

Inhoud

Welkom in de wondere wereld van DIY-nagels _____ 7

Het doel van dit boek: jouw nagels laten stralen! _____	7
Over mij _____	9
Waarom nagels lakken wereldwijd zo populair is _____	11

De essentie van nagelverzorging _____ 13

Waarom is nagelverzorging belangrijk?	
Een nagel onder de loep _____	14
<i>Wat is een nagel?</i>	15
<i>Verschillende delen van de nagel</i>	16
<i>De belangrijke functies van nagels</i>	19
<i>Groei van de nagel</i>	20

Hoe blijven je nagels in goede conditie? _____	20
<i>Eenvoudige routines</i>	20
<i>De voordelen van nagelriemolie</i>	22
<i>Een warme-oliebehandeling</i>	23

Veelvoorkomende nagelproblemen _____	26
<i>Factoren die de groei en gezondheid van je nagels beïnvloeden</i>	26
<i>De invloed van water</i>	27
<i>Witte vlekken</i>	27
<i>Hangnagels</i>	27
<i>Ribbels en splijten</i>	28
<i>De invloed van ouder worden</i>	28
<i>Schimmels, bacteriën en allergieën</i>	29
<i>Verkleuring van je nagels</i>	30
<i>Broze nagels verzorgen</i>	31
<i>Tips voor nagelbijters</i>	32
<i>De invloed van hormonen op je nagels</i>	33

De juiste materialen en tools _____	35
<i>Hygiëne is belangrijk</i>	35
<i>Nagellak, gellak of kunstnagels?</i>	36
<i>Essentiële tools voor een DIY-manicure</i>	37
<i>Je materialen onderhouden</i>	41
<i>De ideale nagelverzorgingsset voor onderweg</i>	44

DIY-manicuretechnieken _____ 47

Essentiële tips voor knippen en vijlen _____	48
<i>Knippen of vijlen?</i>	50
<i>Stap voor stap vijlen</i>	51
<i>Nagelvormen en lengtes</i>	52
<i>Ontdek de geheimen van polijsten</i>	56
<i>Polijstvijl of bufferblok?</i>	57

Nagelriemen en huidverzorging _____	58
<i>Vorbereiding: het juiste materiaal</i>	58
<i>Nagelriemen verzorgen als een pro</i>	58
<i>Je nagelplaat en zijwallen schoonmaken</i>	59
<i>Hoe werkt cuticle remover?</i>	60
<i>Huidverzorging: seizoensgebonden tips</i>	62

Kleurrijke kennis: de magie van kleuren _____	35
<i>De perfect match bij jouw huidtint</i>	64
<i>Complementaire of contrasterende kleuren?</i>	66
<i>De dekking van de kleur</i>	69
<i>Stap voor stap naar perfectie</i>	70
<i>Essentiële stappen voor een basismanicure</i>	72
<i>Lakken met traditionele nagellak</i>	73
<i>Traditionele nagellak verwijderen</i>	77
<i>Lakken met gellak</i>	78
<i>Zorgvuldig verwijderen van gellak</i>	82
<i>Ervaar luxe met een spa-manicure</i>	86

Waarom is nagelverzorging belangrijk?

Nagelverzorging is veel meer dan alleen een kwestie van uiterlijk. Het speelt een cruciale rol in onze hygiëne en gezondheid. Ontdek waarom schone en verzorgde nagels belangrijk zijn voor je algehele welzijn.

Hygiëne

Onze handen zijn echte werktuigen. Of het nu gaat om typen, koken, of gewoon een hand geven, we gebruiken onze handen voortdurend en raken daarmee naar schatting tussen de 1000 en 5000 dingen per dag aan. Dat maakt van onze handen, en vooral onze nagels, een broedplaats voor bacteriën en virussen. Schone en nette nagels spelen een cruciale rol in het voorkomen van de opbouw van schadelijke micro-organismen die infecties kunnen veroorzaken.

Gezondheid van de nagels

Goede nagelverzorging is niet alleen mooi, het helpt ook bij het voorkomen van ingegroeide, gebroken of gescheurde nagels. Door regelmatig je nagels te verzorgen, kun je de conditie van je nagels verbeteren en mogelijke problemen vroegtijdig opsporen.

Esthetisch en sociaal welzijn

Nagels zijn een weerspiegeling van persoonlijke hygiëne. Misschien verberg je je handen vaker, omdat je aan je nagels bijt of aan de huid rondom pulkt. Dat kan vooral opvallen in situaties waarin je handen zichtbaar zijn, zoals tijdens een presentatie. Verzorgde nagels zijn een teken van persoonlijke verzorging en kunnen je zelfvertrouwen een boost geven. Door aandacht te besteden aan de esthetiek van je nagels, voel je je zelfverzekerder en bewuster van jezelf in sociale en professionele situaties.

Wat zijn voor jou de redenen om je nagels thuis te verzorgen en lakken?



Wat is jouw goed voornemen om je nagels in topconditie te houden?

DAGELIJKS

Hydrateer

Breng dagelijks een vochtinbrengende crème of nagelriemolie aan op je nagels en nagelriemen, om uitdroging te voorkomen. Op die manier zorg je er ook voor dat je nagels flexibel blijven, wat breken en scheuren voorkomt.

Bescherming

Draag handschoenen tijdens huishoudelijke taken, vooral bij het werken met water of agressieve chemicaliën.

Voeding

Zorg voor een uitgebalanceerd dieet met voldoende vitaminen en mineralen, zoals biotine, silicium, selenium, vitamine B en zink, die allemaal bijdragen aan gezonde nagels.

WEKELIJKS

Vijlen

Gebruik een zachte vijl om je nagels in de gewenste vorm te vijlen. Vijl altijd in één richting om splijten te voorkomen.

Nagelriemen verzorgen

Duw voorzichtig je nagelriemen terug met een houten of rubberen bokkenpootje na het douchen of baden, wanneer ze zacht zijn.

MAANDELIJKS

Warme-oliebehandeling

Een warme-oliebehandeling of 'hot oil' voor je nagels is een intensieve verzorgingsbehandeling die helpt om droge, broze nagels en nagelriemen te hydrateren en te versterken. Deze behandeling maakt gebruik van verwarmde, voedende olie, zoals avocado-olie, jojoba-olie, kokosolie, of een speciale nagelolie-blend. Wekelijks toepassen geeft een nog beter resultaat.



De voordelen van nagelriemolie

Een beetje verwennerij in een flesje, dat is wat nagelriemolie kan toevoegen aan je dagelijkse routine voor gezonde nagels en een stralende huid! Met slechts een paar druppels per dag geef je je nagels de verzorging die ze verdienen. Nagelriemolie bestaat meestal uit jojoba-olie, avocado-olie, vitamine E, amandelolie of een combinatie ervan. Breng de olie aan op je nagels, de huid rondom je nagels, en tussen je nagel en de vingertop. Masseer goed in en herhaal dit proces twee à drie keer per dag. Het is een eenvoudige gewoonte met grote voordelen, waardoor je handen er altijd verzorgd uitzien.

Soepele nagelriemen

Regelmatig gebruik van olie verzacht de nagelriemen. Je voorkomt er vervelende scheurtjes of velletjes mee, en het maakt een manicure op termijn ook een heel stuk eenvoudiger.

Verzorgde huid

Olie gebruiken helpt om velletjes en kloofjes in de huid naast de nagel te bestrijden of voorkomen. Een gezonde huid is ook bevorderlijk voor de groei van de nagel.

Flexibele nagels

De flexibiliteit van je nagels is belangrijk, zeker als er kunstproduct op ligt. Regelmatig contact met water kan de nagels uitdrogen, waardoor je natuurlijke nagel kan loslaten van een gelnagel of gellak. Zijn je nagels voldoende verzadigd met olie, dan kunnen ze geen water meer opnemen en blijven ze dus flexibel.

Gezond nagelbed

Uitdroging van het nagelbed, bv. in het geval van een schimmel of infectie, kan de groei van de nagel afremmen. Hoewel een nagel eigenlijk uit dode cellen bestaat, draagt de olie bij tot een gehydrateerd en gezond nagelbed. Een gezond nagelbed zorgt dan weer voor een normale groei van de nagels.

GA DE CHALLENGE AAN!

1. Maak een foto van je nagels waarop je nagelriemen goed zichtbaar zijn.

2. Zet je nagelriemolie op een goed zichtbare plaats, waar je minstens twee keer per dag langskomt, bv. naast je tandenborstel, in de auto of op je nachttafel.

3. Breng de olie minstens twee keer per dag aan en masseer goed in. Houd dat twee weken vol.

4. Maak aan het einde van die twee weken een foto van je nagels om het verschil te zien.

Zie je het resultaat? Maak dan een gewoonte van deze nagelverzorgingsroutine door het dagelijks op een vast tijdstip te doen.

Spa-manicure

Een spa-manicure zorgt niet alleen voor mooie nagels, maar biedt ook ontspanning en verwennenij voor de handen en geest. Het is een luxe behandeling waarbij de nadruk ligt op het verzorgen van de huid en nagels. Je hebt er dezelfde materialen voor nodig als voor een basismanicure, aangevuld met enkele extra producten.

1. Handbad:

een kom of bak gevuld met warm water om de handen te weken en te verzachten.



2. Handzeep:

een milde handzeep om de handen te reinigen tijdens het handbad.

3. Nagelriemverzachter:

een product om de nagelriemen te verzachten en terug te duwen, zoals een nagelriemremover of een speciale nagelriemverzorgingsolie.

4. Scrub:

een milde scrub om dode huidcellen te verwijderen en de handen te exfoliëren.



5. Hydraterende handcrème:

een rijke handcrème om de handen te hydrateren en te verzachten na de behandeling.

6. Handdoeken:

om de handen af te drogen en eventueel producten af te vegen tijdens de behandeling.





Knippen of vijlen?

Minder kans op scheuren

Als je je nagels knipt, loop je het risico dat de nagelplaat scheurt of splijt, vooral als je je nagels te kort knipt. Als je vijlt, vlak je de nagel gelijkmatig af zonder kans op scheuren of beschadigingen.

Meer controle over de vorm

Met een vijl heb je meer controle over de vorm van de nagel. Je kunt de lengte en vorm geleidelijk aanpassen en zo een natuurlijke en gelijkmatige vorm behouden.

Geen scherpe randen

Bij het knippen van je nagels kun je scherpe randen creëren die de huid kunnen beschadigen en infecties kunnen veroorzaken. Door te vijlen worden de nagels glad en voorkom je scherpe randen.

Geschikt voor alle nageltypes

Vijlen is geschikt voor alle nageltypes, inclusief broze of zwakke nagels, terwijl knippen soms moeilijker kan zijn.



WEETJE

Is je nagels knippen dan verkeerd?

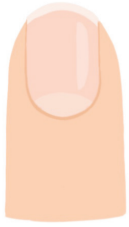
Nee, het knippen van je nagels is niet per se verkeerd, maar het vereist wel zorgvuldigheid om schade te voorkomen. Hier zijn enkele tips:

1. Gebruik scherpe nagelknippers om splijten en scheuren te voorkomen.

2. Knip je nagels recht af om ingegroeide nagels te voorkomen.

3. Na het knippen kun je de randen glad maken met een vijl om een mooie vorm te creëren en scherpe randen te vermijden.

4. Knip je nagels nooit wanneer er nog restanten van een kunstproduct aanwezig zijn. Dat kan leiden tot loslating van het product en het is lastig in te schatten hoe ver je veilig kunt knippen.



Naturel

Wil je een eenvoudige en natuurlijke uitstraling voor je nagels? Dan is het vijlen van je nagels in een korte, natuurlijke vorm voor jou de perfecte keuze.

- Volgt de natuurlijke vorm van je nagels.
- Past bij alle handvormen en nagelbedden.
- Voorkomt breken en scheuren van de nagel.

Zo vijl je de vorm correct

De juiste lengte vijlen

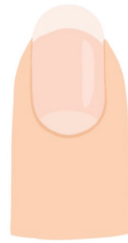
Behoud een korte lengte die net tot aan de vingertop reikt. Houd de vijl recht tegen de rand van je nagel. Vijl dan in korte, gelijkmatige bewegingen van links naar rechts, tot je de gewenste lengte hebt bereikt.

Vormgeven

Houd de vijl recht tegen de rand van je nagel. Vijl de hoeken lichtjes af om scherpe randen te vermijden.

Afwerking

Controleer de symmetrie en zorg ervoor dat alle nagels de juiste lengte hebben.



Rond

De ronde vorm is een tijdloze keuze die je nagels een elegante look geeft. Leer hier hoe je de vorm vakkundig kunt vijlen voor een verzorgde en perfecte afwerking!

- Geschikt voor korte nagels en brede nagelbedden.
- Maakt de vingers zachter en minder hoekig.
- Voorkomt dat de nagels snel afbreken.

Zo vijl je de vorm correct

De juiste lengte vijlen

Behoud een lengte van twee tot drie millimeter voorbij de vingertop. Houd de vijl in een hoek van ongeveer 45 graden ten opzichte van je nagel.

Vormgeven

Begin aan de zijkant van de nagel en vijl met lichte, gelijkmatige bewegingen naar het midden van de nagel toe. Herhaal aan beide kanten van de nagel om een gelijkmatige vorm te behouden. Respecteer de natuurlijke breedte van de nagel en vijl niet te smal.

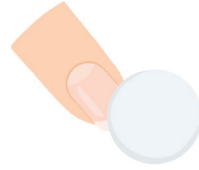
Afwerking

Ga door met vijlen tot je de gewenste ronding hebt bereikt. Zorg ervoor dat je de vijl niet te hard op de nagel drukt, om beschadiging te voorkomen.

Essentiële stappen voor een basismanicure

1. Verwijder oude nagellak.

Gebruik nagellakremover en een wattenschijfje om eventuele oude nagellak te verwijderen. Zorg ervoor dat alle restjes volledig weg zijn.



2. Vijl je nagels in vorm.

Gebruik een nagelvijl om de nagels in de gewenste vorm te vijlen. Vijl altijd in één richting om scheuren en splijten van de nagels te voorkomen.



3. Reinig je nagels en maak de nagelriemen zachter.

Vul een kom met warm water en voeg wat milde zeep toe. Week je handen en nagels enkele minuten om ze te verzachten en eventuele vuil of restjes te verwijderen. Doe deze stap pas na het vijlen, omdat je nagels tijdelijk zachter en dus kwetsbaarder worden door het contact met water.



4. Nagelriemen behandelen.

Duw de nagelriemen voorzichtig terug met een nagelriemduwer. Knip geen nagelriemen af, omdat dit de kans op wondjes en infecties vergroot. Kleine losse velletjes kun je eventueel wel knippen als je ze als onaangenaam ervaart.



5. Nagelriemen en de huid verzorgen.

Breng een nagelriemolie of een vochtinbrengende handcrème aan op de nagelriemen om ze te hydrateren en te verzachten.



6. Nagelplaat polijsten.

Met een zachte vijl kun je eventueel oneffenheden verwijderen en een gladde afwerking creëren, maar dat is geen must.



Soak off-methode

1. Voorbereiding

Vijl eerst de glanzende toplaag van de gellak weg met een nagelvijl. Dat zorgt ervoor dat het verwijderingsmiddel beter kan doordringen.

2. Soak off wraps of watjes gebruiken

Doordrenk wattenschijfjes met aceton of gebruik kant-en-klare soak off wraps.

3. Omwikkelen

Leg het doordrenkte watje of de soak off wrap op elke nagel. Zorg ervoor dat de aceton goed contact maakt met de gellak en wikkel de nagel goed in.

4. Wachten

Laat de wraps of watjes 10 à 15 minuten op je nagels zitten, zodat de aceton de gellak volledig kan oplossen.

5. Verwijderen

Verwijder de wraps of watjes voorzichtig. Gebruik een bokkenpootje om de restanten van de gellak zachtjes van de nagel te schrapen. Als de gellak niet gemakkelijk loskomt, herhaal dan het weekproces tot alle gellak is verwijderd.

6. Breng eventueel nieuwe gellak aan

Als je meteen nieuwe gellak wilt aanbrengen, zorg dan dat je nagels schoon en droog zijn voordat je begint met de nieuwe laag.

7. Belangrijk: hydrateer!

Hydrateer je nagels en nagelriemen goed na het verwijderen van de gellak. Gebruik een nagelolie om je nagels te versterken en uitdroging te voorkomen.

Tip: Breng het verwijderingsmiddel aan zodra je uit een warme douche of warm bad komt. De warmte van je lichaam versnelt het proces, waardoor de gellak makkelijker loslaat van je nagels.



Smileys



- 1 Breng een basecoat aan op je nagels om de kleur beter te laten hechten en je nagels te beschermen. Laat ze drogen of uitharden onder de lamp.
- 2 Kies een basiskleur voor je nagels en laat die drogen of uitharden onder een lamp.
- 3 Gebruik een nagelreiniger om de kleeflaag van de basiskleur te verwijderen.
- 4 Breng je kleuren voor de print aan op een palet of een geschikt oppervlak.
- 5 Gebruik een dotting tool of een klein penseel om een gele stip op je nagel te zetten. Zorg ervoor dat de stip groot genoeg is, zodat je de oogjes en mond kunt tekenen. Teken eventueel meerdere stippen per nagel die kunnen variëren in grootte.
- 6 Zet met een dotting tool twee kleine zwarte stipjes bovenaan de gele stip voor de ogen.
- 7 Trek een boog onder de ogen voor de lach. Zorg ervoor dat de lach netjes binnen de gele stip past. Laat drogen of uitharden onder de lamp.
- 8 Breng daarna een doorzichtige topcoat aan om je design te beschermen en een mooie glans te geven aan je nagels.



WAT HEB JE NODIG?

- dotting tool
- dun penseel
- nagelreiniger
- een basiskleur (volledige nagel)
- witte, gele en zwarte lak
- base- en topcoat



Een stapje verder

Strepen en swirls

Speelse Swirls



WAT HEB JE NODIG?

- linerpenseel
- nagelreiniger
- een basiskleur (volledige nagel)
- witte, gele, roze, oranje, blauwe, paarse en groene lak
- base- en topcoat

- 1 Breng een basecoat aan op je nagels om de kleur beter te laten hechten en je nagels te beschermen. Laat ze drogen of uitharden onder de lamp.
- 2 Breng een basislaag aan in een neutrale kleur, zoals wit of een lichte tint, en laat die volledig drogen of uitharden onder de lamp. Dan komen de swirls beter uit.
- 3 Gebruik een nagelreiniger om de kleeflaag van de basiskleur te verwijderen.
- 4 Breng je kleuren voor de swirls aan op een palet of een geschikt oppervlak.
- 5 Teken de swirls.



- Kies de kleur van je swirls: een enkele kleur of meerdere kleuren voor een meerlagig effect. ‘Flash cure’ tussen de verschillende kleuren.
- Doop een dun penseel in de kleur. Zorg ervoor dat je penseel voldoende verzadigd is.
- Begin op een plek waar je de swirl wilt starten. Trek een vloeiende lijn in een golvende beweging. Probeer de beweging constant en soepel te houden.
- Herhaal de beweging om de swirl uit te breiden. Maak de lijnen dunner naar de uiteinden toe, voor een elegantere uitstraling.
- *Variant: Voeg extra swirls toe in verschillende richtingen en afmetingen om een speels en dynamisch patroon te creëren. Je kunt ook overlappende swirls maken voor een complexer effect.*
- 6 Breng daarna een doorzichtige topcoat aan om je design te beschermen en een mooie glans te geven aan je nagels.



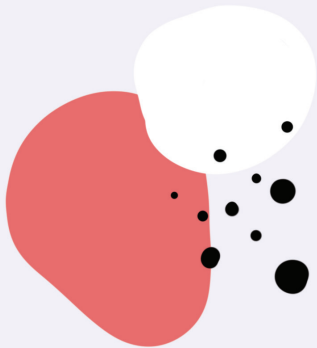
Maak het abstract



WAT HEB JE NODIG?

- dotting tool
- een basiskleur (volledige nagel)
- witte en pastellak
- zwarte lak voor de stipjes
- een base- en topcoat

- 1 Breng een basecoat aan op je nagels om de kleur beter te laten hechten en je nagels te beschermen. Laat ze drogen of uitharden onder de lamp.
- 2 Kies een basiskleur voor je nagels en laat die drogen of uitharden onder een lamp.
- 3 Maak de gekleurde vlekken in wit en pastel. Als je twee kleuren wilt laten overlappen, zorg dan dat de eerste kleur volledig droog of uitgehard is voor je de tweede kleur aanbrengt.



- 4 Breng met een dotting tool kleine zwarte stipjes aan over je design. Less is more, en denk er vooral niet te veel bij na. Je kunt variëren in grootte van de stipjes om je ontwerp speelser te maken. Laat drogen of uitharden in de lamp.
- 5 Breng een doorzichtige topcoat aan om je ontwerp te beschermen en te laten glanzen.



Tips voor zachte voeten

Eelt is een natuurlijke verdikking van de huid die ontstaat door langdurige wrijving of druk op specifieke plaatsen. Voor veel mensen is eelt een bron van irritatie vanwege de ruwe, harde plekken op de zolen van hun voeten. Het ontstaat als een beschermende reactie van de huid tegen constante wrijving of druk, wat betekent dat het niet zomaar verdwijnt met een snelle oplossing. Als we de beschermende laag van eelt te vaak en te agressief verwijderen, kan dat zelfs leiden tot terugkerende en soms zelfs verergerde eeltvorming.

Hoewel er geen magische peeling of crème is die eelt kan laten verdwijnen, zijn er wel manieren om eeltvorming te voorkomen of thuis aan te pakken. Het begrijpen van hoe eelt ontstaat en waarom onze huid dit ontwikkelt, is essentieel. Genetische aanleg speelt hierbij soms ook een rol.

1. Verweken van de huid

Afhankelijk van de hoeveelheid eelt en de locatie, begin je met het zachtjes verweken van de huid met een zachte verweker op waterbasis. Het is belangrijk dat de huid niet te vochtig is, dus vermijd een voetenbad voor je de behandeling start, omdat dat de gezonde huidstructuur kan verstoren.

2. Rasp en scrub

Gebruik een rasp in cirkelvormige bewegingen om het eelt voorzichtig te verwijderen tot er geen reliëf meer voelbaar is. Vervolg met een zachte scrub om de laatste dode huidcellen zachtjes te exfoliëren.



Je voeten verzorgen: zo doe je dat

Onze voeten zijn de basis van ons dagelijks leven, maar toch krijgen ze vaak niet de aandacht die ze verdienen. Ze dragen ons gewicht, helpen ons te bewegen en spelen een cruciale rol in onze algemene gezondheid en ons welzijn. Het is dus essentieel dat we goed voor onze voeten zorgen. Hier zijn enkele manieren waarop we onze dagelijkse routine kunnen aanpassen om onze voeten de zorg te geven die ze nodig hebben.

Het begint allemaal met bewustzijn.

We moeten leren om regelmatig aandacht te besteden aan de staat van onze voeten. Dat betekent dat we er niet alleen naar moeten kijken, maar ook naar moeten luisteren. Pijn, ongemak of veranderingen in de huid en nagels zijn signalen die we serieus moeten nemen. Door regelmatig onze voeten te inspecteren, kunnen we problemen vroegtijdig opsporen en behandelen voor ze ernstiger worden.

Hygiëne speelt een belangrijke rol in voetverzorging.

Dagelijks je voeten wassen met warm water en milde zeep helpt om vuil en bacteriën te verwijderen die zich gedurende de dag ophopen. Het is belangrijk om na het wassen je voeten goed af te drogen, vooral tussen de tenen, om de kans op schimmelinfecties te verminderen. Het dragen van schone sokken die vocht absorberen en ademende schoenen kan ook helpen om je voeten droog en gezond te houden.



Hydratatie is niet alleen belangrijk voor ons lichaam, maar ook voor onze voeten.

Droge, gebarsten huid kan pijnlijk zijn en vatbaar voor infecties. Het regelmatig aanbrengen van een goede vochtinbrengende crème op je voeten helpt om de huid soepel en gehydrateerd te houden. Voor extra verzorging kun je een dikke laag crème aanbrengen voor het slapengaan, zodat die lang kan intrekken.

De juiste schoenen zijn van cruciaal belang voor de gezondheid van onze voeten.

Schoenen die goed passen en voldoende ondersteuning bieden, kunnen veelvoorkomende problemen zoals blaren, likdoorns en eelt helpen voorkomen. Kies schoenen die niet te strak of te los zitten en die ruimte bieden om je tenen te laten bewegen. Door regelmatig je schoenen te wisselen, geef je je schoenen de kans om te luchten.

Naast het dragen van de juiste schoenen, is het ook belangrijk om aandacht te besteden aan je nagelverzorging. Het regelmatig knippen van je teennagels, recht en kort, helpt om ingegroeide nagels te voorkomen. Zorg ervoor dat je schone, scherpe nagelknippers gebruikt om te voorkomen dat de nagels splijten of beschadigd raken.

