

INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

SANTÉ

VERBETER
JE MONEY
MINDSET

Dossier
**Dans je
gezond en
gelukkig**

**AFVALLEN
ZONDER DIEET**
met Lazyfitgirl
Anki Willemsen

**Terug op de
datingmarkt**
Hoe pak je dat aan?

**Misleidingen in
de supermarkt**
ZO TRAP JE ER NIET IN

**JE UITERLIJK
VERBETEREN**
Maakt dat gelukkiger?



**HEALTHY
SALADES
TO GO**

Doe de test
**HOE
GEZOND
IS JOUW
MOND?**



mei/juni 2022 • adviesprijs € 4,99 • www.sante.nl



Tijdens HET ZONNEN

BESCHERM JE COUPE

De zon zorgt voor de afbreuk van het stofje keratine, waardoor je haar kan uitdrogen. Houd je haar de hele lente gezond door je haar goed te beschermen tegen schadelijke uv-straling. Dit kan door een hoedje of pet te dragen, maar ook een hydraterend masker kan je haar op een zonnige lentedag beschermen. Breng aan op droog haar en laat de hele dag zitten. Voelen je haarpunten gedurende de dag toch droog aan? **Verzorg ze met een voedende leave-in conditioner.** ❶ *Leave In € 44 Mr. Smith*

HOUD JE KLEUR LEVENDIG

Alles wat pigment bevat, verkleurt in de zon. Zo zorgt uv-straling ervoor dat je haarkleur sneller vervaagt. Vooral fijn haar moet het in de zon ontgelden: de straling kan dieper doordringen en zo de kleur aantasten. Ook beschadigd haar heeft een grote kans op kleurvervaging. Haarschubben van beschadigd haar sluiten minder goed, waardoor kleurpigmenten het haar sneller verlaten. Een beschermende spray of milk met uv-filter voorkomt dat je haar beschadigt en je haarkleur vervaagt. **Bevat SPF 10 en houdt je lokken in de zon**

gehydrateerd. ❷ *BEACH Sun Protective Milk € 26 Cotril*
 Ook je hoofdhuid kan verbranden. Masseer de uv-beschermmer met ronddraaiende bewegingen in voor optimale bescherming. **Gebruik een crème met erwtenewit dat een beschermende barrière vormt.** ❸ *Cream Heat Spray € 15,50 Maria Nila*
Ook fijn: een spray zonder siliconen, minerale olie en parabenen. ❹ *Hair Love Prep Spray € 30 Innersense Anti-vettigheid*
 Door hogere temperaturen in de lente wordt de talgproductie van de hoofdhuid aangewakkerd. Hierdoor kan je coupe sneller vettig worden. Hoe verleidelijk het ook is om je haar daarom vaker te wassen: beperk je het liefst tot twee of drie keer per week. Je hoofdhuid te heftig ontvetten, kan er juist voor zorgen dat je huid méér talg gaat produceren, met nog vetter haar tot gevolg. Kies een milde shampoo en was je haar met lauwwarm water. **Een vettige haaraanzet door het gebruik van een uv-beschermmer los je op met droogshampoo.** ❺ *Tropical Dry Shampoo € 5,49 Batiste*

