels, rode paprika, zoete aardappel, avocado). Vrije radicalen en oxidatie kunnen ontsteking verergeren, terwijl antioxidanten deze effecten bestrijden en ertegen beschermen.

#3

Drink voldoende water en kruidenthee om je lever en nieren te helpen afvalstoffen af te voeren en je huid te hydrateren.

#4

Probeer bij elke maaltijd eiwitten en onverzadigde vetten toe te voegen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Zo maakt je lichaam minder insuline aan. Denk aan kip/kalkoen, eieren, vis, avocado, groene bladgroenten, olijfolie, noten, kikkererwten, haver en quinoa.



Don'ts bij huidproblemen:

#1

Vermijd zuivel zoals (karne)melk, yoghurt, kaas, boter en roomijs. Koemelk kan ontstekingsreacties veroorzaken of verergeren en bevat hormoonachtige stoffen zoals androgenen waardoor de talgproductie toeneemt. De stoffen in zuivel zorgen voor een stijging van onder meer insuline en IGF-1 (insulineachtige groeifactor) waardoor ontstekingsreacties kunnen ontstaan.

#2

Vermijd snelle koolhydraten en suikers zoals zoet broodbeleg, frisdrank, koek, witbrood, aardappelen, witte rijst en witte pasta. De hoge suikervaarde en een gebrek aan vezels verergeren ontstekingen.

#3

Vermijd voeding waar je een opgeblazen buik, afwijkende stoelgang, buikpijn of winderigheid van krijgt; allemaal signalen die erop kunnen wijzen dat je niet goed reageert ofwel intolerant bent voor deze specifieke voeding. Lastig? Laat dan bij ons een intolerantietest uitvoeren om antistoffen in jouw bloed op te sporen.

Skinsure Skin.Health.Supps

GO FOR REAL RESULTS

BIJZONDER EFFECTIEVE INGREDIËNTEN IN DE SKIN HEALTH SUPPS

Zink



Werkt ontstekingsremmend en vermindert de talgproductie

Kurkuma



Ontgift de lever en de nieren

Probiotica



Levende goede bacteriën die van nature in de darmen voorkomen en helpen de darmen gezond te houden

Vitamine C



Helpt littekens verminderen en collageen aan te maken

Bètacaroteen



Wordt in het lichaam omgezet in vitamine A en ondersteunt het herstellend vermogen

Vitamine E



Krachtige antioxidant die oxidatieve schade vermindert

Burdock root



Draagt bij aan het behoud van een gezonde bloedsuikerspiegel

Vitamine D



Draagt bij aan het proces van celvernieuwing en herstel

Chlorella en spirulina



Ontgift de lever, nieren en galblaas

Lactoferrine



Ondersteunt het immuunsysteem en werkt ontstekingsremmend



Skinsure werkt op het hele systeem. De gezondheid van de lever, nieren en de darmen hebben veel invloed op jouw huid. Wanneer deze organen extra ondersteuning nodig hebben of uit balans zijn, helpen de Skin Health Supps om de gezondheid te verbeteren en de ontstekingsreacties te verminderen.

Ook de bloedsuikerspiegel heeft veel invloed op de huid. Wanneer deze veel schommelt, is de huid extra gevoelig voor ontstekingen. Skinsure stabiliseert de bloedsuikerspiegel.

Ondersteun
jouw huid van *binnenuit*
met een *supplement* per dag

Ontbijt

○ Kokosyoghurt met noten, fruit en chiazaad



○ Omelet met tomaat, ui en champignons



○ Pannenkoek van havermoutmeel, amandelmelk en ei

Lunch

○ Salade met rode biet, gerookte kipfilet, komkommer, olijfolie

○ Rijstwafels met notenpasta of vleeswaren met gekookt ei

○ Verse soep van zoete aardappel en courgette



○ Glutenvrij brood met avocado en kipfilet



Avondeten

○ Quinoa salade met mango, kip, cherrytomaatjes, sla, komkommer, walnoten en olijfolie

○ Rijstcurry van kokosmelk, aubergine, courgette en cashewnoten

○ Lasagne van glutenvrije lasagnebladen en vegan kaas met gehakt en spinazie

○ Zoete aardappels met groenten en vlees



Dessert

○ Choco vegan ijs: bevroren banaan en cacaopoeder pureren tot een glad mengsel. Voeg naar smaak gehakte stukjes pure chocolade 70% toe

○ Vegan fruit ijs

○ Bananenbrood van bananen, havermoutmeel, eieren en kokosvet

Super smoothie



Gezonde start van de dag

Ingrediënten

- 150 gram verse spinazie
- 2 (bevroren) bananen
- 25 gram sesamzaadjes
- 300 ml yoghurt

Bereiding

Was de spinazie en stop deze in de blender. Voeg daarna de banaan, yoghurt en sesamzaad toe. Mix het geheel en geniet van je smoothie!

Hoe kan voeding helpen jouw huidwens te realiseren?

Hoe houd je je huid gezond en verminder je acne, rosacea, eczeem? En hoe ga je huidveroudering tegen? Groene groenten dragen allemaal een steentje bij! Ze gaan de afbraak van collageen tegen en zorgen voor een goede doorbloeding waardoor zuurstof en voedingsstoffen vervoerd worden en afvalstoffen afgevoerd worden. Dus... eet je huid mooi met groene groenten!

Boerenkool

Razend populair als hét superfood! Het zit vol met vitamine A en vezels. Vitamine C helpt je huid om collageen aan te maken en de vezels zorgen voor een gezonde darmflora en glanzende huid.

Avocado

Rijk aan vitamine C, E en K die ervoor zorgen dat je huid er jong en gezond uit blijft zien. Vitamine E bevat veel antioxidanten die je huid beschermen tegen schadelijke stoffen van buitenaf. Avocado helpt ook om roodheid en onregelmatigheden tegen te gaan.

Spinazie

Een bron van vitamine B en ijzer, dat een belangrijk ingrediënt is voor gezond haar, een gezonde huid en gezonde nagels.

Rucola

Rucola bevat zwavel en natuurlijke zwavel is geweldig voor jouw huid! Het helpt bijvoorbeeld om acne tegen te gaan. Dus eet je volgende salade lekker met rucola.



- Je haverhout in de blender kan vermalen tot meel?
- Havermout van nature glutenvrij is?
- Je van kokosmelk ook slagroom kan maken?
- Pure chocola vanaf 70% gezond is en bijna tot geen suiker bevat?
- 3 x per dag een uitgebalanceerde maaltijd beter is voor je bloedsuikerspiegel dan meerdere eetmomenten?
- Het toevoegen van kaneel aan je gerecht je bloedsuikerspiegel stabiliseert?
- Roomboter goed te vervangen is voor kokosvet?
- Suikers invloed uitoefenen op de ontstekingsgevoeligheid van jouw huid?
- Je op de glycemische index kan checken welke voeding hoog scoort in suiker?



Het toevoegen van gezonde vetten en/of eiwitten aan je snack of maaltijd doet de stijging van jouw bloedsuikerspiegel minder en trager stijgen!

Skincare tips bij huidproblemen

1

Ben jij Dr. Pimple Popper? Doe het niet!

Hoe verleidelijk het ook is, blijf van je puistjes af. Echt waar! Dat is geen goede behandeling. Je vingers zitten vol met bacteriën, die heel makkelijk je huid binnendringen. Het gevolg? Meer ontstekingen en dus meer puistjes.

2

Scrubben is een no-go voor de probleemhuid

Het lijkt misschien voor de hand liggend om een onzuivere huid te scrubben. Exfoliëren is zeker goed, maar scrubs bevatten vaak grove korreltjes die je huidbarrière beschadigen, zeker bij een gevoelige huid! Gebruik daarom een exfoliant zonder schurende korreltjes, zoals onze Active van pHformula. Deze exfoliant bevat ingrediënten die met je huid samenwerken in plaats van je huid tegen te werken.

3

Aan parfum zit een luchtje

Een lekker geurende crème, klinkt goed? Niet als je weet dat parfum de nummer één veroorzaker is van huidallergie. Met jeuk, een rode huid of puistjes tot gevolg. Zeker een gevoelige huid reageert hier snel op. En dat is natuurlijk het laatste wat je wil! Behalve de lekkere geur, doet parfum echt helemaal niets goeds voor je huid. Je kunt het daarom beter skippen in je skincare. Alle producten van pHformula zijn volledig parfumvrij!

4

Overmatig reinigen maakt je huid niet schoner!

Een onzuivere en onrustige huid is niet per definitie een vieze huid. Daarom zal je acne of huidprobleem niet sneller weggaan wanneer je overmatig je gezicht reinigt maar eerder overgestimuleerd raken waardoor je huid nóg onrustiger wordt. Wij hanteren deze milde, 5-staps Skincare routine:

- > Reinig met de Exfo cleanse of Foam van pHformula
- > Breng daarna het AC of CR recovery serum aan
- > Verzorg je huid met de Post recovery, vitamine C of B dag- en nachtcrème
- > Ochtend: breng de pHformula Sun Defense factor 50 aan om je huid te beschermen tegen de zon
- > Avond: breng de Active of Vitamine A crème aan

5

Zon en zonnebank

Het idee dat zonlicht werkt tegen acne? Dat is gedeeltelijk waar. UV straling en de aanmaak van vitamine D kunnen de ontstekingen bij acne verminderen waardoor het aanvankelijk lijkt te verbeteren. Maar, UV straling zorgt er ook voor dat de gezichtshuid gaat verdikken waardoor er juist meer acne ontstaat. Gebruik het dus niet als therapie tegen acne! Bovendien kan teveel aan UV straling de huid beschadigen, waardoor pigmentschade ontstaat samen