

GEZOND NU, GEZOND BLIJVEN

# gezondnu

INTERVIEW

**'Ik was altijd  
trager dan de rest'**  
De latere gevolgen  
van *te vroeg  
geboren* zijn

PSYCHE

*Nee voelen,  
ja zeggen*  
Pleasen als  
overlevings-  
strategie

- \* Naar buiten met  
Marieke Schatteleijn
- \* Afvallen begint  
met *mildheid*
- \* Froukje de Both  
over *pleasen*

INZICHT

**Maken de pil en  
het spiraaltje ons  
minder happy?**  
*Minder dalen,  
maar ook minder  
pieken*

*Lichter  
leven*

00226



8 1710966 333204

Editie 2-2026 • AP € 7,25 • gezondnu.nl



## Opfrisbeurt

Na het persen van olijven voor olijfolie en druiven voor wijn blijven waardevolle stoffen over die ook als superfoods voor onze huid werken. Daarom stopt Fattoria la Violla, een biologisch-dynamische boerderij in Toscane, ze in precies de juiste verhouding in een potje. De fijngemalen druivenschillen en -pitten verwijderen op een zachte manier dode huidcellen, terwijl polyfenolen uit olijfolie je huid helpen beschermen en vernieuwen.

**Gezichtspeeling met druivendraf, € 19,35, fattorialaviolla.nl**

## Om in te bijten

Met de Sticky Dates Glitter Mist zet je jezelf in de spotlights. Spray op je haar of huid voor een onmiddellijk glinsterend effect. Met plasticvrije glitters en sandelhout uit verantwoord beheerde bossen in West-Timor, waar meer bomen worden geplant dan geoogst. En de geur?

Denk aan versgebakken koekjes met een vleugje vanille. Mjammie!

€ 21,-, lush.nl



## Toverstaf

Deze romige stick breng je direct aan op de delen van je gezicht die je wilt accentueren, zoals je jukbeenderen, wenkbrauwbot en cupidoboog. Even blenden met je vingertoppen en voilà: een intens stralende gloed.

**Stick Enlumineur, € 16,90, yvesrocher.nl**



## Wisseling van de wacht

Met het ingaan van de zomertijd mag het in de slaapkamer ook weer wat luchtiger. Dag flanel, hallo katoen! Met dit dekbedovertrek met honderden goudsbloemen ben je voorbereid op warme zomernachten. Gemaakt van 100 % katoen met het Made in Green-label van OEKO-TEX.

**Dekbedovertrek Odil Marigold, € 99,95, moodithome.com**



## Juiste lippenstift = wittere tanden

Wil je je tanden witter doen lijken? Dan hoef je niet meteen aan het bleken te slaan; de juiste kleur lippenstift kan ook helpen.

Koele lippenstiften met een blauwe ondertoon laten je tanden witter lijken. Denk aan framboosrood, bessenskleuren, pruim of een klassieke koele rode tint.

Lipsticks met een warme, oranje of bruinige ondertoon - warme koraaltinten, terracotta, baksteenrood of nude met een vleugje perzik - benadrukken de gele ondertoon die onze tanden van nature hebben.