

# Skin Confidence

**Zonnebrandcrème gebruiken is zo ongeveer het slimste wat je kunt doen. Het beschermt tegen huidveroudering en huidkanker. Het is echt hét allerbeste anti-aging product. Gebruik het dus, het liefst zo trouw als een labrador. Voor je het weet ben je eraan gewend, en is het net zo vastgeroest in je routine als tandenpoetsen.**

**Wat tips 'n tricks om je door het schap van zonnebrandproducten te gidsen.**

## **Waar moet je op letten?**

Sta je in de winkel voor het schap, moet je jezelf 2 vragen stellen. Wat is de hoogte van de SPF? En, is het een breed spectrum filter die beschermt tegen zowel uv-a als uv-b straling?

De hoogte van de SPF moet eigenlijk altijd 30 zijn. En je zoekt naar breed spectrum filters die tegen beide UV's beschermen.

Daarnaast kijk je voor de acne gevoelige huid naar een olievrije versie van zonnebrand. Vermijd minerale olie in zonnefilters (en je dagelijkse huidverzorging natuurlijk!).

Aan het einde van de dag maak je je lijf en gezicht extra goed schoon met een 'double cleanse'. Ik raad aan dat te doen met een micellair water en een milde vloeibare reiniger.

## Goed om te weten

- Het is niet zo dat je je SPF bij elkaar kan optellen doordat je bijvoorbeeld een moisturizer, primer en zonnebrand draagt. Alleen de hoogste SPF telt.
- Een donkere huid is minder kwetsbaar voor UV licht dan een lichtere huid maar moet zichzelf nog steeds beschermen tegen UV-schade en SPF gebruiken.
- Geen zonnebrandmiddel is waterdicht. Ze kunnen alleen worden vermeld als 'waterbestendig'.
- Bewaar je zonnebrand van vorig jaar niet. SPF moet elk jaar opnieuw gekocht worden. De kwaliteit gaat te hard achteruit om je op dezelfde manier te kunnen beschermen.
- Verspil geen geld aan een (bijvoorbeeld) duur anti-aging product met SPF. De anti aging ingrediënten kunnen hun werk niet doen door de toegevoegde SPF. Gebruik dus je huidverzorging en eindig altijd met een aparte SPF.
- Een SPF 60 is niet 2x keer zo effectief als een SPF30. Er is slechts een verschil van 1% tussen SPF30 en SPF50. Gebruik daarom gewoon factor 30.

## Toepassing

- Gebruik je zonnebrand altijd als laatste stap in je routine
- Breng SPF 15-20 minuten van te voren aan (voordat je de zon in gaat)
- Er wordt vaak te weinig zonnebrand gesmeerd.  
Hoeveelheid: 1 theelepel zonnebrand voor je gezicht en hals. 1 eetlepel voor je borst. 1 eetlepel voor je rug. 1 eetlepel per arm. 1 a 2 eetlepels per been. Gebruik liever teveel dan te weinig. Natuurlijk gebruik je sowieso meer als je van jezelf weet dat je gemiddeld groter/langer bent.
- Breng elke 90 minuten tot 2 uur aan. Vaker als je het water in gaat. De bescherming van 'all day' producten vertrouw ik persoonlijk niet.