

Vóór het feest

Wat radijsjes, tijm en ansjovis voor u kunnen doen...

"Breng verzorgingsproducten of make-up alleen aan op een perfect schone huid", zegt Muriel Van Hille, trainer bij Ici Paris XL. "Masseer demaquillage-crème enige minuten in je huid, dat activeert de bloedsomloop en maakt je huid fris. Ik ben fan van Kenzoki Crème Qui Démaquille (2)."

"Wapen je lichaam voor een lange nacht met antioxidanten", zegt voedingspecialist Erik-Alexander Richter (www.beauty-food.info). "Knabbel druivenpitten; de polyfenolen stabiliseren het collageen en beschermen het bindweefsel."

Pukkel-alarm? "Dep er 's avonds met een wattenstokje de Mario Badescu Drying Lotion (€ 19,65. Info: 03/297.66.16 en www.parfumeriefasen.be) op", adviseert Jennifer Fasen van Parfumerie Fasen. "Er zit sulfur, calamine en salicylzuur in die puistjes uitdrogen."

"Knabbel tussen het eten en drinken door radijsjes. Goed tegen slechte adem en het scherpt je smaakvermogen aan", zegt herboriste Winiefred Van Killegem, auteur van *Kleine Kwaaltjes* (Uitg. Davidsfonds).

"Begin de dag met een groot bord ansjovis, bij voorkeur in olijfolie", raadt voedingsspecialist Erik-Alexander Richter aan. "De DMAE - ook wel brainfood genoemd - maakt je huid strakker en gladder."

"Eet voor je naar een feestje vertrekt wat kip of een magere steak", zegt nutritionist Else Goelen. "Proteïnen vullen langer dan koolhydraten."

"Zet een kopje tijmthee. Je wordt er wakker van en na het feest heb je minder last van een kater", volgens Winiefred Van Killegem.

"Je huid exfoliëren doe je best twee keer in de week en nog een keer op de avond zelf", zegt Muriel Van Hille. Zelf gebruikt ze het liefst de zachte 7 Day Scrub van Clinique.

"Drink voor een avondje uit geen drankjes met bruis", raadt Else Goelen aan. "Ze geven je een opgeblazen gevoel."



Feesttoppers van experts

Ze hebben de keuze uit honderden beauty-producten, maar slechts één gezicht om ze op te smeren. Wat is voor deze beauty-experts een absolute must?

- **Muriel Van Hille (Ici Paris XL):** "Met Le Wrap van Qiriness (€ 34,50) gom ik elke keer opnieuw weer een frisse huid te voorschijn. De YSL Top Secrets Flash Radiance Skincare Brush (3) is een geweldige primer (€ 48,85)."
- **Jennifer Fasen (Parfumerie Fasen):** "Droogtelijntjes vallen minder op met de Thalgo-oogpatches (€ 41,15 voor 10 stuks). Ik leg ze van tevoren in de koelkast. Absoluut onmisbaar vind ik de Mini Lift Eclat Beauté ampullen (€ 20,75 voor 2) van Guinot."
- **Jean Rausin (Cosmeticary):** "De Rodial Glamtox Peel (€ 78) (4) is een kleimasker dat je moet afgommen en dat je huid instant mooier maakt. Het Serum Repair (€ 55 voor 10 ml) van Dr. Sebagh hydrateert en ik smeer het ook graag omdat het mijn huid lichtjes lift."
- **Feeling-favorieten:** "Sisleys Eclat Tenseur (€ 135) (1) spant de huid op en doet ze er vrijwel perfect uitzien. De Day Wear Plus Multi Protection Anti Oxidant Moisturizer (€ 44,75) van Estée Lauder (5) geeft de huid een prachtige glans."

Instant spa

Lastminutebehandelingen (handig, want geen afspraak vereist) zijn de specialiteit van de Instant Spa's (www.instantspa.be). De top 3-behandelingen van Erik Hachman, shopmanager Instant Spa Antwerpen.

• **Masquerade** (€ 40). Je huid wordt gereinigd en gepeeld. Een collageen-maskertje doordrenkt ze met hydraterende werkstoffen en antioxidanten. Na 20 minuten lijkt het of je net terugkomt van een weekje kuren.

• **SunFX** (€ 40 voor lichaam, 5 min., € 25 voor gezicht, 1 min.). Omdat je er met een bruin kleurtje superrelaxed uitziet. Let op: de kleur heeft 6 tot 8 uur nodig om zich helemaal te ontwikkelen.

• **Silky Oaks Contour Wrap** (€ 85. Info: 03/488.35.83). Is het een kwestie van centimeters of je in je feestjurk geraakt of niet? Boek een ontgiftende behandeling met kleiwindels en verlies in een uurtje 15 tot 40 cm.