

MAIL VAN DE DAG

Lieve Francine,

Ik heb een vraag over mijn lijf.

Mijn gezicht ziet eruit als een maanlandschap, wat kan ik het best doen tegen puistjes?

Veel liefs,

Marije

PS: mailt u ALSTUBLIEFT terug!!!

Hallo Marije,

Wat vervelend, dat maanlandschap (het valt vast wel mee:)

Survivaltips voor puistjes

1 Eet gezond (veel vers fruit, groente, granen, water etc.)

2 Niet teveel vet (chips, snackbar-eten, vet vlees etc.)

3 Frisse lucht en zon!

4 Blijf eraf! Dus niet krabben, peuteren, uitdrukken e.d.

5 Gebruik geen chemisch anti-pukkel spul. Dat is vaak heel agressief en dus niet goed voor je huid.

6 Gebruik ook geen zeep, wel een natuurlijke facewash 'sochtends en 's avonds (b.v. die van Hoe overleef ik... is bij de Etos te koop)

7 Een stoombadje zo nu en dan is goed,

8 Een natuurlijk maskertje ook (zie diverse nummers van het Hoe overleef ik...tijdschrift).

9 Probeer je puistjes niet te verstoppert, ze willen frisse lucht en licht. Geen plamuur dus!

10 Heb geduld, het gaat over. En hoe meer je ervan afblijft, hoe sneller!

Veel succes en groetjes van Francine