20 TIPS

Clownseczeem, dermatitis perioralis

Bianca Buijs
Voor een gezonde huid van binnenuit

Van dermatitis perioralis naar een gezonde huid.

20 Tips voor jouw reis naar een gezonde huid:

1. Weet wat je op jouw huid smeert. Zorg ervoor dat je geen huidverzorging gebruikt met conserveermiddelen, parfum etc. Dit soort ingrediënten hebben een verstorende werking op je huid en op jouw lichaam, hormonen. Het komt namelijk via de huid het lichaam in. Ga voor gezonde natuurlijke huidverzorging, ook voor onder de douche, body lotions, sunlotion etc.. In de Do's en Don'ts lijst geef ik je advies voor de juiste producten.
2. Eet onbewerkt voedsel, het liefst biologisch. Wat er niet opgespoten zit hoeft het lichaam niet meer op te ruimen. Voor je de groenten en fruit gaat eten was het goed met lauwwarm water en droog het goed na met schone doek.
3. Weet wat je eet: Bereid je voeding zelf. Snij je groenten zelf, dus geen voorgesneden groenten en fruit.
4. Kies voor voeding, i.p.v. vulling. 'Vulling' smaakt meestal heerlijk, het 'vult' minder en het is meestal minder gezond.
5. Eet dagelijks minimaal 500 gram groenten en 2 stuks fruit. Geniet van groenten en fruit van het seizoen.
6. Beperk je eet- en drinkmomenten: Intermittent fasting - drinking.
7. Tijdens de herstelfase eet je geen triggers.
8. Eet wekelijks: 3 – 4 keer (vette) vis, 2 – 3 x gevogelte: kip, kalkoen, 1 x per week paddenstoelen.
9. Eet dagelijks eieren.
10. Varieer met dierlijke en plantaardige eiwitten.
11. Drink minimaal 8 à 9 volle glazen water per dag, naast je koffie en thee.
12. Kun je de juiste voeding niet vinden in de winkel in je woonplaats? Vergeet het internet dan niet, online kun je alles vinden. Check mijn **'BOODSCHAPPENLIJST'** in BONUS.
13. Eet kleur en varieer. Verschillende kleuren fruit, kruiden en groenten hebben elk weer andere eigenschappen. Wissel de kleuren af en varieer in fruit, kruiden en groenten.
14. Gezond eten kan geld schelen. Koop verschillende gedroogde kruiden, dan kun je een jaar lang gerechten maken voor ongeveer 20 euro, i.p.v. 1 keer voor 1 euro wanneer kant en klare pakjes met kruiden en andere toevoegingen koopt.
15. Orthomoleculair voedsel vind je vooral op de versafdeling, in de koeling en in de vriezer. Dit vind je voornamelijk op de buitenste paden in de supermarkt. Gangpaden met junkfood, frisdrank, chips en snoep, doosjes en blikken kun je overslaan, dat scheelt een hoop geld.
16. Vermijd voeding uit de fabriek. Laat de merken BECEL, CONIMEX, MONA, KNORR, HONIG e.d. staan
17. Douche dagelijks na met koud water, dit is heel goed voor de doorbloeding van jouw huid.

20 Tips voor jouw reis naar een gezonde huid:

18. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten in de buitenlucht en check je ademhaling. Zorg ervoor dat je goed inademt, maar zorg er ook voor dat je de kooldioxide goed uitademt. Let maar eens op of alle lucht uit je longen blaast. In je uitademing zitten je afvalstoffen.
19. Gebruik eventueel een goede kwaliteit multi-vitamine + zuivere visolie als basis om tekorten te voorkomen. In de herfst en wintermaanden is het belangrijk extra Vitamine D via suppletie in te nemen, zo voorkom je tekorten. In de lijst met "Do's en Don'ts" geef ik je hierin advies.
20. Geniet van het leven en maak af en toe een 'ongezonde keuze'. Houdt na de herstelfase de **80 – 20 regel** aan. 80% eet je zo gezond mogelijk en 20% van de tijd ga je lekker los ;-).

Herstel tijdig van terugval

Huid onder controle? Krijg je opeens weer last? Check dan je voeding en je stress level en maak dan weer 'DE GEZONDE HUIDREIS'. Het is niet voor even het is voor altijd, laat het jouw nieuwe gezonde leefstijl worden. Je lichaam en huid zijn je hier dankbaar voor.

Ik wens je heel veel succes de komende tijd. Wees je ervan bewust dat het tijd kost om je lichaam en huid te herstellen. Jouw huid krijgt als laatste de bouwstoffen en de energie voor herstel. Het gaat echt goed komen!

Liefs Bianca
XO

Disclaimer:

- Voor de volledigheid vind je in dit online programma de complete disclaimer, zoals je deze ook op de website van Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kunt lezen. Bianca Buijs gaat ervan uit dat jij, als gebruiker van het online programma, de inhoud van dit programma gebruikt voor het verbeteren van jouw gezondheid en jouw huidprobleem.
- Het copyright © van dit online programma is vastgelegd door Bianca Buijs. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit boek en video's te verspreiden op een manier waarvan ieder weldenkend mens bij zichzelf kan bedenken dat dit niet is toegestaan. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook kan juridische gevolgen hebben. Bij twijfel niet doen of vraag per e-mail toestemming via: info@biancabuijs.nl
- Dit online programma is gemaakt om je te helpen jouw huid van binnenuit te herstellen en te verbeteren. Bianca Buijs kan geen garanties geven voor het resultaat. Wat jij doet met de door Bianca Buijs aangeboden kennis en adviezen is geheel aan jou. Het doel van het delen van deze kennis en ervaring zijn er op gericht om jouw huidprobleem te verbeteren, zo niet op te lossen, en jouw gezondheid te verbeteren.
- Elke handeling die je doet naar aanleiding van dit online programma is jouw eigen verantwoordelijkheid. Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten. Bij twijfel over je gezondheid, of onduidelijkheid welk huidprobleem je hebt, raad ik je aan eerst een huisarts of specialist te raadplegen.
- Voor het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid, is naast het opvolgen van de adviezen jouw eigen inzet en doorzettingsvermogen nodig.
- Alle adviezen die in dit online programma worden gegeven zijn gericht op het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid. Je bent te allen tijde zelf verantwoordelijk voor jouw huidprobleem en gezondheid.
- Kortom: je bent verantwoordelijk voor je eigen lichaam.
- Hartelijk bedankt dat je deze disclaimer gelezen hebt. Bovenstaande punten zijn standaard juridisch advies, maar dat wil ik wel duidelijk met je gecommuniceerd hebben.

Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit

Healthy skin starts from within