



metro custom publishing

In samenwerking met

Nederlandse Cosmetica Vereniging

NCV

Fris & Fruitig

DE ZOMER IN!

Mei 2009



2

Smeren, smeren, smeren

De zon schijnt, óók op het terras en de golfbaan

4

De metroseksuele man sterft uit

Maar niet getreurd want de überseksueel staat voor de deur!

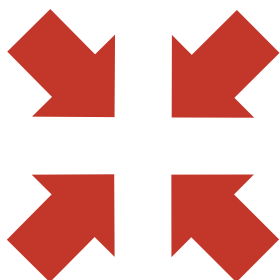
6

Schrале lippen zijn niet om te zoenen

En pas op met parfum in de zon
En nog meer tips!



Product van het RIVM



kiesBeter.nl
wijst u de weg in de zorg



Alles over gezondheid en zorg via internet of telefoon

Internet www.kiesBeter.nl Telefoon 0900 - 123 78 90 € 0,15 p/m



Doorsmeren GRAAG!

Een beetje zon is goed. We hebben een beter humeur, krijgen een bruine teint en maken vitamine D aan. Maar toch moet je opletten. KWF Kankerbestrijding en Platform Verstandig Zonnen waarschuwen.

Dat iedereen in de zomer vrolijker is, is een feit. Dat de zon daarbij een grote rol speelt ook. Zonlicht heeft een positief effect op de hoeveelheid serotonine in je hersenen, het 'gelukshormoon' waarvan je opgewekt wordt. En je zou haast denken dat mensen er ook een beetje dommer van worden, want we gaan lang niet altijd even verstandig met die zon om. En dat is, op z'n zachtst gezegd, gevaarlijk. Je kunt niet alleen pijnlijk verbranden, ook huidkanker is een reële optie. Het aantal huidkankerpatiënten in ons land neemt flink toe. Moet je daarom uit de zon blijven? Natuurlijk niet. Pak het alleen goed aan. Ga niet, nu het eindelijk lekker weer is, meteen dagenlang in de zon zitten. Bouw het rustig op. Je huid heeft de hele winter ingepakt gezeten in dikke kleren, laat hem daarom even wennen aan die ultraviolette (UV) straling. Om te voorkomen dat UV-A-straling je huid verouderd en UV-B-straling je huid verbrandt, moet je het aantal uren dat je per dag in de zon zit, opbouwen.

Eigenwijze Nederlanders

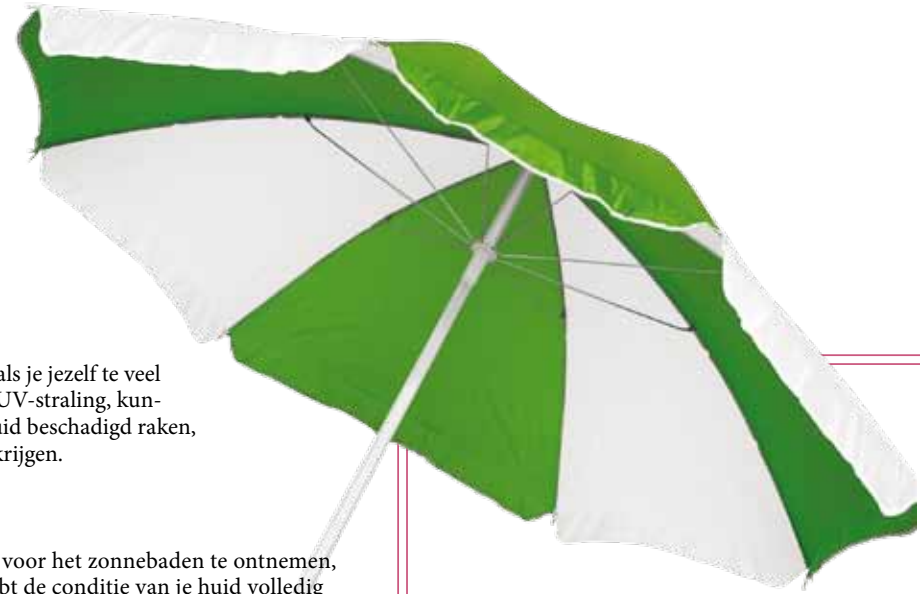
"Vermijd de felle zon tussen 12 en 15 uur 's middags. De zon staat dan het hoogst aan de hemel en heeft dus de meeste kracht", vertelt Karin Hommen van KWF Kankerbestrijding en het Platform Verstandig Zonnen. Ben je in een zonnig land, pas dan al op vanaf 11 uur. Dit klinkt vast als gesneden koek, maar wij Nederlanders zijn eigenwijs, Oost-Indisch doof of hardleers. Hommen: "Naar onze schatting krijgen jaarlijks gemiddeld 30.000 mensen in Nederland huidkanker." In 2000 was dat nog 21.000. Het is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland, zowel bij mannen als bij vrouwen. Maar liefst 90 procent wordt bovendien veroorzaakt door die gevreesde UV-straling. De verwachting is dat het gemiddelde in 2015 al jaarlijks zo'n 37.000 huidkankerpatiënten bedraagt, een enorme stijging dus. Bescherming tegen de zon hoeft je niet helemaal zelf te doen. Je huid helpt ook een handje mee. Het mooie is dat je huid dikker wordt bij blootstelling aan zonnestralen. Dit vormt dus automatisch een betere beschermlaag. Ook het bruiner worden van de huid helpt. Mensen met een donkere tint hebben dan ook aanzienlijk minder

kans op huidkanker. Alleen als je jezelf te veel en te lang blootstelt aan die UV-straling, kunnen de cellen van je opperhuid beschadigd raken, waarna je huidkanker kunt krijgen.

Op de golfbaan

Om je niet helemaal de lust voor het zonnebaden te ontnemen, is er ook goed nieuws. Je hebt de conditie van je huid volledig in eigen hand. Zo kun je met zonnebrandcrème, of beter gezegd antizonnebrandcrème, elk leed voorkomen. Hoe, dat hangt af van je huidtype en de omstandigheden waarin je aan het zonnen bent. "Als mensen naar het strand gaan, denken ze er vaak nog wel aan om zich in te smeren", vertelt Marjolein van Oostrum van het Platform Verstandig Zonnen en NCV. "Maar ook als je vier uur op de golfbaan staat, moet je je insmeren. Als je gaat wandelen, watersporten, ook dan kun je verbranden."

Goed, smeer je dus altijd in en met de juiste factor. Maar denk niet dat je daarmee klaar bent om de rest van de dag in je bikini of zwembrok languit te liggen. Het is goed om een half uur voor je de zon ingaat, de crème alvast in te laten trekken. Voor een gemiddeld, volwassen lichaam mag je een hele hand vol uitsmeren. Dit moet je elke twee uur herhalen. "En als je veel transpireert of als je het water in gaat, moet je dit nog vaker doen", meent Hommen van KWF. Misschien klinkt dit overdreven, maar langer garandeert geen enkele zonnebrandcrème volledige bescherming. Voelt je huid op een gegeven moment geïrriteerd aan, wordt-ie toch rood of krijg je jeuk, ga dan direct de schaduw in. Je hebt je grens voor die dag bereikt. Gebruik altijd aftersun, dat voedt en kalmeert de huid. Parfum is niet echt een aanrader in de zon. Niet vanwege de alcohol want die vervliegt vrijwel meteen, maar vanwege bepaalde geuringrediënten die de huid gevoelig kunnen maken of in combinatie met de zon bruine vlekken veroorzaken. Ook make-up is geen succes in de zon. Dat smelt en loopt via zweetdruppeltjes over je gezicht. Waterproof is een goede optie. •



Ben jij wel zo gemiddeld?

Veel mensen zien zichzelf als 'gemiddeld' en gebruiken dus ook een gemiddelde factor. Toch ben je al snel een uitzondering en moet je dus extra goed op je huid letten. Kijk maar eens goed naar dit rijtje uitzonderingen die je kunt hebben en bedenk of jij voortaan ook extra voorzichtig voor je huid moet zijn.

- Sproetjes
- Litteken
- Huidaandoening
- Eczeem
- Tatoeage
- Pigmentvlekken
- Moedervlekken
- Huidtransplantatie



Bescherm de kids

Heerlijk, de zon schijnt dus je kinderen spelen lekker buiten. Rust. Hoezeer je dit momentje-voor-jezelf ook verdiend hebt, verlies je kinderen niet uit het oog. Een kinderhuid is veel kwetsbaarder dan een volwassen huid en verdient daarom extra aandacht in de zon. De huid bevat nog veel minder pigment en bouwt daarom minder bescherming op. Huidbeschadiging bij een kind of tiener vergroot het risico op huidkanker op latere leeftijd. Laat ze op het strand niet te lang zonder kleren in de zon lopen, en al helemaal niet in natte kleren want die laten meer UV-straling door. Gebruik minimaal factor 30, houd baby's van minder dan 12 maanden helemaal uit de zon. En zit er nog niet zo veel haar op de bol, zet dan altijd een pet op.



Zonnecosmetica in trek

Het wordt steeds makkelijker om de hele wereld over te reizen en veel mensen doen dat dan ook. En buiten Nederland is het al snel zonniger dan wat we gewend zijn. Gelukkig is er ook steeds meer het besef dat wij Nederlanders dus altijd zonnecosmetica mee moeten nemen. Zonnecosmetica maakte in 2008 van alle deelmarkten binnen de cosmetica dan ook de grootste groei door: 15 procent. Dat staat gelijk aan ruim 66 miljoen euro omzet. Het aandeel van zonnecosmetica binnen de cosmeticamarkt is 2,8 procent.

Kijk voor meer informatie op www.cosmetica.nl

ZOEK DE ZON OP

Je voelt je vrolijker, je krijgt meer energie en je kleedt je anders. Je krijgt zin in 'n terrasje en je gaat weer met z'n allen naar het strand. Je geniet met volle teugen, want 'n beetje zon is goed voor je. De zon is gezond.

Zolang je maar niet verbrandt, maar dat is simpel te voorkomen. Met de juiste bescherming van NIVEA SUN. Die is er voor iedereen, van jong tot oud en voor elke huid. Dus zoek de zon op.



TIP

Baby's en jonge kinderen kunnen snel verbranden. Gebruik voor die groep daarom altijd 'n zonnebrand met een hoge factor, samen met een hoedje, pet en een tshirtje. NIVEA SUN heeft speciale Spray en Zonnemelk die geschikt is voor de gevoelige kinder- en babyhuid.



TIP

Gebruik na het zonnen een after sun product. Dit verkoelt de huid, brengt de vochtbalans weer op orde en zorgt voor een mooie bruine huid.



TIP

Om goed beschermd te zijn, is het belangrijk dat je de zonnebrand royaal aanbrengt vóór het zonnen. Een handvol is voldoende om het hele lichaam goed te beschermen.

Kijk voor meer informatie over zonnebrandproducten op www.NIVEA.nl

MIDDAGJE ROEIEN?

Bescherm jezelf tegen de zon en voorkom huidkanker

www.zonverstandig.nl

KWF KANKER BESTRIJDING

Waar ga je zonnen?	Matige blootstelling (bewolkte hemel, ochtend/late middag)	Aanzienlijke blootstelling (stranden, buitenactiviteiten)	Extreme blootstelling (gletsjers, tropen)
<i>Wat is je huidtype</i>			
<i>Huidtype 1</i> - Zeer lichte gevoelige huid - Verbrandt zeer snel - Wordt niet bruin	Hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA
<i>Huidtype 2</i> - Lichte huid - Verbrandt snel - Wordt langzaam bruin	Gemiddelde bescherming + UVA	Hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA
<i>Huidtype 3</i> - Licht getinte huid - Verbrandt zelden - Wordt gemakkelijk bruin	Gemiddelde bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA	Hoge bescherming + UVA
<i>Huidtype 4</i> - Getinte huid - Verbrandt bijna nooit - Wordt gemakkelijk bruin	Lage bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA

* Doe de Huidtypetest op www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen en ontdek wat je huidtype is.

Überseksueel WORDT ECHTE MAN

Make-up, dagcrème, haarkleurmiddel, bodyspray. Tot voor kort waren dit exclusieve producten voor de vrouw. Maar die tijd is niet meer. Hoe de man uitgroeide van metroseksueel tot *Modern Gentleman*.

Journalist Mark Simpson kwam er midden jaren negentig mee op de proppen: de metroseksueel (of metroman). Wat een metroseksueel is? Kijk maar naar David Beckham, deze Engelse voetballer groeide uit tot hét model van de metroseksueel.

Kort gezegd is het een emotionele, heteroseksuele stadsman (metro-pool!) met vrouwelijke trekjes: veel aandacht voor kleding, haar en cosmetica. Sinds de acceptatie van deze vrouwelijke man is de run op mannelijke cosmetica gegroeid. Maar van de metroseksuele man horen we nu niet zo veel meer. De opvolgers van de metroman hebben indrukwekkende namen meegeregeng. We noteren de überseksueel, de retroseksueel, de he-man en (let op) de hummerseksueel (dankt zijn naam aan het patserige autoterm) en zelfs de technoseksueel (iemand die gadgets gebruikt om zijn sensualiteit mee te onderstrepen). Grote gemene deler bij al deze nieuwe mannen is de terugkeer van de mannelijkheid ten koste van vrouwelijkheid. Niet macho, wel zelfvertrouwen, klasse en kwaliteit op alle levensgebieden. Ook lichaamsbehandling is weer in.

Recentste soort man: de Modern Gentleman, type James Bond. Geraffineerd, stoer, stijlvol, hoffelijk, zelfstandig, good looking. "De benamingen zijn allemaal marketingtermen, maar wat wel duidelijk is, is dat de echte man terug is. Daarmee bedoel ik de terugkeer van de mannelijkheid, met de nadruk op een verzorgd uiterlijk. Vooral bij jonge mannen zie je veel meer aandacht voor het uiterlijk ontstaan,

en dat hangt samen met een toename van het gebruik van cosmetica", aldus Inge de Munnik, zij is beautyjournalist en beautytrendwatcher.

Retro

Misschien had zo'n twintig, dertig jaar geleden niemand kunnen denken dat er inmiddels mannen zijn die zich epilieren en zich voor het slapen gaan voorzien van een lotionnetje voor de nacht, toch gebruiken mannen eerder in de geschiedenis ook al cosmetica. In het oude Egypte bijvoorbeeld waren er al mannen die make-up gebruikten, vooral rond hun ogen. En vanaf het midden van het vorige millennium onderscheiden de aristocratische mannen zich van het plebs door cosmetica te gebruiken. In feite is mannencosmetica dus retro. Maar de populariteit en brede toegankelijkheid die mannelijke cosmetica nu hebben, kunnen niet eerder in de geschiedenis worden gevonden. En dat vraagt natuurlijk om een verklaring. Wat is het dat de man ertoe brengt producten aan te schaffen die altijd geassocieerd zijn geweest met vrouwen? Verschillende verklaringen zijn mogelijk. We leven nu in een jachtige, stressvolle maatschappij; mannen willen zich daarin gezond, sportief en aantrekkelijk blijven voelen en cosmetica helpen hen daar een flink handje bij. Bij voorkeur helpen die producten snel en efficiënt, zodat de mannen meer tijd hebben om uit te rusten van hun drukke bestaan. Andere verklaring: vrouwen zijn in de loop der tijd geëmancipeerd en daarmee kritischer geworden. Ze stellen dan ook veel eisen aan de man; hij moet een goed verzorgde, zachte huid hebben, een zongebruind gezicht, sprekende ogen, witte tanden, schone nagels en mooie lippen. En de man kan daaraan alleen voldoen met behulp van cosmetica. De ene verklaring is dus gelegen in de man zelf en de andere verklaring komt van buiten, van de vrouw welteverstaan.

Zweten kan niet meer

Wat is er nu waar? Beautytrendwatcher Inge de Munnik verklaart het toenemende cosmeticagebruik onder mannen: "Er zijn verschillende factoren die bijdragen. Inderdaad stellen vrouwen tegenwoordig meer eisen: een verzorgd uiterlijk en bijvoorbeeld zweten kan echt niet meer. Ook het werk van de man heeft invloed op hoe hij eruitziet. Verder denk ik dat de homofiele man in Nederland trendsetter is als het gaat om cosmeticagebruik. Vergeet daarnaast het toegenomen aantal mannenglossy's niet, de media hebben niet alleen invloed op het vrouwenuiterlijk gekregen, maar ook op dat van mannen. Tot slot denk ik dat het ook een kwestie van willen is van de mannen zelf. Mannen willen er van zichzelf ook verzorgd bijlopen, ze willen een lekker geurtje, ze willen van lichaamsbehandling af en ze willen hun huid goed verzorgen. Veel verder dan hoe ze zich nu verzorgen zie ik het overigens niet gaan. Over tien jaar gebruiken mannen echt geen mascara. Maar de huidige trends zie ik wel voortbestaan, denk aan het kleuren van grijze haren of het succes van de bodygroom, een product waarmee mannen hun lichaam kunnen ontharen."



Wat is groen?

"Plantaardige of groene cosmetica zijn al jaren een trend, maar dit is nooit echt groot geweest", zegt beautyjournaliste Monique Lindeboom. Op haar website www.beautyjournaal.nl bespreekt ze onder meer natuurlijke cosmetica. Groene cosmetica wordt voornamelijk gebruikt door mensen uit een bepaalde stroming. Consumenten die er een gezondere en ecologische levenswijze op na houden. "Een jaar of drie geleden kwam het 'ecoshoppen' op en de natuurproducten werden hip." Is groene cosmetica echt beter of veiliger? Lindeboom is voorstander van de groene producten, maar stelt ook dat de wetenschap nog een behoorlijke slag te maken heeft, wanneer het gaat om 'echt groene cosmetica'. "Er doen spookverhalen over parabenen de ronde. Een parabene is een synthetisch conserveringsmiddel en wordt gebruikt in producten om deze langer te kunnen bewaren. Parabenen worden in het lichaam opgenomen en weer uitgeplast. Wat dit voor onze gezondheid betekent, weten we nog niet. De wetenschap houdt ons bezig."



Mannen houden ook van smeersels

De man heeft de weg naar de cosmeticawinkel gevonden. Na jaren van gestage groei kende de Nederlandse cosmeticabranche in 2008 een omzetsijging van maar liefst 9 procent. Voor ruim 322 miljoen euro sloeg de Nederlandse man in aan verzorgingsproducten die speciaal voor hem op de markt zijn gebracht. Inmiddels heeft de mannelijke cosmetica daarmee een aandeel van 18,6 procent op de totale cosmetica bereikt. Opvallend is vooral de groei van het aandeel gezichtsverzorgende producten. Want niet alleen de (mannelijke

versies van) deodorant, shampoo, gel en scheerproducten, maar ook de dag- en nachtcrèmes, softtanproducten, bodylotions en gezichtreinigers voor mannen zitten enorm in de lift. En waren het eerst nog alleen de duurdere merken die je in de speciaalzaken kon kopen die zich op mannen richtten, nu kun je als man ook bij de drogisterij op de hoek terecht voor je haargroei middel, je antirimpelcrème, je hydraterende lotion en je bodymilk van elk bekend merk. Het is duidelijk: mannen anno 2009 houden van cosmetica.

Het NTI helpt je de zomer door!

NTI
Studeren op je eigen manier



MASSAGE

Incl. gratis:
- Massageroller
- Massage-oliën
- Workshop

Een massage werkt ontspannend en heilzaam. Van een goede massage kom je tot rust. Zou het niet geweldig zijn wanneer je iemand vakkundig kunt masseren? De benodigde massagetechnieken zijn snel en eenvoudig onder de knie te krijgen. Je ontvangt bij deze cursus gratis materialen, zodat je direct aan de slag kunt. Tip: je kunt deze cursus ook cadeau geven, zodat je straks zelf kunt genieten van een ontspannen massage.

Cursusnr. 3648

Al vanaf

Studietempo's: 4, 6 of 8 mnd

€ 29,75 p.m.



NAGELSTYLING

Incl. gratis:
- Praktijkdag
- Manicure bowl
- Gritvijlen
- Oefenvinger

Wil je in je vrije tijd wat bijverdienen of van je hobby je beroep maken? Word dan nagelstylist! Dankzij deze NTI-cursus kun je al binnen enkele maanden aan de slag als nagelstylist en kun je zelfs je eigen nagelstudio beginnen! Je leert acryl-, fiberglas- en gelnagels zetten en je leert stylen van natural tot French manicure. Niet alleen de drie technieken worden tijdens de cursus behandeld, maar ook veel aanvullende zaken, zoals marketing, communicatie, inrichting van een nagelstudio, hygiëne en veiligheid.

Cursusnr. 3446

Al vanaf

Studietempo's: 8 of 12 mnd

€ 39,50 p.m.



HAARSTYLING MET TOM SEBASTIAN

Incl. gratis workshop met Tom Sebastian

Tom Sebastian leert je tijdens de opleiding alle ins en outs op het gebied van haarstyling. Deze opleiding is zeer geschikt voor schoonheidsspecialisten, visagisten en fotomodellen. Maar ook als je in de cosmeticabranche wilt gaan werken, is deze opleiding een echte aanrader!

Cursusnr. 3642

Al vanaf

Studietempo's: 6 of 12 mnd

van € 37,50 p.m.
voor € 29,50 p.m.



"Ik leer je alle schoonheidsgeheimen tijdens mijn opleidingen Visagie en Haarstyling!"
Tom Sebastian



SCHOONHEIDSVERZORGING

Incl. gratis: luxe make-upset, gezichtsmaskers en diverse huidverzorgingsproducten

Wil je alles weten over make-up, de verzorging van je lichaam, de nieuwste schoonheidstrends, je kapsel of de combinatie van kleding en cosmetica? Start dan met deze cursus! Aan het einde van deze praktijkgerichte cursus beheers je alle fijne kneepjes van het schoonheidsvak.

Cursusnr. 3309

Al vanaf

Studietempo's: 8, 12 of 16 mnd

€ 19,50 p.m.



VAKOPLEIDING SCHOONHEIDSSPECIALIST

Incl. gratis: 8 praktijkdagen en een vakblad

Speciaal voor alle schoonheidsliefhebbers die niet de mogelijkheid hebben om stage te lopen bij een erkend leerbedrijf heeft het NTI MBO-College de Vakopleiding Schoonheidsspecialist ontwikkeld. Dankzij de 8 gratis praktijkdagen die bij deze opleiding zijn inbegrepen doe je samen met je medestudenten de nodige praktijkervaring op.

Opleidingnr. 9118

Al vanaf

Studietempo: 18 mnd

€ 99,50 p.m.



PERSOONLIJKE GROEI

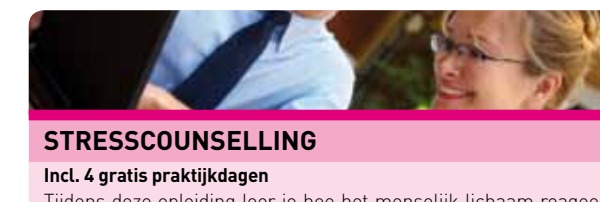
Tijdens deze cursus leer je jezelf pas echt kennen. Je neemt namelijk je persoonlijkheid flink onder de loep. Ben je een creatieveling? Een dromer? Een perfectionist? Of misschien wel een teamspeler? Gaandeweg de cursus leer je steeds meer over jezelf. Je leert ook hoe je kunt veranderen. Daarnaast werk je tijdens deze cursus meteen aan je eigenwaarde. En zo word je een assertievere mens, iemand die meer uit het leven haalt.

Cursusnr. 3687

Al vanaf

Studietempo's: 10, 16 of 20 mnd

€ 12,75 p.m.



STRESSCOUNSELLING

Incl. 4 gratis praktijkdagen

Tijdens deze opleiding leer je hoe het menselijk lichaam reageert op stress. Je leert psychologische levensfasen onderscheiden en je krijgt inzicht in de specifieke problemen die daarbij horen. Aan het einde van de opleiding weet je hoe je cliënten helpt goed om te gaan met hun levensproblemen. Je kunt de cliënt op een duidelijke wijze grip geven op zijn/haar situatie, zodat hij/zij optimaal kan functioneren, thuis en op het werk.

Cursusnr. 4291

Al vanaf

Studietempo's: 18 of 24 mnd

€ 49,75 p.m.

Het NTI bestaat 65 jaar en trakteert tot 1 juni '09 op gratis spelcomputers!



*Bekijk de actievoorwaarden op www.nti.nl



VISAGIE MET TOM SEBASTIAN

Incl. gratis:
- Workshop
- DVD met Tom Sebastian
- Make-upset

Diverse looks komen tijdens de opleiding aan bod, van naturel make-up tot glamourmake-up, maar ook make-up voor mannequins en bruiden. Uiteraard leer je tijdens de opleiding ook epilieren, alles over huidverzorging en het gebruik van o.a. foundations, poeders, blushers en highlighters.

Cursusnr. 3640

Al vanaf

Studietempo's: 6 of 12 mnd

van € 37,50 p.m.
voor € 32,50 p.m.



ZELF SIERADEN MAKEN

Incl. gratis: DVD 'Het mooiste sieraad maak je zelf', De Kralengids, Basismaterialenset + 10% korting op materialen en gereedschap en een Vrijkaart voor de Sieradenbours

Tijdens deze nieuwe NTI-cursus leer je niet alleen kralen rijgen, deze cursus gaat veel verder! Je leert namelijk ook werken met edel- en halfedelstenen en diverse metalen. Stap voor stap leer je de benodigde technieken. Van het bewerken van metalen tot methoden om te solderen, polijsten, afwerken en decoreren. Aan het einde van de cursus kun je halssieraden, hangers, broches en ringen maken.

Cursusnr. 3461

Al vanaf

Studietempo's: 4 of 6 mnd

€ 34,50 p.m.

Antwoordcoupon

Ik heb interesse in de opleiding(en)

Bel mij om mij in te schrijven

Stuur mij een gratis studiegids

Dhr./Mevr.: _____ Voorl.: _____

Straat: _____ Nr.: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

E-mail: _____

Tel.: _____

Bel 071 - 561 00 77 of kijk op www.nti.nl

Houd mij op de hoogte van nieuws en acties via e-mail (het e-mailadres wordt niet verkocht aan derden). Stuur deze bon in een open envelop, zonder postzegel, vandaag nog aan: NTI, Antwoonnummer 10500, 2300 VL Leiden

Zomer 2009: BACK IN SHAPE!

Zonnebaden, strandfeestjes en paraderen over de boulevard. Voor velen is dit ook de tijd om je lichaam back in shape te brengen. Maar hoe?

Haar
Het haar van mannen wordt eerder dun. Bescherm daarom niet alleen je haar, maar ook de hoofdhuid. Gebruik daarom een *lotion* met UV-filter die zowel het haar als de hoofdhuid beschermt.

Tanden
Gebruik de *tandpasta* die je nodig hebt: whitening, antitandsteen, voor gevoelig tandvles. Voor een frisse adem kun je ook mondwater of mondspray gebruiken.

Baardgroei
Niet de favoriete bezigheid van elke man, maar in de zomer kom je er toch echt niet onderuit: je baard scheren. Doe je dat niet, dan kleurt de onderste helft van je gezicht niet mee. Gebruik altijd scheerschuim, dit verzorgt je huid. Scheer je een dag niet, gebruik dan dagcrème zodat je huid niet uitdroogt. Vergeet ook de *reinigingsproducten* niet, dit voorkomt verstopte haren.

Transpiratie
Om de hele dag lekker te blijven ruiken, kun je na het scheren aftershave opdoen. Parfum is geen succes, dit kan bruine vlekken of huidirritatie geven als je ermee in de zon gaat. *Deodorant* is in ieder geval een must.

Bruining
Met een melkwitte borst en witte kuiten durf je niet in je korte broek en zonder hemd rond te lopen. Om dit te voorkomen, kun je *softraining-bodylotion* gebruiken. Hier zit een bruiningsmiddel in.

Lichaam
Geef je lichaam ook eens een scrubbeurt, dan verdwijnen de dode huidcellen. Ook voorkomt dit ingegroeide haren. Heb je een droge huid, scrub dan niet vaker dan een keer in de week. Je kunt een *body scrub* gebruiken, maar ook een douchegel waar scrub in verwerkt zit.

Haar
Door de zon verandert de kleur van je (gekleurde) haar en hij maakt het ook droger. Voorkom een bos stro op je hoofd en gebruik in de zomer *haarproducten* met een UV-filter. Deze beschermen het haar tegen schadelijke invloeden van de zon.

Ogen
Oogcontact is heel belangrijk, ook op het strand. Je kunt je niet volledig opmaken, want door de warmte loopt je make-up uit. Om er toch niet bij te lopen alsof je net uit bed komt, kun je *mascara* opdoen. Dit geeft je ogen net die sprankeling om opgemerkt te worden. Wel waterproof!

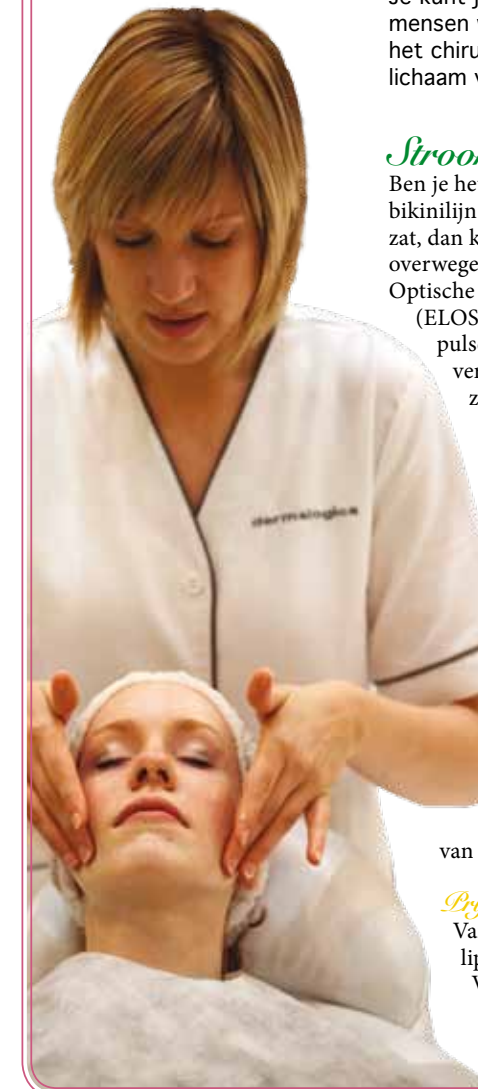
Lippen
Schrille lippen nodigen nou niet echt uit tot zoenen. Verzorg je lippen dus goed, want de zon droogt ze snel uit. Gebruik geen lippenstift of lipgloss, maar een verzorgende *lippenbalsem*, het liefst met SPF (Sun Protection Factor). Dat voorkomt lelijke korstjes en velletjes.

Geur
Doe geen parfum op, dit kan bruine vlekken geven in de zon of huidirritatie opwekken. Om fris te ruiken, moet je een *deodorant* gebruiken die niet alleen lekker ruikt, maar die ook het transpireren tegengaat.

Haar
Onlosmakelijk verbonden aan de bikini, is dat je je bikinilijn bijwerkt. Net als je oksels en je benen. Nu kan dit op vele manieren (scheren, epileren, harsen, ontharingsstrips), maar elke huid reageert er anders op. Gebruik wel *scheerschuim* of gel, dit verzorgt je huid en maakt hem minder droog. Vergeet de bodymilk of lotion niet.

Meer informatie over cosmetica? Kijk op www.isdiproductveilig.nl

Een stapje verder DAN DE DROGIST



Je kunt je al een heel ander mens voelen door een goede verzorging van je lichaam. Sommige mensen willen meer dan een voedende crème of een goede harsbeurt. Zonder meteen onder het chirurgische mes te gaan, kun je tegenwoordig heel veel behandelingen krijgen die je lichaam verbeteren.

Stroomimpuls

Ben je het scheren van je oksels, bikinilijn en benen meer dan zat, dan kun je een ontharing overwegen met het Elektrisch Optische Synergiesysteem (ELOS). Door stroomimpuls worden de haartjes verwijderd. De haarzakjes worden vooraf door licht voorverwarmd, waardoor de behandeling minder pijnlijk is. Je hebt wel meerdere behandelingen nodig, gemiddeld vijf. Maar, dan ben je ook voorgoed van je haar verlost. "Het ELOS-ontharen is ook bij de mannen erg populair", zegt Thijs Malenstein van de Bergman kliniek.

Prijsindicatie:

Vanaf € 59 voor je bovenlip. Hele benen? Vanaf € 495.

Kruidenpeeling

"Wat op dit moment een populaire aanpak van cellulitis is, is velasmoother", vertelt Malenstein. Met licht, massage en energie wordt de huid strakker, het volume van de vetcel vermindert. Er zijn wel twaalf behandelingen nodig voor een goed resultaat. Ben je nou wel tevreden over de omvang van je lichaam, maar niet over de huid zelf, dan is een peeling een optie. "Ook peelings, zoals een kruidenpeeling, zijn op dit moment erg gewild", meent Malenstein. Onoffenheden als acne, rimpels en littekens verminderen doordat een laagje van de huid wordt verwijderd. De peeling verbetert de doorbloeding van de huid. Wel zijn er meerdere behandelingen nodig, wat afhangt van je onoffenheden.

Prijsindicatie:

€ 650 voor tien beurten en € 75 voor een onderhoudsbehandeling. Reken op twee behandelingen per week gedurende minimaal 6 à 8 weken.

Lipo... hoe?

Hoewel overtollig vet voor veel vrouwen een doorn in het oog is, gaat een operatie de meesten toch wel te ver. Een alternatief voor het mes is lipolyse. Een lipolyse-injectie bevat fosfatidylcholine, een natuurlijke stof die onder andere bij de vetstofwisseling een belangrijke functie heeft. Deze stof dringt bij een lipolyse-injectie een cel in het vetweefsel binnen waardoor het opgeslagen vet wordt afgebroken en verwijderd. Een permanent resultaat. Gemiddeld heb je wel twee tot vier behandelingen nodig, waartussen zeker zes weken moeten zitten. "Lipolyse is geschikt voor je onderkin, je armen, je buik, je benen, je heupen, je rug en je knieën. De beste resultaten worden bij de kin geboekt", vertelt Thijs Malenstein van de Bergman Kliniek. "Bij heupen en buik daarentegen de minste." Ook is lipolyse een alternatief voor liposuctie om cellulitis te verminderen.

Prijsindicatie:

varieert van ongeveer € 195,- voor de onderkin en € 390 voor bovenbenen.

Win!

Geef antwoord op deze vraag:

Heeft het zin om extra anti-oxidanten via voeding of supplementen in te nemen voordat je op zonzakantie gaat?

Stuur het antwoord mét argument en je adresgegevens naar info@beautyjournaal.nl en win het boek van Monique Lindeboom. We geven tien exemplaren weg. Winnaars krijgen het boek thuisgestuurd.

Meer informatie op www.beautyjournaal.nl

Er wordt niet gecorrespondeerd over de uitslag.



Colofon

Projectmanager

Jurgen Kasim
jurgen.kasim@metronieuws.nl

Productmanager

Mariëtte Besselink
RedactiePartners, Amsterdam
www.redactiepartners.nl

Redactie en vormgeving

RedactiePartners, Amsterdam
www.redactiepartners.nl

Voor meer informatie over Metro Custom

Publishing of als u zelf een idee heeft voor een uitgave kunt u contact opnemen met:

David Beentjes, 020-51 14073 of via david.beentjes@metronieuws.nl

Oxys Genes
Juvination Cream

Zuurstof is letterlijk van essentieel levensbelang en we kunnen er dus niet zonder! Hetzelfde geldt voor de huid. Een huid die te weinig zuurstof krijgt, wordt vaal, dof en krijgt een vermoeide uitstraling. De huid verslapt en verouderd bovendien veel sneller, omdat voor een gezonde celstofwisseling en celvernieuwing ook zuurstof nodig is. De nieuwe hannah Oxys Genes geeft de huid een krachtige, pure zuurstofboost tot diep in de huidcellen, voor een hernieuwde vitaliteit, meer stevigheid en een opvallend frisse, stralende teint!

hannah®
Geef je huid een kans

exclusief verkrijgbaar bij de hannah huidcoach
www.huidcoach.nl

lid van de **NCV**
Nederlandse Cosmetica Vereniging

KEUNE

DÉ OPTIMALE ZONBESCHERMING VOOR UW HAAR!

KEUNE HAARVERZORGING VERKRIJGBAAR IN PROFESSIONELE SALONS WERELDWIJD

035 - 6016161 / WWW.KEUNE.NL

HEALOZONE:

EEN UNIEKE METHODE VOOR EEN GEZOND GEBIT, ZONDER PIJN



Jacob Brandsma (50) gaat Harry Schrijver met HealOzone behandelen

Voor iedereen die een gezond, schoon en mooi gebit wil, zonder pijnlijke behandelingen te ondergaan, is er nu HealOzone. Een vernieuwende tandbehandelingsmethode, waarbij tandweefsel zonder boren gezond en sterk wordt gemaakt. In diverse landen wordt HealOzone al veelvuldig toegepast, met opzienbarende resultaten.

OzonTandZorg in Sneek is de eerste praktijk in Nederland waar u terecht kunt

voor HealOzone-behandelingen. Een HO-behandeling is volstrekt pijnloos en de resultaten zijn spectaculair. Een tandartsboor is er overbodig! Bij een HealOzone behandeling wordt de tand of kies doordrenkt met radicaal positieve zuurstof O₂+. De impact op tandbacteriën is dat ze dan door oxidatie worden opgelost. Glazuur en tandweefsel wordt versterkt door opwaardering van de oxidatie potentie van het hydroxyapatiet. Tandwortels worden tot in de wortel apex steriel en kaakontstekingen verdwijnen. Versterkt tandweefsel wordt witter, sterker en gaat meer glanzen. Tandsteen en aanslag worden afgestoten. Tandbederf, cariës en kiespijn lossen op.

U kunt ons gratis bellen voor een kosteloze kennismaking op 0800 444 4448. Die bestaat uit het gratis behandelen van twee tanden of kiezen eenmalig. Laat u versteld staan van deze unieke behandelingsmethode. Vele zeer tevreden klanten gingen u voor.

Voordelen HealOzone behandeling:

1. Pijnloos
2. Oorzaak van kiespijn en tandbederf wordt deskundig aangepakt
3. Zonder tandartsboor, er wordt niet geboord in tandweefsel, dus veilig
4. In het 3-jarenplan onbeperkt ozonzorg garantie (op invatie)
5. Behoud van bestaande kronen en implantaten, worden behandeld terwijl ze blijven zitten



Kiezen voor behandeling

6. Bestaande vullingen worden met HealOzone behouden en kunnen gerepareerd
7. Restauraties mogelijk zonder boren met vloeiend kunstglazuur in het 3-jarenplan
8. Nooit meer een tand of kies hoeven te verliezen door tandbederf, met opbouw van immuniteit
9. Speciale nazorg- en dieetadviezen om nuttige bacteriën te activeren en tandbederf te weren
10. Ozonzorg is bevorderlijk voor de hele gezondheid zoals bij chronische vermoeidheid en schommellende bloedsuiker.
11. Tandem worden sterker, witter en gaan meer glanzen. Esthetisch gaat het gebit er gezonder uitzien.



Hoektand voor behandeling



Na HealOzone, restauratie zonder tandartsboor

Hoe ontstaat tandbederf?

Koolhydraten in een zuurstofarme omgeving worden door bacteriën omgezet in glucose wat vervolgens uiteenvalt in citroenzuur: het sterkste zuur wat vrij in de natuur voorkomt. Dit is schadelijk voor uw gebit en veroorzaakt kiespijn en ontstekingen.

Hoe werkt HealOzone?

Met HealOzone behandelingen worden tanden en kiezen doordrenkt met radicaal positieve zuurstof. De impact is tweeledig. Tandbacteriën worden aldus verwijderd en kiezen worden tot in de wortel steriel. Anderzijds wordt tandglazuur en tandbeen versterkt door uitharding. Uitgehard tandweefsel wordt immuun gemaakt. Glazuur, tandweefsel en tandvlees zijn perfect bestand tegen HealOzone.

Nazorg-adviezen

Voor duurzame en optimale resultaten ontvangt u uitgebreid speciale nazorg adviezen. Glazuur en tandweefsel herstelt vanuit de mondholte met mineralen onder invloed van eiwitten. Zo kunt u zeezout van de grove korrel in combinatie met room of vette kaas bijvoorbeeld nemen om de zuurgraad te stabiliseren, kiespijn te verlichten en herstel te activeren.



Vullingen aangebracht na preparatie door HealOzone, zonder tandartsboor

TESTIMONIAL:

Hoi, groeten uit Amsterdam, Ik zou nog wat schrijven voor jullie ivm de behandeling. Heb nu pas de tijd ervoor heb het heel erg druk, maar hier is mijn verhaal dan, kan er niets anders over zeggen dat het werkt, dus aan jullie persoonlijk niets dan complimenten voor het goede werk!

Ik kwam bij de Ozontandzorg terecht via internet toen ik een kaakontsteking had, bij de reguliere tandarts is dan het gevolg, dat je een wortelkanaal-behandeling krijgt gevolgd door een kroon of het bewuste element laten trekken, het waren ook aan mij de bekende gevolgen hiervan. Ik las toen op de site van Ozontandzorg dat dit soort heel pijnlijke problemen zonder boren kon worden opgelost!!

Had bij een eerdere kaakontsteking het element laten trekken, want met mijn angst voor de tandarts zag ik een wortelkanaal absoluut niet zitten!

Aangezien er toch niets te verliezen is met een kaakontsteking ben ik toen naar Friesland getogen om te kijken of de Ozonbehandeling inderdaad het gewenste effect zou hebben.

Ik heb uiteindelijk met het Ozonkapje op de bewuste ontstoken kies nog geen minuut in de stoel gezeten, nooit een boor of naald gezien, de behandeling is volstrekt pijnloos. Tot mijn stomme verbazing bleek achteraf dat de kaakontsteking inderdaad verdwenen was!!!

Dus geen peperdure behandeling met verstrekende gevolgen en een berg angst maar de kaakontsteking was mooi wel weg!!!

Zonder verlies van het ontstoken element, eindelijk is er dan vooruitgang in de behandeling van dit soort klachten en hoeven we dus niet meer bang te zijn ook voor de ouderwetse en middeleeuwse methodes en een berg pijn!

Ik heb vervolgens gekozen voor de totale Ozonbehandeling voor mijn gebit, waarbij bleek dat er nog een stuk of 4 kiezen op het punt stonden om een kaakontsteking te krijgen, die zijn als gevolg van de behandeling nooit gekomen.

Voor de behandeling was mijn tandvlees erg slecht en voelden mijn tanden zwak aan en bros.

Nu na de derde behandeling zijn mijn tanden keihard en sterk en is het tandvlees in goede staat en zijn mijn tanden witter!

Ook zat er erg veel tandsteen, waarvan iedereen weet hoeveel ellende dat is als de tandarts dat eruit moet halen, na de Ozonbehandeling echter zijn er hier twee keuzes: het valt er vanzelf uit!!! Of als het eruit moet worden gehaald dan gaat dat zo makkelijk zonder gewrik en geboor dat het er nog niet vanzelf afvalt!!! Ongelooflijk??? Dat zeker, maar het is toch echt waar!!!

ALLES wat mij daar is uitgelegd over de Ozonbehandeling klopt tot nu toe en ik ben er vooraf heen gegaan met een idee van we zien wel of het waar is, ik heb toch niets te verliezen behalve het element waar de kaakontsteking zat want dat ben je bij de reguliere tandarts toch hoe dan ook kwijt plus een maandsalaris voor de kosten!!! Ik heb wel bemerkt dat er tot twee weken na de behandeling een verhoogde gevoeligheid is en wat pijn maar er is natuurlijk wel wat gebeurd, maar daarna voelt het heel goed aan en verdwijnt ieder spoor van gevoeligheid en voelt de zaak hand over hand sterker aan! Dit kan ook geweest zijn vanwege de heel slechte staat van mijn gebit, dat weet ik niet zeker, maar feit is en blijft dat mijn gebit nu sterker en harder dan ooit is en dat had ik nooit gedacht!!!

Dit was mijn verhaal over jullie goede en voor hier in Nederland revolutionaire behandeling tot zover, Ik geef toestemming aan jullie bij deze om dit verhaal te publiceren en de voor(oor)delen van Ozon uit te duiden, het mag ingekort als het te lang is, maar wel strikt naar waarheid, want van mij mag dit de standaard in tandbehandeling worden!!!

Tot nu toe klopt alles wat jullie mij erover verteld hebben en als dat niet zo was dan ben ik echt wel de eerste om dat te zeggen, ook al omdat ik in dit soort dingen de houding heb van eerst zien en dan geloven!! Ik heb gezien en kan niet anders dan geloven wat werkt!! Bedankt voor de goede zorgen en het behoud van mijn gebit!

Hartelijke groeten van
Rob Tiller
Amsterdam

Waardebon voor een afspraak

Dhr/Mevr. _____

Adres _____

Woonplaats _____

Geb.datum _____ - _____ - _____ Telefoon _____ 06 _____

Wil graag kosteloos en vrijblijvend kennismaken met de unieke werking van **HealOzone** op het gebit. Deze bon geeft eenmalig recht op een afspraak ter waarde van **€100** voor twee gebitselementen bij **OzonTandZorg**. Deze bon is alleen geldig na telefonisch overleg met **OzonTandZorg**. U dient deze bon ingevuld mee te nemen tijdens uw kennismakingsconsult.

OZONTANDZORG NEDERLAND SIMMERDYK 6 8601 ZP SNEEK
Afsprakenlijn: bel gratis 0800 444 4448
www.ozontandzorg.nl

 **Ozontandzorg**
Een gezond gebit zonder pijn