



Hij voor de tv? Jij in bad!

Wil je partner echt álle wedstrijden zien en zou jij het liefste een rode kaart uitdelen? Niet doen! Want nu heb jij twee keer 45 minuten de tijd om jezelf te verwennen in de badkamer. Jammer dat er geen derde helft is...

Elk nadeel...

Johan Crujff zei het al: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Of was het andersom? Hoe dan ook, het grote voordeel van een voetbal-kijkende man is dat het hem een zorg zal zijn hoe jij erbij loopt. Dus: zodra de scheidsrechter fluit kun jij je storten op het verwijderen van je make-up. Maar dat is niet alleen prettig, het is ook belangrijk als je een mooie stralende huid wilt houden. Door het **reinigen van je gezicht** haal je tevens talg, zweet, mineralen én dode huidcellen weg. Daardoor neemt je huid verzorgingsproducten beter op. Maak vooral je voorhoofd en kin goed schoon en vergeet je hals niet. Wist je dat je daaraan vaak kunt zien hoe oud je bent? Reinigingsproducten zijn er in alle soort en maten en het is vaak lastig kiezen. Als richtlijn kun je aanhouden dat producten in vloeibare of crèmevorm geschikt zijn voor de normale en droge huid. Voor de gemengde huid zijn zachte lotions of reinigingsmelk een aanrader. De gevoelige huid is gebaat bij hypoallergene producten, zoals *Aveda blemish relief pads* (€28,-) en *La Roche-Posay cleansing mouse* (€12,25). >





Ook met deze producten gaan je haar en huid volop glanzen: *Gliss Kur hair repair conditioner/kwetsbaar haar* (€4,69), *Gliss Kur serum* (€8,95), *L'Oréal Playball soda sparkler* (€16,10), *L'Oréal Playball silky sunrise* (€16,10), *H²O 10-minuten moddermasker* (€28,-), *L'Oréal Playball texture tonic* (€16,10).

Onverwachte acties

Wil je een nóg betere afvoer van afvalstoffen? Gooi dan na afloop van het badderen een plens **koud water in je gezicht!** Niet prettig, maar wel effectief. Je huid is er dan bovendien helemaal klaar voor om een **serum** op te nemen. De Helena Rubinstein *Face Sculptor High Lift* (€117,-) doet wonderen als je de eerste rimpels reeds hebt ontdekt. Smeer zo lang als het EK duurt: je huid oogt jonger, stralender en daarnaast zijn de contouren van je gezicht aangescherpt. Ook scoor je beslist met *Chanel hydratherend cream/gel masker* (€47,50).

Wéér zo'n stomme voetbalwedstrijd? Hoera! Extra relaxtijd

Terwijl hij juicht, ontspan jij

Het eerste doelpunt is gevallen! Terwijl je je man hoort juichen stap jij in een **bad met lavendelolie**. Muziekje erbij, kaarsje aan en relaxen maar! En als je toch in bad zit kun je net zo goed even je haar verwennen. Is het vaak erg droog? Was het dan met *Guhl tarwekiemolie shampoo* (€5,49). Je hebt er maar een beetje van nodig en je haar voelt heerlijk zacht aan.

Nu je haar lekker schoon is, is het tijd voor een **haarmasker**.

Neem bijvoorbeeld *Guhl intense moisture masker* (€6,99). Het beste kun je je haar eerst een beetje droog wrijven met een handdoek voordat je het masker aanbrengt. Bij té nat haar trekt het namelijk niet goed in. Breng een flinke lik *Wella Luminous Mask* (€17,95) aan voor optimale glans en laat het tien minuten zitten. Heb je in de keuken nog aluminiumfolie liggen? Drapeer er wat van over je hoofd. Handdoek erover en lekker laten broeien! Het ziet er niet uit, maar door de warmte kan het maskertje goed intrekken en heb je straks het beste resultaat.

In de tijd die je nu over hebt kun je mooi nog even een **gezichts-masker** opdoen. *Rituals Awareness kleimasker* (€14,90) reinigt en voedt je huid bijvoorbeeld grondig. Spoel na een minuut of tien je haar goed uit en maak je gezicht schoon. Doe nog wat *Guhl crème conditioner* (€5,49) in je haar en je kapsel is klaar! Last van klitten? Breng dan tot slot de *Guhl daily moister & protect spray* (€6,49) aan voor optimale hydratatie en bescherming.

De eerste helft is bijna voorbij: tijd om je badjas aan te doen en quasi geïnteresseerd te informeren naar de tussenstand. Maar vergeet niet eerst nog even te smeren met *Vichy dagcrème Aqualia Thermal* (€35,54), want dat is afgestemd op jouw huid. Hoe je **dagcrème** het beste aanbrengt? Met kleine ronddraaiende bewegingen. Begin bij je voorhoofd en ga steeds een beetje omlaag. Van binnen naar buiten smeren geeft het mooiste resultaat.

In de pauze

Rust? Dat betekent quality time samen. En nee, kruip nou niet met een lekker wijntje en een grote zak chips naast hem op de bank, maar duik de keuken in voor een **vers geperst fruitsapje**. Lekker, vol vitamines én je krijgt er energie van. En dat kan hij goed gebruiken vanwege alle stress die zo'n wedstrijd met zich meebrengt, maar jij ook! Je hebt immers nog een hoop te doen!

Achterstand wegwerken na de rust

Zie je er ook zo tegenop dat je je binnenkort weer in bikini moet vertonen? Neemt de cellulite voor je gevoel met de dag toe? Dan is deze tweede helft hét ideale moment om er iets aan te doen! Troost je allereerst met de gedachte dat ook superslanke vrouwen last hebben van cellulite. Vetophoppingen horen nu eenmaal bij het vrouwelijk lichaam en de ene vrouw heeft er meer last van dan de andere. Maar: niet getreurd, want je kunt wel degelijk de strijd

2x45 minuten **jezelf verwennen**
met de mooiste beautyproducten





aangaan met de ontsierende putjes! Veel bewegen, fruit eten en twee liter water per dag drinken zijn ware **cellulitekillers**. Wat ook helpt? De roller van *Garnier bodytonic* (€6,48) of de *Body Shop mini massage stick* (€4,25). Verdeel de gel en masseer haar goed in, net zolang tot de gel volledig is geabsorbeerd. Je kunt je benen en billen ook masseren met de *Collistar anti-cellulite handschoenen 14stuks* (€50,90). Daarna breng je een heerlijk geurende **body-lotion** aan. Een antirimpel bodycrème zorgt voor meer stevigheid, zoals *Annayaké body cream* (€325,- voor 50 ml) of de herstellende *crème milk* van Garnier (€5,40).

Nog meer fijne crèmes en verzorgingsproducten: *L'Oréal Perfect slim laser* (€19,99), *Matsuri Annayake geparfumeerde lichaamscrème* (€59,-), *Elisabeth Arden Eight Hour Bodycream* (€20,-), *Clarins Body Shaping Supplement* (€54,-), *Body Shop scrub spon* (€7,-).

Het betere voetenwerk

Je hebt nog een klein halfuurtje te gaan voordat de tweede helft voorbij is. De beste tactiek voordat straks de blessuretijd ingaat:

In de eerste helft een **haarmasker**,
in de tweede een **voetenmassage**



richt je aandacht op je handen en voeten. Want zeg eens eerlijk: wanneer heb je dát voor het laatst gedaan? En dat terwijl je voeten dagelijks je volledige lichaam dragen en je handen bloot staan aan uitdroging en vervuiling. Dat geldt heus niet alleen voor voetballers! Begin met een lekker **voetenbadje**: doe wat warm water in een teiltje en gooi er een flinke scheut *Body Shop relaxing foot salt* (€12,85) in. Pure weldaad! Omdat je dagelijks op je voeten loopt zijn ze harder dan de rest van je lichaam, maar door een badje wordt alles weker: het eelt, je nagels, eventuele likdoorns. Een stuk gemakkelijker is het dan ook om na afloop je voeten goed schoon te maken en je nagels te knippen. Smeer je voeten tot slot in met *L'Occitane cooling foot gel* (€13,-) voor een licht en fris gevoel. En je handen? Droge en ruwe handen zijn gebaat bij *Aveda handrelief handencrème* (€28,-). Door de plantaardige extracten voelen ze na een lik crème weer zacht en soepel aan én – altijd fijn – smeren gaat rimpelvorming tegen.

Na het eindfluitje

Eindelijk, de voetbalwedstrijd is voorbij! Je kunt weer rustig in huis rondlopen zonder alle geluiden van juichende supporters en opgewonden commentaren op televisie. Maar zeg nu zelf, dit was toch de meest relaxte wedstrijd ooit? <<