K-Glow 광채

GRATIS GLOW-BUNDEL · KLEINE GEWOONTES

7 dagen *Glow-challenge*

Elke dag één kleine gewoonte rond huid, slaap, water en rust. Geen dure producten nodig.

7 dagen · tracker · reflectie



HOE HET WERKT

Klein beginnen, *volhouden*

Grote voornemens houd je zelden vol. Kleine gewoontes wel. Deze week doe je elke dag één ding, bovenop wat je al doet.

01 **Kies je startdag**
Een maandag of een rustige dag werkt het best.

02 **Eén opdracht per dag**
Lees 's ochtends de opdracht van de dag.

03 **Vink af**
Gebruik de tracker achteraan. Gemist? Gewoon verder.

Mijn startpunt

Startdatum	
Hoe voelt mijn huid nu? (1–5)	
Hoeveel uur slaap ik gemiddeld?	
Wat wil ik na deze week anders?	

Dit zijn algemene leefstijltips, geen behandeling. Luister naar je lichaam en vraag bij twijfel je huisarts.

DAG 1 – 3

DAG 1

Zon

Opdracht: Elke ochtend zonnebrand als laatste stap, ook als het bewolkt is.

Waarom: UV-straling is er het hele jaar. Zonnebrand is de stap die het meeste verschil maakt voor hoe je huid er later uitziet.

Tip: Leg je zonnebrand naast je tandenborstel.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 2

Water

Opdracht: Zet een fles water klaar bij je ontbijt en op je werkplek.

Waarom: Genoeg drinken is goed voor je hele lichaam. Een volle fles in zicht helpt het onthouden.

Tip: Vul hem meteen bij als hij leeg is.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 3

Dubbel reinigen

Opdracht: ’s Avonds eerst olie of balm, daarna een milde reiniger.

Waarom: Olie lost zonnebrand en make-up op, de tweede reiniger haalt de rest weg. Zo reinig je grondig zonder te schrobben.

Tip: Masseer de olie 30–60 seconden.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 4 – 7

DAG 4

Schermvrij slapen

Opdracht: Leg je telefoon 30 minuten voor het slapen weg.

Waarom: Een rustige avond helpt veel mensen beter te slapen. Gebruik die tijd voor je avondroutine.

Tip: Zet een wekker op je oude wekker, niet op je telefoon.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 5

Buiten

Opdracht: Maak een wandeling van 15 minuten buiten (met zonnebrand).

Waarom: Bewegen en daglicht doen veel mensen goed: het helpt om stress los te laten.

Tip: Combineer het met een telefoontje naar iemand.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 6

Patchtest

Opdracht: Test een nieuw product eerst op je arm voor je het op je gezicht gebruikt.

Waarom: Zo merk je een reactie vroeg, op een plek waar het niet stoort.

Tip: Twee dagen binnenkant arm, dan een stukje kaaklijn.

☐ Gedaan Hoe ging het?

DAG 7

Opschrijven

Opdracht: Schrijf je routine op in de planner en kies één gewoonte die je houdt.

Waarom: Wat je opschrijft, hou je makkelijker vol. Eén gewoonte is genoeg.

Tip: Deel je keuze in de K-Glow Club.

☐ Gedaan Hoe ging het?

AFVINKEN

Mijn *tracker*

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Opdracht van de dag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zonnebrand	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Genoeg water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Avondroutine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7+ uur slaap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Huidgevoel (1–5)							

Na 7 dagen

Welke gewoonte was het makkelijkst?	
Welke gewoonte houd ik?	
Hoe voelt mijn huid nu? (1–5)	
Wat merk ik verder (slaap, energie, rust)?	

Volgende stap: deel je favoriete gewoonte in de K-Glow Club en doe mee met de maandelijkse live sessie. k-glow.com/club