K-Glow 광채

GRATIS GLOW-BUNDEL · PRINTBAAR

# Mijn *routineplanner*

Stel je ochtend- en avondroutine samen, plan je week en houd 4 weken bij hoe je huid voelt.

Routine · weekplan · patchtest · huiddagboek



DE BASIS

# Van dun *naar dik*

Je hoeft geen tien stappen te doen. Met drie tot vijf goede stappen kom je ver. De volgorde: van waterig naar rijk.

| Stap | Wanneer | Hoeveel | Tip |
|---|---|---|---|
| *1* **Olie / balm** | avond (bij make-up of SPF) | 1–2 pompjes | Op een droge huid masseren, met water emulgeren. |
| *2* **Milde reiniger** | avond (ochtend: water of mild) | erwtgrootte | Lauw water, niet te lang wassen. |
| *3* **Toner** | ochtend + avond | paar druppels | Met je handen indeppen. |
| *4* **Serum / essence** | ochtend + avond | 2–3 druppels | Eén actief serum tegelijk. |
| *5* **Crème** | ochtend + avond | erwtgrootte | Sluit vocht in. |
| *6* **Zonnebrand** | elke ochtend | ±2 vingerlengtes | Laatste stap, ook als het bewolkt is. |

## Drie gouden regels

**Eén nieuw product per keer**
Zo weet je wat werkt en wat niet.

**Geef het tijd**
De meeste producten beoordeel je pas na 4 weken.

**Minder bij twijfel**
Prikt of trekt je huid? Ga terug naar reiniger, crème en zon.

INVULLEN

# Mijn *routine*

**Ochtend** 🌞

| | |
|---|---|
| 1 Reinigen | |
| 2 Toner | |
| 3 Serum | |
| 4 Crème | |
| 5 Zonnebrand | |

**Avond** 🌙

| | |
|---|---|
| 1 Olie / balm | |
| 2 Reinigen | |
| 3 Toner | |
| 4 Serum / exfoliant | |
| 5 Crème | |

## Mijn week

Vink aan wat je doet. Exfoliëren of een masker? Plan het op vaste dagen, niet elke dag.

| | ma | di | wo | do | vr | za | zo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ochtendroutine | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zonnebrand | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Avondroutine | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Exfoliant | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Masker | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Genoeg water | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7+ uur slaap | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Patchtest (nieuw product)

| Product | Dag 1–2: binnenkant arm | Dag 3: stukje kaaklijn | Reactie? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

4 WEKEN BIJHOUDEN

## Mijn *huiddagboek*

Eén keer per week invullen. Score 1 (niet fijn) tot 5 (heel fijn). Zo zie je zelf wat een product of gewoonte doet.

| | Week 1 | Week 2 | Week 3 | Week 4 |
|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | |
| Hoe voelt mijn huid? (1–5) | | | | |
| Droog / trekkerig? | | | | |
| Glanzend / vet? | | | | |
| Roodheid of prikken? | | | | |
| Puistjes? | | | | |
| Slaap (gem. uren) | | | | |
| Stress (1–5) | | | | |
| Nieuw product deze week | | | | |

## Notities

Deel je routine voor een eerlijke tip in de **K-Glow Club** (routine-check elk kwartaal).