

Confortplan

alles voor een gezonde slaap

/ & huid!

GIDS VOOR VERZORGING VAN HUID EN LICHAAM

OP BASIS VAN NATUURLIJKE KRUIDEN



HET BELANG



Huidverzorging is een essentieel onderdeel van je dagelijkse routine. Een gezonde huid beschermt je lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf, reguleert je lichaamstemperatuur en speelt een cruciale rol in je algehele gezondheid en welzijn. In deze beknopte gids zullen we het belang van huidverzorging bespreken, de basisprincipes van een goede huidverzorgingsroutine uitleggen en enkele van de beste producten aanbevelen om je huid gezond en stralend te houden.

Voor je **lichaam** zorgen is
een **investering**. Je
krijgt er iets voor terug wat
onbetaalbaar is

WWW.CONFORTPLAN.BE



WAAROM

Bescherming tegen externe factoren

Je huid fungeert als een barrière tussen je lichaam en de buitenwereld.

Ze beschermt je tegen UV-straling, vervuiling, bacteriën en andere schadelijke stoffen. Een goede huidverzorging helpt deze barrière te versterken, zodat je minder risico loopt op huidaandoeningen en vroegtijdige veroudering.



Voorkomen van huidproblemen

Een goed onderhouden huid is minder vatbaar voor problemen zoals acne, eczeem, en droge huid. Regelmatige reiniging en hydratatie houden je huid gezond en in balans, wat helpt om irritaties en ontstekingen te voorkomen.



WAAROM

Veroudering tegengaan

Hoewel huidveroudering een natuurlijk proces is, kunnen goede huidverzorgingsgewoonten helpen de zichtbare tekenen van veroudering, zoals rimpels en fijne lijntjes, te verminderen. Ingrediënten zoals arnica, goudbloem en karitéboter zijn bekend om hun anti-aging eigenschappen.



Bevorderen van een gezonde uitstraling

Een gezonde huid straalt. Door je huid goed te verzorgen, verbeter je niet alleen de gezondheid ervan, maar ook het uiterlijk.

Dit zal je zelfvertrouwen en welzijn aanzienlijk verbeteren.



BASISPRINCIPES

1. REINIGING



Reiniging is de eerste stap in elke huidverzorgingsroutine. Het verwijdt vuil, olie en make-up die zich gedurende de dag op je huid ophopen.

Kies een milde reiniger die past bij je huidtype:

Vette huid: Zoek naar een schuimende reiniger die overtollige olie verwijdt zonder de huid uit te drogen.

Droge huid: Gebruik een hydraterende reiniger die de huid zachtjes reinigt zonder de natuurlijke oliën te verwijderen.

Gevoelige huid: Kies voor een geurvrije, hypoallergene reiniger die zacht is voor de huid.



BASISPRINCIPES



2.EXFOLIATIE

Exfoliatie helpt om dode huidcellen te verwijderen en de celvernieuwing te stimuleren.

Dit kan met mechanische exfolianten (scrubs) of chemische exfolianten (AHA's en BHA's).

Exfolieer **1-2 keer per week**, afhankelijk van je huidtype en gevoeligheid.



BASISPRINCIPES

3. HYDRATATIE



Hydrateren is cruciaal om je huid soepel en gehydrateerd te houden. Gebruik een moisturizer die past bij je huidtype:

Vette huid: Kies een lichte, olievrije moisturizer.

Droge huid: Gebruik een rijke, intens hydraterende crème.

Gecombineerde huid: Zoek naar een gebalanceerde moisturizer die zowel hydrateert als niet te zwaar is.



BASISPRINCIPES

4.BESCHERMING



Zonbescherming is een van de belangrijkste stappen in je huidverzorgingsroutine.

UV-straling is een van de belangrijkste oorzaken van vroegtijdige huidveroudering en huidkanker.

Gebruik consequent een breed spectrum zonnebrandcrème met een SPF van minimaal 30, zelfs op bewolkte dagen.



BESTE PRODUCTEN



BALSEM MET KARITÉBOTER

Alle huidtypes, intense hydratatie en voeding zonder vettig gevoel achter te laten. Voor gezicht en lichaam.



BALSEM MET MARMOTOLIE

Zalige handen -en voetenbalsem met vitamine D en E. Dagelijks gebruiken tegen droge handen en voeten, lichte eelt en droge plekken. Niet in het gezicht gebruiken.

BALSEM MET ARNICA MONTANA EN JOJOBAOLIE

Tegen blauwe plekken, gewrichtspijnen, zeer droge huid of plekken. Zalf is vettiger en heeft meer tijd nodig om in te trekken.

NEW
NEW
NEW
NEW



W W W . C O N F O R T P L A N . B E



BESTE PRODUCTEN



GOUDBLOEMZALF

Ideale zalf op basis van Calendula, tegen hardnekkige eelt, lichte brand -en schaafwonden. Uiterst zuinig in gebruik.



103-KRUIDENOLIE

De enige echte en originele kruidenolie voor zeer uiteenlopend gebruik. Verzacht psoriasis, schorre keel, loopneus, droge huid, ideale after sun na het douchen, en zo veel meer!

MASSIMOL ALPENKRUIDEN BALSEM

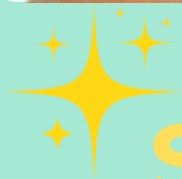
Iets meer gericht op spier - en gewrichtspijnen. Zeer snelle werking en opname in de huid.



WWW.CONFORTPLAN.BE



ALLE DAGEN ...



STRALEN !



WWW.CONFORTPLAN.BE

-11-



AANVULLENDE TIPS

Drink voldoende water



Hydratatie van binnenuit is net zo belangrijk als het hydrateren van je huid van buitenaf.

Eet gezond



Een dieet rijk aan vitamines en mineralen kan een groot verschil maken voor je huidgezondheid.

Vermijd overmatig gebruik van producten



Houd je dagelijkse routine simpel en consistent.

Geef je huid de tijd om te herstellen en wees geduldig.

Raadpleeg



steeds een dermatoloog als je huidproblemen blijft ervaren.





Commandant Van Laethemstraat 12
2660 Hoboken

steeds na afspraak
03/248 09 37

info@confortplan.be

WEBWINKEL



Op onze gebruiksvriendelijke webwinkel vind je nog
uitgebreidere info over de verschillende producten!

Confortplan

alles voor een gezonde slaap

WWW.CONFORTPLAN.BE

