

Gladder & strakker met crème

Fijn, die kilootjes minder. Maar zit je daardoor wat 'losser' in je vel of heb je nog 'probleemzones'? Verwen jezelf dan met een fijne crème en smeer jezelf glad en strak!

Tekst: SIGuRIDna.nl ■ Beeld: I-stock



Het probleem: **zwabberarmen**

Niets vervelender dan van die meezwaaïende kipfiletjes onder je bovenarmen. Deze crèmes beloven een stevige, strakke en gezonde huid:

De crèmes:

- Biodermal Bindweefsel Crème voor je bovenarmen (€ 11,95). Bevat huideigen bindweefselproteïnen voor een diepgaande werking.
- Appel- en citrusextract helpt de vetafbraak in je huid te stimuleren. Body Control 4 zones crème van de Hema (€ 7,95) kun je gebruiken op buik, benen, billen én armen.

Ook doen:

Het effect van de crèmes versterken? Pas bindweefselmassage toe. Neem je huid tussen duim en wijsvinger, trek wat omhoog en kneed voorzichtig. Hiermee activeer je de doorbloeding en stimuleer je de afvoer van afvalstoffen. Je kunt hierbij ook een massageborstel gebruiken.

Het probleem: **buikje**

Voor wie buikspieroefeningen niet voldoende werken of voor wie ze niet kan volhouden: deze fijne crèmes maken je buik ook strakker!

De crèmes:

- Body BBB crème van Dr. van der Hoog (€ 11,99) bevat oplosbare bolletjes met algenextract. Deze verstevigen je buik, benen en billen én verminderen striae.
- Witte thee en anijsextract zorgen in de My Silhouette crème van Nivea (€ 12,99) in acht weken tijd voor een afname van de buikomvang van wel 3,2 centimeter.
- Uit het Verre Oosten overgewaaid: Gold Shape (€ 49,90). Twee keer per dag inmasseren op je buik en binnen een week zou je één confectietaat kleiner passen.

Ook doen:

Natuurlijk kunnen de crèmes geen wonderen verrichten als je er daarnaast een ongezonde manier van leven op nahoudt. Dus neem wat vaker de fiets en de trap, doe geregeld buikspieroefeningen, eet een roggebroadje in plaats van een croissant én verwen jezelf met een effectieve crème. Je zult zien dat je buik steeds strakker wordt.





Het probleem: van top tot teen

Heb je niet echt één probleemgebied, maar wil je helemaal wel wat strakker in je vel komen te zitten? Probeer dan deze producten.

De crèmes:

- De drainerende L'Occitane Grape Anti-Water Retention Gel (€ 31,-) bevordert de afvoer van overtollig vocht en stimuleert de afvoer van afvalstoffen.
- Binnen twee weken meetbaar resultaat met de veertiendaagse Afslankkuur Crème van Yves Rocher (€ 35,50). Er is een tube met een formule voor overdag en een andere voor 's nachts.
- Een lichaamsspakking met verstevigende en stimulerende kwaliteiten: Sculpting Body Mask van The Body Shop (€ 24,-).

Ook doen:

Drink groene thee! Hierin zit het antioxidant EGCG die verantwoordelijk is voor de verbranding van vetzuren, de ontwikkeling van vetcellen afremt, de vetopname vermindert én de uitscheiding van vetten verhoogt.

Dagelijks ritueel

Maak van firming een dagelijks ritueel. Gebruik onder de douche Dove Verstevigende Douchegel met krachtige zeewierextracten voor een strakke huid.



Het probleem: hangborsten

Crèmes geven je geen grotere cupmaat, maar zorgen voor een optische lift van je borsten. Ze verstevigen je huid waardoor de welving van je borsten mooier wordt.

De crèmes:

- Cellular Bust and Décolleté Complex van La Prairie (€ 144,-) stimuleert de aanmaak van collageen en elastine. Verlicht ook sproetjes en andere verkleuringen.
- De kwetsbare huid van je borsten voelt direct steviger aan met Bust Lifting van Collistar (€ 36,15).
- Masseer de Breast Firming Cream van Rejuvi U (€ 32,-) zachtjes in je huid en neem gelijk je decolleté en hals mee!

Ook doen:

Naast smeren kun je de borst- en nekspieren trainen om je borsten te verstevigen. Druk op borsthoogte je handpalmen stevig tegen elkaar, houd even vast en laat dan weer los. Doe dit zo vaak mogelijk op een dag.

Het probleem: cellulite

Bij het verminderen van cellulite moet je je op twee punten richten: vetvermindering en een betere doorbloeding. Deze crèmes doen dat.

De crèmes:

- S.O.S. cellulite Strixaderm (€ 69,-) remt de opslag van vetten en stimuleert de lymfedrainage.
- Voor vastzittende cellulite: Perfectslim Laser van L'Oréal (€ 19,99). Een figuurcorrigerend concentraat met alfacafeïne dat sterk vetafbrekend werkt.
- Body Creator Aromatic Sculpting Concentrate Anti-Cellulite van Shiseido (€ 55,-) is een volle crème met een frisse geur van grapefruitolie. Bevat ook cafeïne dat cellulite zichtbaar reguleert.

Ook doen:

Cellulite komt voor bij 85 tot 95 procent van de vrouwen, dik én dun. Door te sporten verstevig je onderliggend spierweefsel waardoor je benen er gladder uitzien. Ook massage helpt, doordat de vochtophopingen afnemen.



Supereffectief een lichaamsspakking

Een lichaamsspakking is heerlijk ontspannend én effectief. Bijvoorbeeld:

- Cacao – werkt weldadig en beschermend. Stimuleert vochtafvoer, elasticiteit en vetafbraak.
- Groene thee – verbetert de bloedsomloop en zorgt voor de afvoer van vetopgehopen en afvalstoffen.
- Rode druiven – ontgiftend, verstevigend en regenererend.
- Mint – hydraterend, verkwikkend en verstevigend.

Pure luxe: geef het uit handen

Ben je klaar met smeren en sporten, maar nog niet tevreden? Geef het dan uit handen en laat je verwennen in een salon of beautycomplex.

- Neem een dag voor jezelf bijvoorbeeld bij Elysium. Ga voor het Hamam Ritueel met drukpuntmassage voor drainage van je lymfeklieren. Zie ook: www.elysium.nl
- Forever young, net als Madonna? Zij gebruikt de zuurstofbehandeling van Intraceuticals die nu ook in Nederland te krijgen is. Het maakt de huid van je gezicht en nek strakker zonder spuiten of snijden. Kijk op: www.intraceuticals.nl.
- Een kledingmaatje minder, maar heb je weinig tijd? Ga dan voor de Bailine-methode. Stroomimpulsen stimuleren de spieractiviteit. En terwijl jij lekker ligt, word je slanker en strakker daar waar jij dat wilt. Meer info vind je op: www.bailine.nl