

Voorkomen en genezen

Naast zonnebescherming zijn ook crèmes met antioxidanten een goed preventief middel tegen huidveroudering. "Antioxidanten vangen vrije radicalen die ontstaan door bijvoorbeeld roken, vervuiling of de zon," vertelt Jetske. "Vrije radicalen maken ons DNA stuk en zorgen voor een verouderde huid. Een topper is vitamine C, bij voorkeur in combinatie met vitamine E. De werking van vitamine C is uitgebreid onderzocht: het maakt de huid mooier en sterker."

ZZZZZZ...

Ziislapers krijgen eerder verticale kreukels in het decolleté. U kunt proberen op uw rug te slapen, maar heeft u weleens gehoord van de antirimpel-bh? Deze doet u voor het slapengaan om. Antirimpelspecialist en cosmetisch arts Frodo Gaymans van cosmetisch instituut *Warimpel* in Amsterdam zegt dat de bh inderdaad - zij het tijdelijk - soelaas biedt. Het aangezicht is even wennen, maar dan heeft u wel een kreukelvrij decolleté. De bh's zijn te koop via www.decollette.nl (€ 49,95) en www.chestapeel.nl (€ 43).

OEFENING BAART KUNST

Jane Fonda en Sophia Loren zweren bij lichaamsbeweging. Het houdt de huid jong en strak, zeggen ze. Een simpele oefening is deze: vouw de handen voor uw borst en druk de handpalmen stevig op elkaar. Doe drie sets van tien voor een mooi decolleté. Camille Volaire beschrijft in haar boek *Self-Lifting - In 10 weken 10 jaar jonger* een oefening die volgens haar een benijdenswaardige hals garandeert: "Ga ontspannen zitten, de kin recht naar voren gericht en de mond losjes geopend. Beweeg de onderkaak naar voren, terwijl u de kin omhoogsteekt. Verhoog geleidelijk met al uw kracht de spanning van de hals- en onderkaakspieren. Houd die spanning vast, tel tot vijf en laat de spieren weer los. Ontspan even en begin opnieuw. Vijf keer, vijf seconden aanspannen en drie seconden ontspannen. Drie keer per week voor een strakke hals."

OPTISCH BEDROG

Lichtreflecterende deeltjes in make-up laten fijne lijntjes optisch verdwijnen. Bewerk hals en decolleté met een bronzer in plaats van een foundation. Gebruik

daarvoor een grote kwast. Begin bij het puntje van uw kin en werk naar beneden tot aan het decolleté.

IN DE LIFT

Uw cupmaat verandert door de jaren heen. Volgens bh-fabrikanten draagt zo'n 75 procent van de vrouwen de verkeerde maat. Een voorgevormde bh zorgt ervoor dat borsten worden gelift en lijntjes minder zichtbaar zijn. Kies dus een bh die goed aansluit of een push-up voor een liftend effect. Laat u daarin adviseren door een lingerie-specialist. De beloning is een fraai decolleté.

1. Tinted self tanning body mist laat een mooie gloed achter € 9,50 (Sephora).
2. Revitalift hals dagcrème € 20,65 (L'Oréal).
3. Reduchin double chin and neck cream verstevigt de huid € 49 (Newpeptin).
4. Soleil divin beschermt tegen de zon € 24,40 (Caudalie).
5. Regeneratie Crème Nek en Decolleté vertraagt het verouderingsproces € 42,50 (Dr. Hauschka).
6. Bio active peel is een peeling voor thuisgebruik € 49 (Lookx).
7. Liftend hals- & decolletémasker € 2,29 (Dr. van der Hoog).
8. Enzymatic Skin Peeling verwijderd dode huidcellen € 30 (Hannah).
9. Infinite Bronze is supermakkelijk in gebruik € 30 (Lancaster).



fotografie: getty images