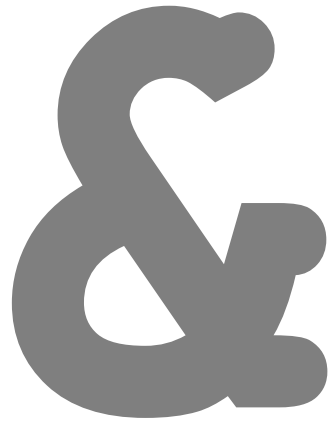


Handleiding



E-Book

Amati Wax Heater Stappenplan

Allereerst willen wij u hartelijk danken dat u voor ons gekozen heeft. In deze handleiding vindt u het stappenplan om het apparaat correct te gebruiken. Houdt u er rekening mee dat de gepaste temperatuur per huidtype kan verschillen.

Daarnaast dient dit stappenplan als aanvulling op de normale handleiding welke in de verpakking van het artikel zit. Dit stappenplan is niet als vervanging van de bijgeleverde handleiding.

Stap 1:

Voeg 100 gram wax bonen toe aan uw wax heater.

Stap 2:

Zet uw waxverwarmer aan en stel de temperatuur in op 120 graden Celsius.

Stap 3:

Zodra u merkt dat de wax begint te smelten (+/- 5 minuten) verlaagt u de temperatuur naar 40 – 50 graden Celsius.

Stap 4:

Pak een houten spatel en schep een kleine hoeveelheid wax op. Breng dat vervolgens aan op de bovenzijde van uw hand om te voelen of de temperatuur prettig is.

Stap 5:

Indien de wax de juiste temperatuur heeft bereikt, schept u met de houten spatel een grotere hoeveelheid op en smeert u deze uit over het lichaamsdeel dat u wenst te waxen.

Stap 6:

Wacht enkele seconden tot de wax is opgedroogd.

Stap 7:

Zodra de wax opgedroogd is, pakt u deze met uw vingers bij een hoekje. Vervolgens trekt u de wax met de haarrichting mee van de huid af. Doe dit in één vloeiende beweging.

Stap 8:

Breng de verzachtende aloë vera crème aan die u bij de set heeft ontvangen.

Stap 9:

Geniet en voel je zelfverzekerd met een mooie en egale huid!

Nogmaals hartelijk bedankt voor uw aankoop. Mocht u er toch niet helemaal uitkomen en heeft u vragen, klachten of tips, dan kunt u ons altijd een mailtje sturen:
hello@misabrands.nl.

Met vriendelijke groet,

Team Amati®

*Het geheim
van een goede
huidverzorging*

Sara Moretti



Het geheim van een goede huidverzorging

Sara Moretti



WIE IS SARA MORETTI?

"When you buy a product or service to take care of yourself, you're not spending money, you're investing it."

---Sara Moretti

Sara Moretti is een Italiaanse schoonheidsspecialiste verhuisd naar Nederland voor de liefde. Ze is gespecialiseerd in huidverzorging.

Sara heeft gestudeerd aan het prestigieuze S.E.M. instituut in Italië. Daarna heeft ze lesgegeven op het gebied van huidverzorging waarna ze uiteindelijk haar eigen bedrijf Moretti Skincare is gestart.

Met haar jarenlange praktische en theoretische ervaring heeft Sara al duizenden mensen geholpen om goed voor henzelf en hun huid te zorgen.

Het doel van dit boek is om ervoor te zorgen dat mensen zich bewust worden van het belang van een goede huidverzorging en het gemak waarmee je een verzorgende routine kunt implementeren.

Een goede huidverzorging hoeft niet moeilijk of duur te zijn. Met een goede basiskennis over de juiste producten, behandelingen en een klein beetje motivatie kun je gelukkig al een heel eind komen.

Dit boek gaat je al deze handvatten toereiken om jouw huid de verzorging te bieden die jij en jouw huid verdienen.

Dit boek is expres zo kort, bondig en helder mogelijk geschreven zodat het voor eenieder toegankelijk is om het door te lezen, maar belangrijk nog om er ook echt

daadwerkelijk mee aan te slag te gaan. Neem dus even de tijd om dit rustig door te lezen en maak in de tussentijd aantekeningen over hoe je deze informatie kunt toepassen om jouw persoonlijk huidverzorgende routine te verbeteren of initiëren.

INHOUDSOPGAVE

1.Het belang van een goede huidverzorging	6
2.De basisprincipes	8
3.De juiste producten	12
4.Verzorging: het stappenplan	15
5.Lange termijnvoordelen	17
6.Een natuurlijke filter	19

HET BELANG VAN EEN GOEDE HUIDVERZORGING

Er zijn talloze redenen die je kunt opnemen om te onderbouwen dat een goede en effectieve huidverzorging een zeer belangrijke routine is. In dit hoofdstuk bespreken we enkele van de meest essentiële punten.

Het houdt de huid in een goede conditie

Allereerst, het is vanzelfsprekend dat een goede huidverzorging ervoor zorgt dat de huid in goede conditie verkeerd, zeker op de lange termijn. En dat laatste is vaak waar het probleem zich bevindt: de lange termijn. Het probleem is namelijk dat als je een dag je gezicht niet wast of een week lang de juiste producten ontbreken, je huid niet direct in elkaar stort. En aan het ander einde is het zo dat als je een huidprobleem ondervindt, en je dat probleem behandelt met de juiste producten en de juiste zorg, dat het probleem vaak niet na een dag al is opgelost.



Het is daarom noodzakelijk om altijd aan de lange termijn te denken wanneer je een goede routine voor een effectieve huidverzorging implementeert. De lange termijn is namelijk de enige termijn waarop je echte resultaten zult zien. Indien je een goede

huidverzorging mijdt zal dat op de lange termijn altijd een negatief resultaat zijn.

In hoofdstuk 5 zullen we verder uitgebreid ingaan op de lange termijn voordelen. Daarnaast zullen we ook de risico's indien de huid wordt verwaarloosd.

Het houdt de huid jeugdig

Naarmate je ouder wordt, hernieuwen de cellen in huid zich langzamer. Dit resulteert in een grauwere en minder stralende huid. Een effectieve huidverzorgende routine helpt om de dode huidcellen te verwijderen en deze te vervangen door nieuwe jeugdige huidcellen. Dit resulteert in een mooie, frisse en jeugdige look.

Het kan aandoeningen voorkomen

Een effectieve huidverzorging kan ongewenste huidaandoeningen zoals rimpels, puisten, mee-eters en meer voorkomen en symptomen van dergelijke aandoeningen verlichten. Daartegenover staat dat nalating de kans op dergelijke aandoeningen juist enorm kan vergroten.

Voorkomen is beter dan genezen

Een cliché, maar wel een heel erg belangrijk cliché als het gaat om huidverzorging. Zoals hierboven genoemd zij er een hoop problemen die kunnen opduiken als de huid lange tijd verwaarloosd wordt. Een degelijke verzorging zorgt ervoor dat jij je toekomstige zelf een heel hoop zorgen bespaard. Daarnaast is het heel erg belangrijk om te beseffen dat de juiste producten je in de toekomst een heel hoop geld en verdriet kunnen besparen doordat je bovengenoemde aandoeningen kan voorkomen.

Voel je extra zelfverzekerd

Onze huid is uiteindelijk toch één van de belangrijkste factoren als het gaat om het maken van een eerste indruk. Oppervlakkig of niet, het uiterlijk is het eerste dat opvalt, en dan specifiek de huid.

Het is belangrijk om te benoemen dat zelfvertrouwen iets is dat niet volledig afhankelijk moet zijn van je uiterlijk, maar het helpt zeker als je weet dat je de juiste maatregelen treft om goed voor jezelf te zorgen. Deze vorm van je zelfverzekerd voelen is dus zeker niet gebaseerd op oppervlakkig goedkeuren van de externe wereld. Nee, een goede huidverzorging kan bijdragen aan een oprechte vorm van zelfvertrouwen waar elk persoon recht op heeft en dagelijks de vruchten van kan plukken.

Voel je lekker in je eigen huid. Letterlijk.

DE BASISPRINCIPES

Uiteraard zijn goede, kwalitatieve producten en behandelmethoden zeer belangrijk als het gaat om het goed verzorgen van de huid. Echter, er zijn een aantal basisprincipes waar je al een heel eind mee kunt komen. In de volgende hoofdstukken zullen we zeker meer en dieper ingaan op de specifieke producten en behandelmethoden, maar nu gaan we ons eerst focussen op de basis.

Gewoontes

Het is allereerst uiterst belangrijk om te beseffen dat een mooie huid niet enkel een geval is van geluk hebben betreffende je DNA. Uiteraard hebben sommige mensen het geluk dat ze een aanleg hebben voor een mooie vitale huid en uiteraard hebben anderen wat dat betreft net iets meer pech. Echter, de kleine gewoontes die je hanteert hebben ook een hele grote invloed. Gewoontes implementeren is helaas niet altijd even gemakkelijk omdat het vaak betekent dat je bestaande - minder gezonde - gewoontes moet loslaten. Een extreem voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld roken. Daarnaast duurt het vaak ook even voordat een handeling, routine of ritueel ook daadwerkelijk een gewoonte is.



De eerste aantal dagen dat je een nieuwe handeling als gewoonte probeert te implementeren heb je er vaak wel plezier in, het is namelijk nieuw. Daarna begint het vaak saai en lastig te worden om loyaal door te gaan. Echter, als je deze handeling plus minus 4 weken kunt volhouden, dan is het ook daadwerkelijk een gewoonte. Wij mensen zijn gewoontedieren. Als iets eenmaal een gewoonte is dan is het vrij simpel om dit te blijven doen omdat we het dan prettig vinden om te doen. Allereerst is het dus belangrijk om altijd de eerste weken even door te zetten.

Wassen

Het klinkt wellicht heel erg simpel - en dat is het tot op zekere hoogte ook -, maar het is iets dat toch door een meerderheid wordt nagelaten. Later zullen we dieper ingaan op de producten die de huid kunnen ontgiften en diep kunnen reinigen, maar het begint allemaal met wassen zelf. Was daarom elke ochtend en iedere avond je gezicht uitgebreid. Om je gezicht goed te wassen is het noodzakelijk om in met je vingers diep in de poriën te wrijven in een circulaire beweging.

Je huid als spiegel

Je huid weerspiegelt je gezondheid. Het is daarom belangrijk om echt naar je huid te luisteren alvorens je overweegt en bepaald wat jouw huid precies nodig heeft. Je huid spreekt te allen tijde boekdelen. Luister er dus naar!

Wees voorzichtig in de zon

Zonlicht kan een enorm effect hebben op de huid. Uiteraard, wie houdt er niet van een klein kleurtje na een lekker zomers dagje zonnen? Helaas heeft de uv-straling van de zon ook zeer negatieve effecten op

onze huid - de ernst verschilt per persoon en huidtype.

Enkele effecten die de zon op de huid kan hebben zijn:

- ouderdomsvlekken;
- goedaardige tumoren;
- kleurveranderingen;
- sproeten;
- rimpels; - huidkanker.

Zorg daarom dat je je huid goed beschermt tegen de zon met een goede zonnebrandcrème indien je besluit om je huid gedurende een lange tijd bloot te stellen aan het uv-licht van de zon. Hoelang 'te lang' is dat hangt echt heel erg af per persoon en per huid type zoals zojuist genoemd.

DE JUISTE PRODUCTEN

We hebben de basis van een goede huidverzorging besproken. Als je deze basis juist implementeert in jouw huidverzorgende routine, dan kom je al een heel eind. Echter, we moeten wel realistisch zijn dat je met alleen water, een washandje en een goede techniek lang niet het maximaal mogelijk haalbare resultaten in jezelf en jouw huid naar boven zult halen.

Producten kunnen het effect en het resultaat enorm verbeteren. Logisch natuurlijk. Echter, hier moet wel een hele grote kanttekening bij worden gemaakt. Het is hiervoor namelijk wel noodzakelijk dat je weet welke producten je moet gebruiken en welke producten bij jouw passen. Dat kan namelijk behoorlijk per persoon en per huidtype verschillen.

In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijkste producten die een plek verdienen in de huidverzorgende routine van elk persoon. Daarnaast gaan we ook in op het doel van elk product. Tot slot bespreken we ook welke ingrediënten je het beste kunt mijden (zeker met een gevoelige huid) en welke je juist het beste in huis kunt halen. Tot slot bespreken we ook

In het volgende hoofdstuk zullen we een stappenplan opstellen waarin wordt uitgelegd hoe en wanneer je deze producten dagelijks dient te gebruiken.

Biologisch

Allereerst raad ik te allen tijde eenieder aan om producten te gebruiken die biologisch zijn. Of je nou een zeer gevoelige huid hebt of een ijzersterke huid, kies biologisch. Hetgeen moeder natuur te bieden heeft is meer dan voldoende om je de juiste zorg te

geven, daar zijn geen moeilijk uitspreekbare chemicaliën voor nodig.

Reinigingsmelk - reinigingsmousse - micellair water

Bovengenoemde producten zijn de basis van een goede huidverzorging. Je hoeft niet alle drie de producten te gebruiken, één is voldoende. Deze producten gebruik je namelijk om make-up te verwijderen. Daarnaast gebruik je het ook om het gezicht simpelweg goed te reinigen.

Tonic

Tonic is ook een essentieel onderdeel van een goede huidverzorging. Allereerst, dankzij het anti-age effect helpt tonic om de huid strek en stevig te houden en voorkomt het een grauwe en hangende huid. Daarnaast zorgt het ervoor dat je huid een prachtige glimmende tint krijgt. Op biologisch niveau houdt tonic de pH-waarden van de huid in balans te houden.

Scrub

Een effectieve scrub is één van de weinige producten waar je na eenmaal gebruiken direct een enorm effect kan waarnemen.

De voornaamste taak van een goede scrub is de dode huidcellen en schilfers die zich gedurende de dag en nacht ophopen te verwijderen. Daarnaast is het een

belangrijke tussenstap naar de volgende producten.
Doordat de dode huidcellen en schilfers worden



verwijderd kun je namelijk de volgende producten zeer effectief op de huid aanbrengen.

Serum

Een serum is vaak een wat duurder product binnen huidverzorgingsproducten. Echter, hier is uiteraard ook een reden voor. Een goed en passend serum is onmisbaar als je goed voor je huid wilt zorgen. Een goed serum zorgt er namelijk voor dat je huid goed gehydrateerd blijft en het geeft de huid een snel boost. Dit is te zien aan een mooie kleur en een stralende glans.

Crème

Tot slot de crème. In elke goede routine dient een mooie crème gebruikt te worden. Een crème heeft namelijk meerdere functies die elke huid nodig heeft. Naast een serum heeft ook een crème een zeer belangrijk hydraterend effect. Ook is een crème de meest effectieve manier om een anti-age effect te bewerkstelligen.

Verzorging: het stappenplan

In dit hoofdstuk zal ik in het kort vertellen in welke volgorde je de in het vorige hoofdstuk genoemde producten kunt gebruiken. Volg deze stappen dagelijks om een goede routine te ontwikkelen.

Dagelijks gebruik

Iedere dag gebruik je de volgende producten. Je gebruikt deze producten ook in de hieronder genoemde volgorde.

1. reinigingsmelk -
reinigingsmousse - micellair
water;
2. tonic; 3. serum;
4. crème.

De bovengenoemde producten gebruik je zoals genoemd iedere dag tweemaal per dag. Het is de bedoeling dat je dit als een gewoonte in jouw routine implementeert iedere ochtend en iedere avond.

Tweemaal per week

Tweemaal per week doe je net even iets meer. Tweemaal per week gebruik je namelijk ook de scrub en een masker. Hieronder zie je de volgorde waarin je de producten dient te gebruiken.

1. reinigingsmelk - reinigingsmousse - micellair
water;
2. tonic;
3. scrub;

- 4.masker;
- 5.serum;
- 6.crème.

Indien je de bovengenoemde producten aanbrengt in de genoemde volgorde en voorgestelde frequentie, dan kom je al een heel eind. Goede producten hoeven niet peperduur te zijn, echt niet.

Ik wil wel nogmaals benoemen dat de juiste producten per persoon kunnen verschillen. Probeer je een product en behaal je niet het gewenste resultaat? Voel je dan niet bezwaard om van producten te veranderen.

LANGE TERMIJN VOORDELEN

We hebben eerder al besproken dat een goede huidverzorging te allen tijde een lange termijn strategie is. Niets komt goed op de korte termijn en niets gaat fout op de korte termijn. Ook hebben we besproken dat het daarom noodzakelijk is om kleine gewoontes te implementeren om ervoor te zorgen dat je op de lange termijn een zo'n goed mogelijk resultaat bereikt. In dit hoofdstuk zullen we enkele van de meest belangrijke en meest voorkomende lange termijn voordelen bespreken. Daarnaast zullen we ook de risico's op de lange termijn bespreken indien je het nalaat om een goede huidverzorgde routine te implementeren.

Goed gehydrateerde huid

Door dagelijks de huidverzorgende routine te implementeren die je met jezelf hebt afgesproken, zal je op de lange termijn zonder enige twijfel merken dat je huid goed gehydrateerd is. Dit merk je doordat je huid mooi en stralend is. Daar staat dus het risico tegenover dat indien je de huid niet voldoende hydrateert dat je op de lange termijn een uitgedroogd huid krijgt wat resulteert in een stroeve grauwig huid.

Elastische huid

Bij een juiste en effectieve routine zal je dagelijks bezig zijn om de huid mooi en elastisch te houden. Dit zorgt ervoor dat de huid strak blijft en niet gaat hangen. Denk bijvoorbeeld aan rimpels of hangend vel onder de armen. Dat is uiteraard een risico dat je het liefst zoveel mogelijk inperkt toch? Dat kan met een goede routine.

Goede doorbloeding

Een goede doorbloeding is een fijn effect dat als resultaat van een goede huidverzorgende routine zonder twijfel zal voorkomen. Bij een goede routine zorg je er namelijk niet alleen voor dat je je huid goed wast, maar dat je tijdens het wassen en scrubben ook masserende effecten teweegbrengt.

Een goede en mooie doorbloeding resulteert in een mooi kleurtje het hele jaar door.



EEN NATUURLIJK FILTER

We leven in een tijd waarin we er altijd maar op ons beste uit willen zien. Wie weet wordt er onverwachts een foto gemaakt welke dan weer uiteraard op sociale media wordt geplaatst. Dan kunnen we er natuurlijk niet slecht op staan. We willen ons zo graag beter, mooier en interessanter laten voorkomen dan we helaas van nature zijn omdat iedereen op zijn of haar sociale media altijd zo perfect lijkt. We maskeren onze natuurlijk look, onszelf. Voelen we ons niet goed genoeg? Of is het simpelweg te makkelijk om ons technologisch mooier en interessanter te laten lijken? Vragen waar helaas in een ander boek antwoord op gegeven zal moeten worden. Het liefst door iemand die daarvoor heeft gestudeerd. Wel durf ik te stellen dat de eindeloze filters waar we dagelijks mee worden geconfronteerd en – belangrijker – waar wij onszelf dagelijks mee confronteren, niet het beste in ons naar boven haalt als we kijken naar onze mentale gezondheid en ons zelfvertrouwen.

Ruil al die eindeloze – steeds gekker wordende – filters in voor een natuurlijk filter. Een filter die elke ochtend, elke middag en elke avond schijnt, of het nou door een telefoonscherm of in het echt is. Je bent mooi genoeg zoals je bent, als je hier enige tijd en aandacht aan besteedt tenminste. Stop met het maskeren van je natuurlijke look, maar verzorg en verbeter deze juist.

Een goede en effectieve huidverzorgende routine kan je huid zo mooi en egaal maken dat je de meeste sociale media filter erdoor laat blozen.

Wees zelfverzekerd. Wees jezelf. Ik bedoel daarmee echt niet te zeggen dat het een zonde is om een mooie lipstick of een fijne foundation te dragen, dat doe

ik zelf ook heel graag. Wat ik probeer duidelijk te maken is dat je niet altijd in oplossing op de korte termijn moet denken - make-up - maar juist moet denken aan en investeren in de lange termijn. Investeer in jezelf!

*Happy girls
are the
prettiest.*

*Audrey
Hepburn*