

# HUID

Omdat wat lekker is voor je buitenkant ook goed is voor je binnenkant

# & ZIELEN

## (H)oogstandje

Mascara is en blijft favoriet bij de Nederlandse dames. Dus kunnen we niet anders dan weer vijf beauty's aan u voorstellen.

■ Voor dames met lef of een spannende gala-avond: zwarte mascara met een glinstertje.

**Bourjois Paris Volume Glamour Black & Diams**, € 11,90

■ Een mascara die de hele dag goed blijft zitten zonder uitloop.

**Max Factor Lash Extension Effect Waterproof Mascara**, € 16,99

■ Mascara met onmiddellijk oversized volume-effect.

**Diorshow Extase Noir**, € 31,70

■ Laat je wimpers langer lijken.

**Shiseido Extra length Mascara**, € 24

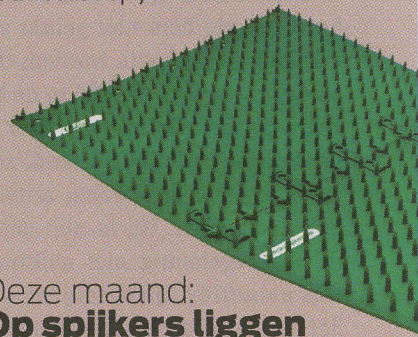
■ Deze mascara brengt u gemakkelijk en egaal aan. Dus zonder klontjes!

**Estée lauder Double Wear Zero-Smudge Lengthening Mascara**, € 23,95



DE HUID IS HET GROOTSTE  
MENSELIJKE ORGAAN  
EN WEEGT 10 TOT 12 KILO

Probeer het eens  
Pas als u het heeft geprobeerd,  
kunt u zeggen of het (n)iets is, niet-  
waar? Probeer eens een spirituele  
oefening of een mentale cursus. En  
oordeel dan pas echt. Deze maand:  
De Zweedse spijkermaat.

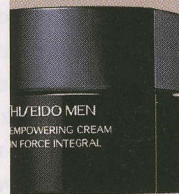


### Deze maand: **Op spijkers liggen**

Last van uw rug, nek en/of schou-  
ders? Pak een spijkermaat! Op de  
redactie hebben we 'm alvast  
getest en de meningen zijn  
verdeeld. Van 'erg pijnlijk' tot  
'pijnlijk, maar wel aangenaam'.  
Leg de mat op de grond. Ga met  
een T-shirt aan op de mat liggen.  
(Indien u dit te pijnlijk vindt, kunt  
u nog een extra handdoek op de  
mat leggen. U moet wel een  
'behaaglijke pijn' voelen.) Het  
duurt zeker zo'n 15 minuten voor-  
dat het lichaam volledig ontspant  
en u een prettig gevoel ervaart.  
Blijf 20 tot 40 minuten liggen.  
Kom na afloop rustig omhoog. Sta  
rustig op en drink iets.

### Luxe voor de man

Houdt uw man zogenaamd niet van  
crèmes maar smeert hij wel úw peper-  
dure aanwinst op? Tijd voor zijn eigen  
verwennerij! Deze



cream van Shiseido  
geeft zijn huid ener-  
gie en zorgt voor een  
frisse look. Shiseido  
**Men Skin Empowering  
Cream**, € 99,35