"Ouder worden vind ik enig!"
SIMONE KLEINSMA
libelle
HET NIEUWE SOLLICITEREN
En zo vonden deze 45-plussers een nieuwe baan! Kijk op pagina 52
Lekker uitwaaien
DAGJE TEXEL met adresjes en korting
WANDELEN IN IERLAND 11 dagen vanaf € 359,- p.p.
Kijk op pagina 76

Biodermal
P-CL-E crème
3 MINUTEN
GOED-VOOR-ALLES-CRÈME
Een geïrriteerde huid, plekjes of littekens? Deze crème verzorgt en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. P-CL-E crème € 24,99 (Biodermal).
2 MINUTEN
OP WOLLEN VOET
Koude voeten? Het toverwoord: wol. Dit materiaal warmt niet alleen de voeten op, het bevordert ook de bloedcirculatie.
Leven is het meervoud van lef
Loesje
4 MINUTEN
STRALENDE BLIK
Wat hulp nodig voor een frisse oogopslag? Breng net onder de wenkbrauw, aan de buitenkant van het oog, subtiel wat glanzende lichtroze oogschaduw aan. Doe dit ook aan de binnenkant van de oogleden en veeg uit naar het midden. Absolute Eye Colour 540 Rose Marie's Baby € 2,89 (Catrice).
11 MINUTEN
THEETIJD
In het Verre Oosten weten ze al eeuwen dat groene thee gezond is. Ook wetenschappelijke onderzoeken hebben de heilzame werking van groene thee inmiddels bewezen. Het is bijvoorbeeld goed voor de huid en zorgt voor betere weerstand tegen infecties. De kwaliteit van de theeblaadjes bepaalt de werkzaamheid. Jasmine Delight thee € 4,50 (Rituals).
15 MINUTEN
LEKKER SLAPEN
Een warm bad is een fijn slaapmiddel. Door de warmte komt de bloedcirculatie op gang en na het bad maak je melatonine aan. Spirit of Asia Bamboo Milk & Ginger Vitalising Bubble Bath € 10,95 (Douglas Home Spa).
SPARITUAL
15 MINUTEN
HELEMAAL ZEN
Geurkaarsen zijn ideaal voor een knusse sfeer in huis. Lekker met een dekentje op de bank, kopje thee erbij en een fijne Netflix-serie... De geurkaars Close Your Eyes is gemaakt van met de hand gegoten sojawas, vermengd met pure essentiële oliën en zorgvuldig geselecteerde plantenextracten. Sojakaars € 35,- (SpaRitual).
6-23 libelle