

INHOUD

Inleiding	6
Huidverzorging	8
Make-up aanbrengen	28
Je kleurtype bepalen	48
Verschillende looks	76
Make-up voor elke leeftijd	90
Maak je gezicht mooier	100
Finishing touches	114
Register	124
Dankbetuiging	128



INLEIDING

Colour Me Beautiful is al bijna dertig jaar de toonaangevende expert op het gebied van kleurenanalyse en styling. Ons wereldwijde team zeer ervaren en gemotiveerde adviseurs heeft vrouwen van alle leeftijden en van elke rang en stand verzorgd, overgehaald en geïnspireerd om kleur in hun leven te brengen. Kleur heeft het grootste effect in de make-up.

HOE JE DIT BOEK KUNT GEBRUIKEN

Om optimaal te kunnen profiteren van je make-up en een look te kunnen creëren die past bij jouw stijl, leeftijd en de gelegenheid, is het heel belangrijk om je eigen huid en je persoonlijke kleuren te kennen. Dit boek geeft veel nuttige tips en adviezen, van het bepalen van je huidtype en een huidverzorgingsroutine, tot het soort make-up en de kleuren die bij jou passen en hoe je die zo flatterend mogelijk kunt aanbrengen.

Je huid is het schildersdoek van je gezicht. Het eerste hoofdstuk gaat over het belang te weten waaraan jouw huid behoefte heeft, van wat je eet tot het bepalen van een huidverzorgingsroutine. Je krijgt advies over hoe je tekenen van veroudering kunt voorkomen en camoufleren, maar ook hoe je een gezonde, stralende huid krijgt. Huidverzorging is de laatste tien jaar steeds belangrijker geworden, dus vergeet het nooit, zelfs niet als je een goede huid hebt.

Het volgende hoofdstuk begeleidt je door de vele producten in de make-upafdeling, van foundation en poeder tot mascara en eyeliner, geeft nuttige adviezen over de verschillende keuzes, wat je nodig hebt om ze aan te brengen en hoe je verschillende looks kunt creëren. Als je de technieken van het aanbrengen begrijpt, is de volgende stap het bepalen van je kleurtype waarna je de make-upkleuren kunt kiezen die jou goed staan. Met voor ieder kleurtype een kleurenpalet om uit te kiezen, laten we je zien hoe je ze kunt gebruiken om verschillende looks te creëren zodat je er beter, mooier en jonger uitziet en eventuele mindere punten kunt camoufleren.

Omdat er zo'n groot assortiment is, is het soms heel lastig om te weten hoeveel, of hoe weinig, make-up je moet

aanbrengen. In hoofdstuk vier zie je hoe je een basislook van 'nauwelijks zichtbaar' kunt opbouwen tot 'overdag', 'informeel 's avonds' en zelfs tot echte 'glamour 's avonds', met suggesties voor elk kleurtype. Net zoals bij je kleding is het ook bij make-up belangrijk dat hij past bij de verschillende fasen in het leven. Je krijgt heel veel tips en adviezen om er in de loop der tijd altijd goed uit te kunnen zien en optimaal te kunnen profiteren van je make-up.

In het hele boek vind je kneepjes van het vak, bijvoorbeeld hoe je je ogen groter kunt laten lijken of je mond kleiner, en ook speciale tips hoe je de vorm van je gezicht kunt verfijnen. In het laatste hoofdstuk worden de finishing touches besproken die de perfecte look afmaken.

COLOUR ME BEAUTIFUL

Het leven van duizenden van onze klanten is veranderd doordat ze onze eenvoudige richtlijnen en adviezen op basis van ons kleurenanalyzesysteem nauwkeurig hebben opgevolgd, van het coördineren van hun kleding tot het ontwikkelen van een positieve houding ten opzichte van hun persoonlijke uitstraling.

Door het Colour Me Beautiful-kleurenanalyzesysteem kunnen we ons concentreren op de zes dominante kleurtypen, licht, donker, warm, koel, helder en zacht, die in dit boek worden gebruikt. In elke groep zijn er, uiteraard, veel variaties die afhankelijk zijn van de kleur van ogen, huid en haar. Volg de algemene richtlijnen in dit boek om te kunnen bepalen hoe je de aanbevolen tinten oogschaduw, blush, oogpotloden, lippotloden en lipsticks kunt gebruiken – voor een geslaagde look is hoe en waar je de make-up aanbrengt net zo belangrijk als de tint of kleur.

ONS MAKE-UPASSORTIMENT

De meeste cosmeticaproducten volgen de modetrends in plaats van te kijken welke tinten, nuances en kleuren passen bij verschillende mensen. In 1988 lanceerde Colour Me Beautiful zijn eigen cosmeticalijn waarbij werd uitgegaan van de beste kleuren voor elk kleurtype zodat de uitstraling van de klant wordt vergroot, in plaats van dat de make-up afleidt van deze uitstraling.

ONDER. Hoewel ons prachtige model hieronder een perfecte huid heeft, ziet ze er zonder make-up een beetje vermoeid uit.



We hebben niet alleen een aantal kleuren ontwikkeld waarvan we weten dat ze onze kenmerkende kleurtypen goed staan, we bekijken ook regelmatig nieuwe modetinten om up-to-date te blijven – we hebben namen gebruikt die de tinten weergeven en je helpen om in de winkel vergelijkbare tinten te kiezen.

ONDER. Met goed aangebrachte make-up zie je er levendiger, gezonder en jonger uit.



HUID- VERZORGING

Het spreekwoord luidt 'uiterlijk schoon is slechts vertoon', maar we vergeten heel vaak dat een mooie huid wordt verkregen door verzorging en inspanning, niet alleen door geluk. Oké, erfelijke aanleg speelt een rol in hoe je huid eruitziet, maar met moderne producten en een gezonde leefstijl kan iedereen de ondergrond waarop we onze make-up aanbrengen verbeteren. Weten hoe je voor je huid moet zorgen, van het bepalen van je huidtype tot het kiezen van de juiste producten, is de eerste stap naar een perfecte make-up.



ZORGEN VOOR JE HUID

De huid is ons grootste orgaan en een van de meest toegankelijke – we kunnen hem zien en voelen. Vooral je gezicht is een spiegel van je gezondheid. Neem even de tijd om je huid te leren kennen en de beste manieren om haar jeugdige uiterlijk te behouden, van binnenuit. Als je huid optimaal gezond is, kan de make-up deze innerlijke schoonheid versterken en vergroten.

DE HUIDSTRUCTUUR

Je huid is voortdurend bezig om bacteriën en gifstoffen buiten en alle andere onderdelen binnen het lichaam te houden. Om het gedrag van de huid beter te kunnen begrijpen, moeten we eerst weten waaruit hij bestaat. De huid is opgebouwd uit drie lagen: epidermis (opperhuid), dermis (lederhuid) en hypodermis (onderhuids bindweefsel). De dikte van de huid varieert in verschillende delen van het lichaam – hij is het dunst rond de ogen (vooral de oogleden) en dikker op plaatsen die het meest onderhevig zijn aan slijtage, bijvoorbeeld de onderkant van de voeten en, in mindere mate, de handen.

OPPERHUID

Dit is de bovenste laag van de huid, die ongeveer zo dun is als een vel papier. Dit is de buitenste 'oppervlakkige' laag die we kunnen zien en die het lichaam beschermt tegen de buitenwereld. Het hele proces van huidverzorging is bedoeld om de opperhuid gezond en stevig te houden, omdat hij de lederhuid beschermt waarin de tekenen van veroudering zich voordoen.

De zuurmantel is een dun vet laagje op de huid dat dient als barrière voor bacteriën, virussen en andere eventuele vervuilers die de huid zouden kunnen binnendringen. Bij de meeste mensen is de pH (potential hydrogen)-waarde van de zuurmantel ongeveer 4,5 tot 5,5 – deze lichte zuurheid neutraliseert eventuele schadelijke vervuilers. De zuurgraad van de huid op het juiste niveau houden, is cruciaal om onszelf te beschermen tegen schadelijke bacteriën, die kunnen leiden tot acne, infecties of irritatie. Gebruik huidverzorgingsproducten met pH-neutrale ingrediënten die speciaal zijn ontwikkeld voor jouw huidtype.



BOVEN Als je goed voor je huid zorgt met goede voeding en goede verzorging, krijg je een gezonder uiterlijk.

De buitenste laag van de huid werkt ongeveer als een soort roltrap. Op de 'onderste trede' zitten verse nieuwe cellen die voortdurend naar boven dringen. Als ze het oppervlak van de huid bereiken, sterven ze af en vormen ze de beschermende laag dode huidcellen die we kunnen zien.

De opperhuid is het deel van de huid waar huidverzorgingsproducten effect op hebben. Als we jong zijn, vervangt deze laag zichzelf ongeveer om de zestien dagen waardoor we altijd een frisse, gezonde huid hebben. Naarmate we ouder worden, wordt dit vernieuwingsproces trager en tegen de tijd dat we 35 jaar zijn, vervangt de buitenste laag zichzelf nog slechts eenmaal per maand, waardoor de huid zijn jeugdige uitstraling verliest.

Een goede huidverzorgingsroutine en evenwichtige voeding helpen om de zuurmantel in balans te houden.

LEDERHUID

Dit is de laag onder de opperhuid, die dient als steun van de huid en bestaat uit elastisch weefsel dat 'collageen' wordt genoemd. Door deze structuur loopt een netwerk van zenuwen en bloedvaten. In een jonge, gezonde huid zit het collageen in parallelle bundels naast elkaar die kunnen rekken en daarna weer hun originele vorm kunnen aannemen. Zij geven een jonge huid zijn soepelheid, zachtheid en stevigheid. Als we ouder worden, gaat de rangschikking van de collageenbundels verloren en scheuren de vezels; de bundels beginnen uiteen te vallen en gaan minder parallel liggen, waardoor de huid gaat verzakken, rimpelen en dunner wordt. Anders dan de opperhuid vervangt de lederhuid zichzelf niet, het is een onveranderlijke laag.

De lederhuid voedt de opperhuid via bloedvaten die zuurstof, water en voedingsstoffen vervoeren. Hij bevat ook talgklieren die vastzitten aan haarfollikels. Deze klieren lijken op een trosje druiven en produceren een natuurlijk vet dat 'sebum' (talgvet) wordt genoemd. Dit smeert de huid waardoor hij plooibaarder en soepeler wordt. Het voorkomt ook dat de huid droog wordt en scheurt. Deze afscheiding vormt samen met transpiratievocht de zuurmantel. De lederhuid bevat ook

- **zweetklieren** om afvalproducten en water uit te scheiden. Transpireren is voor het lichaam een manier om af te koelen. Daarbij wordt vocht uit de buitenste laag van de huid gepompt dat zich vermengt met dode huidcellen, talgvet en afvalproducten – en dat moet allemaal worden verwijderd;
- **lymfvaten** om afvalproducten te verwijderen en het systeem door te spoelen;

- **spier- en zenuwvezels** om het lichaam te waarschuwen voor prikkels van buitenaf;
- **vetklieren** voor de smering – overproductie tijdens de pubertijd kan huidproblemen veroorzaken; als we ouder worden, gaan deze klieren trager werken waardoor een droge huid ontstaat.

Uva- en uvb-stralen kunnen de lederhuid afbreken; gebruik vochtinbrengende crèmes en zonnebrandmiddelen met SPF (zonnebeschermingsfactor) 30 of hoger.

ONDERHUIDS BINDWEEFSEL

De derde en onderste laag is het onderhuids bindweefsel, ook wel 'hypodermis' genoemd. Dit bestaat vooral uit vet en de belangrijkste functie ervan is isolatie en het reguleren van de lichaamstemperatuur. Het helpt in de winter om warmte vast te houden en in de zomer warmte af te geven, maar ondersteunt de huid ook en geeft het lichaam vorm en stevigheid. Om het gezond te houden, moet je veel water drinken en jojoën (veel afvallen en aankomen) voorkomen, want daardoor kun je te weinig essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen.

MENSELIJKE HUID

