

Schoonheids- specialiste Miek Maes

- **Skinbrushing**, het borstelen van de huid met een harde natuurlijke borstel voor je in bad gaat of een douche neemt, is een van de beste manieren om cellulitis aan te pakken. Het breekt vetweefsel af, waardoor gifstoffen vrijkomen en door het bloed afgevoerd worden. Borstel in de richting van je hart.
- Hoe dieper werkzame ingrediënten uit afslankende crèmes in de huid dringen, hoe beter ze werken. Een uitstekende manier om producten goed te laten doordringen is

de **MTS-roller**. Dat is een apparaatje waarop zo'n 200 ultrafijne chirurgische naaldjes zitten die de ingrediënten diep in de huid sluizen. Bovendien stimuleren die microscopisch kleine gaatjes in de huid de aanmaak van collageen en elastine waardoor de huid strakker zit (Een behandeling kost € 120. Info: [Veel vrouwen nemen het na een weekje al niet meer zo nauw, terwijl discipline het verschil maakt. De aanhouder wint hier echt.](http://www.huid-</p></div><div data-bbox=)

- **Gebruik nooit een hydraterende crème onder je cellulitecrème.** Dit verhindert dat de werkende ingrediënten goed kunnen binnendringen.

”Het 'borstelen' van de huid voor je onder de douche of in bad stapt, is een echte aanrader!”

centrum.be, 011-74 78 37)

- Crèmes verrichten geen wonderen, maar ze helpen wel. De enige voorwaarde is dat je ze **twee keer per dag** aanbrengt, en dat minstens gedurende vier weken.

- **Scrub regelmatig.** Zo verwijder je de dode huidcellen waardoor de crème beter de huid binnendringt. Door de 'massage' krijgt ook het vet minder kans om zich op te hopen.