

DE PRO-AGING CHECK LIST!



Botox, fillers, eigenlijk gewoon het héle woord anti-aging. Terwijl er van een man vaak gezegd wordt dat hij rijpt als goede wijn en er jaar na jaar beter uitziet, is er bij vrouwen die oneindige drang om er te allen tijde minimaal 10 jaar jonger uit te zien.

Dat dat belachelijk is, hoef ik jou uiteraard niet meer te vertellen.

Nét omdat jij dat hele beeld dat je er als vrouw alleen toe doet als je er picture perfect uitziet zonder ook maar het minste rimpeltje meer dan grondig zat bent, heb je deze Pro Aging Checklist gedownload.

1. Drink drink drink

En ja! Dat is een dooddooener maar hydrateren van binnenuit is echt oh zo ontzettend belangrijk voor de elasticiteit van je huid.

Dus... Drink jij elke dag minimaal 1,5 L water? Doe je dat nog niet, maak dan met jezelf de afspraak om dat vanaf vandaag echt wel te doen!

Extra tip: kokoswater zorgt voor een nog diepere hydratatie



2. Geef jezelf vrijaf

Stress is dé grootste boosdoener als het gaat over de huid. Maar stress uitschakelen als powervrouw die 1001 ballen in de lucht moet houden en zich elke dag de benen uit het lijf rent, is dat makkelijker gezegd dan gedaan.

Je hoeft ook geen uren te mediteren of om 05:00 op te staan.

Elk uur 5 minuten heel bewust stilstaan bij je ademhaling, heeft al een ontzettend positief effect op je huid (en ook op je hele welzijn). Maak dus met jezelf de afspraak dat je elk uur (ja écht elk uur) even 5 minuten afschakelt. Desnoods maak je er een toiletstop van!

In onze op maat gemaakte Pro Aging Trajecten zit er een specifiek voor jou ontworpen Anti Stress Plan van Aanpak om je te helpen jezelf écht vrijaf te geven.



3. Voed je huid van binnen uit

Eten is belangrijk om fit en vitaal te zijn. Maar wist je dat wat je eet, ook een enorme impact heeft op je huid?

Blauwe bessen bijvoorbeeld zitten vol met anti oxidanten die je huid van binnen uit voeden. Kies daarom heel bewust voor voeding die je huid dagelijks ondersteunt en optimaliseert ipv

dat je voeding je huidoptimalisatie net tegenwerkt.

Als je bij ons een Pro Aging Traject volgt, dan krijg je een op maat gemaakt voedingsoverzicht inclusief recepten dat jou helpt je huid van binnen uit te voeden.



4. Bewegen is leven!

Je hoeft geen marathons te lopen of jezelf dagelijks te martelen in de sportschool, maar dagelijks in beweging blijven doet wonderen voor je huid én je mentale welzijn. Wist je dat beweging zorgt voor een betere doorbloeding van je huid? Dit betekent meer zuurstof en voedingsstoffen voor die natuurlijke glow. Maak het haalbaar: een korte wandeling na de lunch, een dansje in je woonkamer of een yogasessie. Beweging hoeft niet ingewikkeld te zijn om effectief te zijn.



5. Investeer in slaap als een huidverjongend ritueel

Ze noemen het niet voor niets 'beauty sleep'. Slaap is essentieel voor het herstel van je huid en je hele lichaam. Tijdens je diepe slaap produceert je lichaam collageen, dat helpt je huid stevig en elastisch te houden.

Zorg voor een avondroutine: geen schermen een uur voor bedtijd, een rustgevend theetje, en een beetje tijd voor jezelf. Je verdient het om uitgerust wakker te worden.



Slaap je onrustig en word je te vaak niet uitgerust wakker? Dan is dat werkpunt nr 1.

Extra tip: vaak helpt extra magnesium voor een beter slaapritme

Je vitamines en mineralen onderzoeken is een onderdeel van je op maat gemaakte Pro Aging Traject trouwens omdat het zo essentieel is in onze unieke HUIDoptimalisatie aanpak.



6. Gebruik de beste huidverzorging, maar keep it simple

Integenstelling tot wat Tik Tok je wil laten geloven met routines die een etmaal van je tijd in beslag nemen, heb je geen kast vol nodig om je huid optimaal te verzorgen.

Hetgeen wat wél belangrijk is, is dat je huidverzorging gebruikt die écht afgestemd is op jouw huid. Daarom ook dat we in onze Pro Aging Trajecten met de meest hoogstaande apparatuur werken, om in de diepte van je huid te kijken. Zodat je echt alleen maar producten gebruikt die bij jou én jouw huid passen.

Bij Rein Skin Institute geloven we, net als jij, in de kracht van less is more.



7. Wees lief voor jezelf – en voor je spiegelbeeld

Pro-aging gaat over meer dan alleen fysieke verzorging; het gaat ook over hoe je naar jezelf kijkt. Sta stil bij hoe je over jezelf praat en wat je voelt als je in de spiegel kijkt.

Het is oh zo makkelijk om in de spiegel te kijken en te denken: Oh nee mijn mondhoeken, oh help die rimpel... Alleen word je daar zoals je intussen al weet écht niet gelukkiger van.

Geef jezelf daarom elke dag minstens één compliment (ook al voelt dat in het begin als nuchtere Nederlandse ontzettend bizar). Je verdient het om je goed te voelen in je eigen huid – precies zoals je bent.



Hoeveel van de 7 Pro Aging Checks doe jij nu al goed? Waar kan je nog hulp gebruiken?

Rein Skin Institute is dé specialist in Nederland wat betreft Pro Aging en we kunnen niet wachten om jou te begeleiden in jouw Pro Aging Journey!

Omdat jij, je huid en alles wat daarbij hoort uniek zijn, is alles wat we doen volledig maatwerk en gericht op de lange termijn.

Om te weten wat jij en je huid precies nodig hebben, wat Pro Aging voor jou wel én ook niet kan betekenen (we zijn altijd 100% eerlijk in wat we kunnen en vooral ook wat we niet kunnen, niemand wordt blij van onrealistische verwachtingen) is er de Pro Aging Check Up

[Klik hier om een afspraak te maken](#)

Als je dit bericht ziet terwijl de investering EUR 49 is, dan betekent het dat je geluk hebt en jij nog gebruik kan maken van de speciale lancering investering waarbij je EUR 49 ipv EUR 149 betaalt.

Liefs, Kim