

CHECKLIST: ANTI-AGING IN EEN DRUK LEVEN

*Gebruik deze praktische checklist om je anti-aging routine
eenvoudig te integreren in je drukke dag.*

Print het uit of bewaar het digitaal!

☐	Reinig je gezicht met een zachte cleanser	☐	Vermijd overmatige suikerinname
☐	Breng een serum aan met vitamine C	☐	Luister je favoriete muziek
☐	Gebruik een dagcrème met SPF 30 of hoger	☐	Besteed tijd met je favoriete personen
☐	Drink een glas water of groene thee voor hydratatie	☐	Slaap minstens 7-8 uur per nacht
☐	Voeg een handje noten of een stuk fruit toe aan je lunch	☐	Plan indien nodig een professionele behandeling (zoals een hydrafacial of peeling)
☐	Verwijder make-up grondig met een cleanser	☐	Oefen dankbaarheid
☐	Breng een serum aan met retinol of hyaluronzuur	☐	Gebruik minimaal één keer per week een gezichtsmasker
☐	Gebruik een voedende nachtcrème	☐	Plan een moment van ontspanning in, zoals ademhalingsoefeningen of mindfulness
☐	Drink dagelijks minstens 1,5 liter water	☐	Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten (wandelen, fietsen, yoga)
☐	Eet voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten, zoals bessen en avocado's		

