

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Beweging

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid, maar zeker ook voor een gezonde huid. Door beweging is er een betere toevoer van zuurstof en voeding naar de huidcellen en gaat de huid van nature stralen. In het

5 Tips voor meer bewegen:

1. Kies voor een sport die dicht bij jezelf ligt. Houd je van dansen ga dan dansen en niet in een fitness studio zitten. Dat wat je leuk vindt om te doen, houd je ook vol.
2. Als je moeite hebt om in een ritme te komen, kan een Personal Trainer je soms op weg helpen. Tevens leer je op een juiste manier sporten die veilig is en het meeste resultaat geeft.
3. Kies voor tijden die goed te combineren zijn met werk en/of gezin. Cijfer jezelf niet weg door steeds het sporten af te zeggen. Mensen die fit zijn kunnen beter met stress omgaan en zijn actiever en meer georganiseerd in het dagelijks leven. Sporten is dus een investering in jezelf.
4. 30 minuten bewegen per dag is het absolute minimum. Geen tijd? Ga eens op de fiets naar het werk in plaats van met de auto, loop met de lunch een blokje buiten in plaats van binnen te blijven zitten. Met wat creativiteit zijn er veel mogelijkheden om toch in beweging te zijn.
5. Kies je voor fitness, doe dan een krachtsport programma in combinatie met cardio. Dit omdat het je spieren stimuleert en daarmee breng je de stofwisseling van je lichaam omhoog. Niet alleen krijgt het lichaam meer vorm en verbrand je vet, je wordt er ook positiever van en je kunt beter met stress omgaan.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Beweging

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid, maar zeker ook voor een gezonde huid. Door beweging is er een betere toevoer van zuurstof en voeding naar de huidcellen en gaat de huid van nature stralen. In het Murad Healthy Skin Plan adviseren wij daarom om minimaal 30 minuten per dag te bewegen.

5 Redenen om meer te bewegen:

1. Intensief bewegen stimuleert je bloedstroom, waardoor je huid meer zuurstof en voedingsstoffen krijgt. Door het transpireren worden afvalstoffen afgevoerd. Daarnaast kan regelmatig sporten de collageen aanmaak stimuleren waardoor het ook nog anti-rimpel kan werken.
2. Volgens sommige studies zou sporten weleens dé manier kunnen zijn om vrolijk en blij door het leven te gaan. Bewegen zorgt er namelijk voor dat er endorfine vrijkomt in je lichaam, en dat wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Amper drie keer per week een workout van zo'n twintig minuten inlassen zou al voldoende zijn om je humeur een ferme opkikker te geven.
3. Door te sporten maak je niet alleen je spieren krachtiger: ook je botten worden sterker, en dat is dan weer belangrijk om op latere leeftijd osteoporose tegen te gaan. Een halfuurtje per dag bewegen is daarvoor ideaal.
4. Regelmatig bewegen geeft een boost aan je geheugen. Sport zorgt er namelijk voor dat er een betere bloedtoevoer naar je hersenen ontstaat, wat zich uiteindelijk vertaalt in een veel beter geheugen. Australisch onderzoek wees bovendien uit dat sport het begin van dementie bij 50-plussers zou kunnen uitstellen.
5. Door sporten komen stoffen in het lichaam vrij die stress naar beneden brengen. Een uurtje sporten kan een totaal gevoel van opluchting geven. Minder stress zorgt ook voor een betere huidconditie.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Activiteiten waar je blij van wordt

Het dagelijks leven vervalt vaak in de hectiek van werk en verplichtingen. Hoe drukker men wordt, hoe minder tijd men neemt om activiteiten te ondernemen waar we energie van krijgen. Het gevoel van stress neemt daardoor toe. Stress heeft een zeer negatieve invloed op de gezondheid en de huid. Daarom adviseren wij in het Murad Healthy Skin Plan om minimaal 1 keer per dag iets te doen waar je energie van krijgt.

5 simpele manieren om meer leuke dingen te doen

1. Het bewust genieten van kleine dingen geeft meer energie. Een lekker kopje thee rustig drinken tijdens het lezen van een tijdschrift. Een wandeling tijdens de lunch. Of een korte yoga sessie aan het einde van de dag. Wanneer je even de tijd voor jezelf neemt laad je weer op en ben je in no time weer energiek!
2. Maak een lijstje van activiteiten waar je energie van krijgt. Sporten, tijd met vrienden, dansen, noem het maar op. Plan op zondag wanneer je deze activiteiten zou kunnen doen. Deze afspraak is met jezelf en net zo belangrijk als een afspraak met de dokter. Niet doorstrepen dus! Genieten!
3. Het is bewezen dat buitenlucht een kalmerende werking heeft op ons lichaam. Zoek daarom naar activiteiten die je buiten kunt doen. Geen tijd? Sta 's morgens 15 minuten eerder op en begin de dag met een korte wandeling. De frisse buitenlucht werkt beter dan een kop sterke koffie en het is nog gezonder ook.
4. Wat deed je vroeger toen je klein was graag? Tekenen, buitenspelen. wat het ook is... Het is een goede kans dat deze activiteiten je nog altijd energie geven. "Maak het kind in je wakker" zegt dokter Murad niet zomaar!
5. Iets voor andere mensen doen geeft een mens meer energie. Van vrijwilligers werk of een boodschap voor je lieve buurvrouw meenemen, wat het ook is, sociaal actief zijn geeft een goed gevoel.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Activiteiten waar je blij van wordt

We weten allemaal dat leuke dingen waar je blij van wordt helpen met ontspannen. En ontspannen vermindert stress, minder stress betekent een gezondere huid. Op deze Connected Beauty Sheet vindt u inspiratie voor activiteiten waar mensen blij van worden.

5 inspiraties voor activiteiten waar je blij van wordt

1. Buitenlucht zorgt voor ontspanning en geeft een gezonde gloed aan de huid. Zorg wel voor een goede SPF!. Populaire activiteiten in de buitenlucht zijn natuurlijk wandelen en fietsen. Een hippe activiteit is Supp-en. Op een soort surfbord met een peddel lekker het water op en peddelen maar. Niet alleen werkt dit ontspannend maar het is ook een prettige work-out. Op veel plaatsen in Nederland vind je nu zelfs de combinatie met Supps en yoga!
2. Creatief bezig zijn! Schilderen, handwerken wat het ook is. In je handen is uit je hoofd. Je hoeft geen Rembrandt te schilderen om wel te kunnen genieten van schilderen. Wist u dat Dr. Murad bekend staat om zijn prachtige kunst? Laat het kind in jezelf los en start met creëren.
3. Lezen. Niets is lekkerder dan even in een andere wereld te stappen door een goed boek op te pakken. Een lekker kopje thee erbij en ontspannen maar. Door het gebruiken van een E-Reader is het overigens ook heel makkelijk om overal te kunnen lezen. In de trein, in de wachtkamer of tijdens de lunch op kantoor.
4. Bewegen is gezond. Wist je dat mensen die dagelijks 20 minuten bewegen gemiddeld 7 jaar langer leven. Geen tijd voor de sportschool? Download een app op je telefoon. Er zijn vele apps te vinden waar je allerlei training-programma's voor thuis in vindt. Lekker in je huiskamer sporten wanneer het jou uit komt.
5. Leren. Dat klinkt misschien raar maar mensen hebben het nodig om te blijven ontwikkelen. Denk er erover na om een leuke cursus te volgen. Het hoeft niet direct een zware opleiding te zijn. Overweeg ook zeker niet om het online te doen. Teveel digitaal bezig zijn is ook niet goed en als je naar een cursus gaat ontmoet je weer leuke andere mensen met dezelfde interesse.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Activiteiten met familie en/of vrienden

Sociale contacten zijn belangrijk voor mensen. Door sociale contacten ontspannen wij en vermindert stress. Door het drukke dagelijks leven schieten de sociale contacten er echter wel eens bij in. Hier een

5 Tips voor meer sociaal contact:

1. Wij denken vaak dat contact onderhouden veel tijd kost. Maar een telefoontje, kaartje of zelfs een skype bezoekje hoeft niet veel tijd te kosten. Het geeft jezelf een goed gevoel en je contacten zullen het uitermate waarderen.
2. Een vroeg ontbijtje voor het werk samen, samen sporten of samen boodschappen doen. Combineer dagelijkse taken met het zien van sociale contacten en vang twee vliegen in een klap.
3. Zet in je agenda een tijd waarin je iets leuks gaat doen met iemand. Deze afspraak moet net zo belangrijk zijn als een doktersafspraak of een werkmeeting. Immers, door sociale contacten word je een stressbestendiger en gezelliger mens!
4. "Sleep over" doen we als we kind zijn, maar het is zo leuk om samen met een vriendin een avondje thuis te blijven en te blijven logeren bij elkaar. Je zult merken dat je in die late uurtjes tot gesprekken komt die je normaal niet meer voert met elkaar.
5. Samen een hobby uitvoeren is een super manier om je sociale contacten warm te houden en tegelijk iets creatiefs te doen.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Stretchen / Yoga

Yoga biedt ons oefeningen om lichaam en geest flexibel en in balans te houden. Door de combinatie van de typische yoga bewegingen en bewust wording van de ademhaling verlaagt stress ons lichaam en geest en dat zie je ook terug op de huid. Nieuwsgierig? Start met deze oefeningen 1 keer per dag.



Hoe? Ga spreidstand staan. Trek je navel in en buig voorover vanuit je heupen. Houd de pose vast en adem diep in en uit.

Waarom? Ontwaakt het lichaam en bevordert circulatie.



Hoe? Ga zitten en zet je rechterbeen over je linker knie. Plaats je arm op de rechtse kant van het gebogen been en draai naar de rechter kant. Houd de pose vast en adem diep. Wissel dan van kant.

Waarom? Stimuleert de ontgifting van organen.



Hoe? Zet je rechtervoet naar voor en je linkervoet naar achter. Zorg dat je rechter knie niet over je enkel heen gaat en dat je heupen recht vooruit blijven. Breng je linkerarm over je voorste been en draai naar rechts. Houd de pose aan en adem diep.

Waarom? Laat gifstoffen vrij opgeslagen in vet.



Hoe? Start in een plank positie. Breng je rechter knie naar je rechter pols, zet je voet neer en schuif je heupen naar achter. Houd je borst omhoog en parallel aan je voorste been.

Waarom? Laat gifstoffen vrij en vermindert spanning in de heupen.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Slaap

Als wij slapen herstelt het lichaam en de huid. Een schoonheids-slaapje is geen fabeltje. Toch heeft volgens het AD maar liefst 60% van de Nederlanders slaap problemen. Voor sommige mensen is het verstandig om naar een dokter te gaan, maar het overgrote deel heeft al veel baat bij de onderstaande tips:

Tips voor een betere nachtrust

Ga zo veel mogelijk rond hetzelfde tijdstip slapen en sta rond hetzelfde uur op, ook in het weekend. Dit helpt om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen en het bevordert de kwaliteit van de slaap.

Zorg voor een rustige en comfortabele slaapomgeving. Slaap in een rustige, geluidsarme, donkere kamer. Laat zeker geen licht branden op de slaapkamer. Zet ook alle lichtgevende toestellen (bijv. TV) uit. Dit zorgt voor een betere aanmaak van het slaaphormoon.

Verlicht de kamer 's ochtends direct bij het opstaan. Veel licht 's morgens helpt onze biologische klok. Zorg omgekeerd 's avonds voor het slapengaan voor gedempt licht.

Zorg voor frisse lucht in de slaapkamer en zorg voor een temperatuur van rond 16-18°C.

Zorg voor een hoge kwaliteit matras en hoofdkussen. De dikte en de stevigheid van de matras zijn afhankelijk van uw gewicht en lichaamsvorm. Het kussen moet de nekwerfels goed ondersteunen. Gebruik lakens in natuurlijke stoffen. Vermijd knellende kleding in bed en draag geen nylon slaapgoed.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Slaap

Als wij slapen herstelt het lichaam en de huid. Een schoonheids-slaapje is geen fabeltje. Toch heeft volgens het AD maar liefst 60% van de Nederlanders slaapproblemen. Voor sommige mensen is het verstandig om naar een dokter te gaan maar het overgrote deel heeft al veel baat bij de onderstaande tips:

Tips voor een “beauty” slaap

Vermijd het om grote hoeveelheden water te drinken in de avond om nachtelijk opstaan om te plassen te voorkomen.

Wie 's avonds veel alcohol drinkt, zal wel sneller inslapen maar minder diep slapen en vroeger wakker worden.

Probeer te ontspannen voor het slapengaan. Geniet van een warm bad, luister naar ontspannende muziek, maak een avondwandeling... Ontspanningsoefeningen vlak voor je naar bed gaat, kunnen het inslapen bevorderen.

Zet de wekker buiten zicht als het geluid je hindert of als je de neiging hebt om voortdurend naar de wekker te kijken. Zet omgekeerd de wekker wel in het zicht als je tegen de ochtend onrustig slaapt omdat je wil weten hoe laat het is.

Vermijd slaappillen. Incidenteel en kortstondig gebruik van een kortwerkend slaapmiddel, kan nuttig zijn om een tijdelijke verstoring van het slaap/waakritme aan te passen (bijv. op reis, wanneer je in een ander bed slaapt, enz...).

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Slaap

Als wij slapen hersteld het lichaam en de huid. Een schoonheidsslaapje is geen fabeltje. Toch heeft volgens het AD maar liefst 60% van de Nederlanders slaap problemen. Voor sommige mensen is het verstandig om naar een dokter te gaan maar het overgrote deel heeft al veel baad bij de onderstaande tips:

Tips voor een “beauty” slaap

Vermijd het om grote hoeveelheden water te drinken in de avond om nachtelijk opstaan om te plassen te voorkomen.

Wie 's avonds veel alcohol drinkt, zal wel sneller inslapen maar minder diep slapen en vroeger wakker worden.

Probeer te ontspannen voor het slapengaan. Geniet van een warm bad, luister naar ontspannende muziek, maak een avondwandeling... Ontspanningsoefeningen vlak voor je naar bed gaat, kunnen het inslapen bevorderen.

Zet de wekker buiten zicht als het geluid je hindert of als je de neiging hebt om voortdurend naar de wekker te kijken. Zet omgekeerd de wekker wel in het zicht als je tegen de ochtend onrustig slaapt omdat je wil weten hoe laat het is.

Vermijd slaappillen. Incidenteel en kortstondig gebruik van een kortwerkend slaapmiddel kan nuttig zijn om een tijdelijke verstoring van het slaap/waakritme aan te passen (bijv. op reis, wanneer je in een ander bed slaapt, enz...).

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Werk en rust balans

We werken allemaal hard en daar is helemaal niets mis mee. Voor sommige mensen betekend het echter dat het balans tussen werk en rust verdwenen is. Stress stijgt hierdoor in het lichaam en dat leid tot ernstige gezondheidsklachten en ook tot een verslechtering van de huid conditie. Erg belangrijk dus om een goede kijk te nemen op het balans tussen werk en rust.

Inspiratie voor meer balans in werk en rust

Zorg voor een overzichtelijk systeem van je to-do's. Als er teveel taken in je hoofd zitten zorgt dit voor onnodige stress. Schrijf ze op en geef ze prioriteiten. Zo houd je ruimte over in je hoofd. Ook is het bewezen dat het afstrepen van taken een goed gevoel geeft.

Maak 1 lijst van al je "to-do's" en zorg voor diverse categorieën. Veel mensen hebben een privé to-do lijst, een werk to-do lijst een kinder to-do lijst. Alleen van al die lijstjes al krijg je stress. Je bent 1 persoon en je kan jezelf niet splitsen.

Balans houden zit hem in gewoontes in bouwen om ook aan ontspanning te werken. Houd daarom een Habbit Tracker bij. Een lijstje met gewoontes die voor jou belangrijk zijn om balans te houden. Voldoende water drinken, iedere dag tijd nemen voor lunch, iedere dag tijd nemen om iets kleins voor jezelf te doen. Zo heb je een stok achter de deur om ook aan ontspanning te werken.

Doe wat je in 2 minuten kan doen direct. Kan iets niet in 2 minuten bedenk dat of je de taak kunt delegeren. Zo maak je een onnodig lange to do lijsten en kom je er vanzelf al op uit dat jij niet alles alleen hoeft te doen.

Je ziet het vast al aankomen maar "nee" leren zeggen heeft alles te maken met balans houden. Onthoud dat hoewel je iets misschien wel "kan" dan wil dat nog niet zeggen dat je het daarom ook "moet" doen. Soms bereik je meer door iets bewust niet te gaan doen.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Omgang met stress

We leren steeds meer wat stress doet met ons lichaam en onze huid. Het put ons energie systeem uit. We raken vermoeid en we worden sneller ziek. Voor de huid is stress vaak de bron van vroegtijdige veroudering en huidproblemen. Toch kunnen we stress niet vermijden dus moeten we manieren vinden om er beter mee om te gaan.

Inspiratie voor betere omgang met stress

Beweeg elke dag een halfuur, het liefst buiten. Frisse lucht gaat namelijk de stress stof in de hersenen tegen, waardoor je jezelf rustiger voelt.

Doe ademhalingsoefeningen: stress kan ervoor zorgen dat je te hoog in je ademhaling zit. Hierdoor gaat de doorbloeding van het lichaam achteruit, gaan spieren vast zitten en krijg je een gestreste look. Weet je niet hoe je deze oefeningen kunt doen, vraag dan de specialiste voor extra informatie.

Ga op tijd en op een vaste tijd naar bed. Regelmaat in slaap is goed voor de aanmaak van hormonen in het lichaam die u helpen de stresshormonen tegen te gaan. Tevens herstelt het lichaam 's nachts waardoor u fitter wakker wordt. Juist bij stress hebben we de neiging om later naar bed te gaan en uit ons ritme te gaan. Ritme is belangrijk voor je lichaam. Heb je moeite met slapen? Vraag dan de specialiste om meer informatie hierover.

Sporten kan een positieve invloed hebben op een ontspannen lichaam. Tijdens het sporten maakt het lichaam het hormoon endorfine aan, dat na het sporten zorgt voor een tevreden en rustiger gevoel. Zoek een sport die dicht bij jezelf ligt, zodat je het volhoudt. En begin niet met een onmogelijk schema wat niet vol te houden is. Drie keer per week één uur actief sporten zorgt al voor een enorme verandering in je leven.

Doe minimaal iedere dag leuks doen voor jezelf. Al is het maar een tijdschrift lezen of een stukje wandelen. Het is belangrijk om even je hoofd leeg te maken en balans terug te vinden.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Omgang met stress

We leren steeds meer wat stress doet met ons lichaam en onze huid. Het put ons energie systeem uit. We raken vermoeid en we worden sneller ziek. Voor de huid is stress vaak de bron van vroegtijdige veroudering en huidproblemen. Toch kunnen we stress niet vermijden dus moeten we manieren vinden om er beter mee om te gaan.

5 tips voor minder stress

1. Mediteren is helemaal hot! Maar hoe doe je dat? Eigenlijk heel simpel: je gaat in een comfortabele houding zitten, sluit je ogen en laat alles over je heen komen totdat het stil wordt in je hoofd. Dan vind je de rust en vaak antwoorden. Wel geïnteresseerd in meditatie maar moeite om te beginnen? Er zijn diverse apps te downloaden om je een begeleide meditatie te laten doen.
2. Yoga is al jaren voor veel mensen de manier om te ontstressen. We zien echter een enorme stijging in het aantal beoefenaars. Neem een proefles en kijk of deze vorm je kan helpen om stress uit het lichaam te krijgen.
3. Vrienden en familie worden vaak naar achteren geschoven als we druk zijn en stress ervaren. Echter is het juist voor het lichaam en de geest goed om met mensen te kletsen, lachen en huilen. Voorkom dat je op een eiland gaat zitten met niemand om je heen, maak tijd voor vrienden en familie, al is het maar één keer per week.
4. Voorkom eenzijdig eten en/of kant-en-klare voeding. Snel even een hap is niet de oplossing. Het lichaam heeft variatie en vitamines en mineralen nodig om optimaal te functioneren. Zorg ervoor dat je het lichaam voedt en niet vult! Hierdoor krijgt het lichaam de juiste brandstoffen en bouwstoffen en zal het beter met stress kunnen omgaan. Vind je het moeilijk wat wel of juist niet te eten? Vraag de specialiste voor meer informatie over voeding.
5. Vitaminen uit de B-groep zijn een belangrijke brandstof voor het zenuwstelsel. Eet daarom volop groente, fruit, volkoren producten, eieren, noten en zaden.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Positief denken

We willen vaak wel positief zijn, maar zijn we dat ook? Door de dagelijkse drukte en een overlading aan stressfactoren zitten er bij veel mensen meer negatieve gedachten dan positieve gedachten in het hoofd. Meer positief denken leidt tot minder stress en daarmee ook tot een stralende huid.

5 tips voor positief denken

1. Maak een schriftje waarin je iedere ochtend 5 dingen schrijft waar je dankbaar voor bent, en iedere avond 5 dingen opschrijft waar je trots op bent. Zo start je de dag dankbaar en eindig je de dag positief.
2. Positief denken is een gewoonte. Toch schieten negatieve gedachten snel door ons hoofd. Om daar bewust van te worden is het interessant twee weken lang een armbandje met elastiek te dragen. Telkens als je een negatieve gedachte hebt moet je het armbandje wisselen van arm. Je zult verbaast staan hoe vaak je dit moet doen. Wat leuker is dat je ook verbaasd zult zijn hoe deze bewustwording ervoor zorgt dat je sneller voor positieve gedachten zult gaan kiezen.
3. Maak een playlist met muziek waar je vrolijk van wordt. Op het moment dat je merkt dat je negatieve gedachten hebt zet je jouw vrolijke lijst op en zing je voor je het weet je negatieve gedachten weer weg.
4. Negatieve gedachten zullen altijd aanwezig zijn. Accepteren en er een plek voor geven kan werken om er niet in te blijven hangen. Neem 1 keer per dag, liefst aan het einde van de dag een vel papier en schrijf alles op waar je jezelf aan ergert, wat je vervelend vindt, waar je boos over bent. Gooi het eruit. Kijk er nog 1 keer goed na en maak een grote prop van het papier en gooi het weg. Dat lucht op!
5. Wees trots op iedere kleine vooruitgang. In een maatschappij waar we steeds doelen moeten stellen en behalen hebben we vaak de focus op het grote plaatje. Als je je grote doelen maar haalt. Daarmee vergeten we de kleine stappen te vieren. Het zijn juist de kleine stappen die jou naar het grote doel gaan brengen. Vier daarom iedere kleine stap vooruit.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Digitale afhankelijkheid

We leven in een digitaal tijdperk maar we hoeven niet digitaal te leven. Alle vormen van digitale apparaten, van telefoon tot computers hebben naast alle voordelen ook grote nadelen. We raken geïsoleerd en krijgen teveel prikkels. Voor de huid betekent het een bloedstelling aan teveel blauw licht waardoor er meer vrije radicalen vrijkomen die zorgen voor vochtverlies, huidproblemen en vroegtijdige veroudering. Iets bewuster omgaan met de apparaten verbeterd dus ook de huid.

5 tips minder digitale afhankelijkheid

1. Maak vaste tijden voor social media

Even door social media platform Facebook heen scrollen en voordat je het weet zit je een uur lang naar foto's van andere mensen hun leven te kijken en gaat jou leven aan jou voorbij. Maak daarom vaste tijden waarop je op social media bent en leg het daarna weer weg. Er is zoveel meer te zien dan alleen je telefoonscherm.

2. Zet je telefoon eens uit!

Ja, je hoort het goed, er zit een uit knop op. Deze werkt perfect om de focus van je telefoon naar je leven te brengen. En je zult ervan verbaasd staan, als je de telefoon weer aanzet is de wereld niet vergaan.

3. Gebruik een timer app!

Er zijn talloze apps die als een timer werken om je bewust te maken van de tijd die je besteedt aan nutteloos scrollen.

4. Koop een wekker

Veel mensen gebruiken hun telefoon als wekker. Dit zorgt ervoor dat 60% van de mensen binnen 5 minuten dat ze wakker zijn al hun email aan het checken is of op social media zitten. Ook kijken mensen nog vaak even voor het slapen op de apps. Gevolg is dat je met teveel prikkels in slaap valt en onrustig de dag start. Koop een wekker en houd je telefoon buiten je slaapkamer.

5. Zet notificaties uit

Je hoeft immers niet op alles binnen vijf minuten te reageren dus waarom zou je van alles continue op de hoogte moeten zijn? Zet de notificaties uit dat zorgt ervoor dat je verleiding om te kijken minder wordt.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Groente & Fruit

Uit groente en fruit halen we vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor de gezondheid en de huid. Ook halen we vezels uit groente en fruit die ervoor zorgen dat het lichaam beter alle vitamines en mineralen op kan nemen en tevens meer vocht opneemt. Dit is erg belangrijk voor het vochtbalans van de huid. Ook zitten er in groente en fruit natuurlijke antioxidanten die vroegtijdige veroudering bestrijden. Je water moet je niet drinken maar eten zegt Dr. Murad!

5 tips meer groente & fruit eten

1. Smoothies zijn de oplossing om snel een flinke portie groente en fruit te eten. Bij Dr. Murad kiezen we het liefst voor verse smoothies omdat hier ook nog de vezels van de vruchten in zitten. Hierdoor houdt het lichaam en de huid beter vocht vast.
2. Voorbereiding is het halve werk
Door de drukte nemen we vaak snel een ongezonde snack maar als we ervoor zorgen dat er al kant-en-klare groente liggen om te snacken, grijpen we misschien toch sneller naar de wortels dan naar de chocolade.
3. Zoek naar lekkere recepten!
De mogelijkheden zijn oneindig met groente en fruit. Dus als je niet graag groente en fruit eet, daag jezelf dan uit om te zoeken naar recepten die je wel lekker vindt.
4. Soep voor lunch. Maak op zondag een lekkere grote pan verse soep van groentes. Verdeel het over kleine bakjes en je hebt voor enkele dagen een heerlijke lunch klaar staan. Gezond en nog slank ook!
5. Varieer met alle soorten groente en fruit die je maar kan vinden. Hoe meer hoe beter. Het liefst eten we ook meerdere soorten groenten in 1 gerecht. Want iedere soort bevat andere vitamines en mineralen.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Water drinken

Er zijn vele studies die uitwijzen dat de gezondheid al zichtbaar verbetert door enkel en alleen meer water te drinken. Het lichaam en de huid heeft water nodig voor de cellen en om afvalstoffen af te voeren. Door genoeg groente en fruit te eten voorkom je tevens dat je vaak naar het toilet moet. Het vocht wordt daarmee namelijk beter in het lichaam opgenomen.

5 tips meer water drinken

1. Maak het aantrekkelijk voor jezelf. Dit door het toevoegen van vers fruit, munt, kaneel, citroen etc. Niet door siroop te gebruiken.
2. Zorg dat je ten alle tijden water bij je hebt. Zet een kan op je bureau, op de keukentafel of stop een flesje in je tas. Wat je niet bij je hebt kan je ook niet op drinken.
3. Zet een drink alarm aan. Er zijn vele apps die een seintje geven als het tijd is om weer te drinken. Zo hoef je er zelf niet aan te denken.
4. Alles wat je langer dan 30 dagen doet wordt een gewoonte. Gun het jezelf dus om op zo'n makkelijke manier gezonder te gaan leven. Één maand volhouden en je zult zien dat je onbewust al meer drinkt.
5. Doe het samen. Spreek met je collega's/vrienden/gezin af dat je om de beurt elkaar een glas water in schenkt en je moet het dan ook opdrinken. Zo werk je samen aan een Connected Beauty Lifestyle en aan teambinding.

MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Gezond eten

Voeding en de huid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Door een ongezonde voeding kunnen huidproblemen ontstaan zoals overgevoeligheid, acne, droogte en vroegtijdige huidveroudering.

Door een gezonde voeding daarentegen kan je de huid helpen verbeteren. De huid houdt beter vocht vast, herstelt beter en krijgt meer weerstand. Om een optimale huidverbetering te krijgen is het belangrijk om gezonde voeding te nuttigen. Dr. Murad creëerde de “Kan van Gezondheid” om een leidraad te geven voor een gezonde voeding.



MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Eiwitten eten

40% van je dagelijkse voeding zou moeten bestaan uit eiwitten. Het lichaam breekt deze namelijk af tot aminozuren. Dit zijn de bouwblokken van het lichaam en de huid. Het lichaam kan deze niet zelf aanmaken en moet deze via de voeding binnen krijgen.

Toch komt meer dan 75% van de Nederlanders dagelijks eiwitten tekort. De huid leidt als eerst hieronder. Wanneer je een vegetariër bent is het ook erg belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Dit dan niet door dierlijke bronnen.

Dr. Murad adviseert om minimaal vier keer per dag eiwitten te eten.

Eiwitten halen we uit:

- Kip
- Vlees
- Vis
- Eieren
- Whey proteïne shakes
- Kwark
- Tofu
- Peulvruchten
- Quorn producten
- Soja producten



MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Supplementen

Onze bodem is verarmd. We halen simpelweg minder vitamines en mineralen uit voeding dan 50 jaar geleden. Wist u dat u meer dan 70 doosjes bosbessen moet eten om aan 1000 mg Vitamine C te komen?

Dan komt er nog bij dat wij langer vitaal en energiek willen blijven. En daar zijn juist meer vitamines & mineralen voor nodig. Daarom is het belangrijk een gezonde voeding aan te vullen met de juiste supplementen.

Niet alleen de huid heeft hier veel voordeel van. Ook uw gezondheid zal hierdoor verbeteren.

Belangrijke supplementen zijn:

Multi Vitamine
Omega 3
Vitamine D
Glucosamine
Magnesium Calcium Zink
Vitamine C

Add-on:
Vitamine B complex
Antioxidanten complex



MURAD HEALTHY SKIN PLAN

Gezonde vetten

Vetten zijn onmisbaar voor de gezondheid van het lichaam en de huid. Ze vormen de bouwblokken van de celwand, ze zorgen voor immuniteit, en werken onder meer als natuurlijke ontstekingsremmers.

De verkeerde (verzadigde) vetten daarentegen veroorzaken juist ontstekingen in het lichaam.

Om de huid in de optimale conditie te krijgen en het te behouden is het daarom van belang om dagelijks de juiste vetten te eten.

Juiste vetten halen we uit:

Kokosolie
Olijfolie
Vette vis
Noten

Visolie suppletie
Avocado
Olijven
Zaden

