

After Summer Glow

Behoud je glow.
Behoud je energie.



Welkom

Fijn dat je er bent

In de salon hoor ik het ieder jaar weer.
In september zeggen vrouwen vaak lachend:
"Wat jammer dat dat vakantiegevoel alweer voorbij is."

Ik begrijp dat heel goed.
Want het is niet alleen de zon die we missen.
Het is hoe we ons voelden.
Rustiger.
Lichter.
Meer onszelf.

En iedere keer denk ik hetzelfde.
Wat als we dát gevoel
langer zouden kunnen vasthouden?

Niet de zomer.
Maar de glow.



Soms voel je pas hoe goed je je voelt...
...als je het langzaam weer kwijtraakt.

Misschien herken je het?

Je ligt aan het zwembad.
Of op het strand.
Je voelt de zon op je huid.
Je ruikt zonnebrand

Kinderen spelen.
Er hoeft even niets.

En zonder dat je erover nadenkt...
Slaap je beter.
Heb je meer energie.
Voelt je huid frisser.

Niet alleen omdat je een zomers glow hebt gekregen.
Maar omdat je lichaam eindelijk weer even heeft kunnen uitademen.

Misschien is het helemaal niet die zon waar we zo naar verlangen.
Misschien verlangen we vooral naar hoe we ons voelden.
Rustiger.
Lichter.
Meer aanwezig.

Alsof er eindelijk weer ruimte was om adem te halen.



De wekker gaat.

Neeee...

Nog heel even.

Nog vijf minuutjes.

Werk begint weer.

Kinderen moeten naar school.

Boodschappen, huishouden, afspraken...

Voor je het weet...

leef je weer in het tempo van alledag.

En zonder dat je het merkt...

raak je dat fijne vakantiegevoel langzaam weer kwijt.

Niet omdat je iets verkeerd doet.

Maar omdat het gewone leven steeds weer om je aandacht vraagt.

En daar is hij weer.

Die bekende race tegen de klok.



En dan moet je weer “AAN” staan.

Misschien neem je het jezelf ieder jaar weer voor.

Dit keer ga ik het anders doen.

Ik blijf tijd maken voor mezelf.

Ik blijf wandelen.

Ik blijf rustig ontbijten.

En een tijdje lukt dat ook.

Tot het gewone leven weer harder gaat dan jij.

En dan...



Terwijl je nog maar net terug bent van vakantie...
verdwijnen langzaam ook de kleine dingen die je daar zo vanzelf deed.
Je bent minder buiten.
Je neemt minder tijd.
Je schiet weer sneller in de haast.

En zonder dat je het merkt...
zorg je ook weer iets minder goed voor jezelf.
Niet omdat je dat wilt.
Maar omdat het leven.
weer aandacht van je vraagt.

Dat hoor ik niet alleen om mij heen.
Ik voel het zelf soms ook.
En juist daarom begrijp ik zo goed waarom dat heerlijke vakantiegevoel
zo snel lijkt te verdwijnen.

Dat zie ik ook terug in mijn salon.

In september zeggen klanten vaak lachend:

"Je haalt mijn bruine kleur er toch niet af?"

Of:

"Ik ben dat vakantiegevoel alweer helemaal kwijt."

Mag ik je vertellen wat ik zie?

Ik zie een huid die haar glow langzaam verliest.

Ik zie vermoeidheid.

Ik zie een lichaam dat weer in een hoog tempo leeft.

En ik zie vrouwen die weer vooral voor iedereen zorgen...

...behalve voor zichzelf.



Juist daarom heb ik de Summer Glow Journey ontwikkeld.

Niet om de zomer vast te houden.

Maar om dat gevoel...

nog iets langer met je mee te nemen.

Want vakantie geeft je zoveel meer dan alleen een mooie kleur.

Ze geeft je energie.

Rust.

Balans.

En een huid die laat zien hoe goed jij je voelt.

Daarom kijken we niet alleen naar je huid.

We kijken ook naar alles wat ervoor zorgt dat jij je goed voelt.

We geven je huid de juiste aandacht.

Ondersteunen je lichaam van binnenuit.

En kijken samen wat jij nodig hebt

om die glow én energie langer vast te houden.

Niet omdat het moet.

Maar omdat jij dat verdient.

Ik geloof niet..... dat een mooie huid perfect hoeft te zijn.

Ik geloof..... dat een gezonde huid vertelt hoe goed jij voor jezelf zorgt.

En misschien...

is dát wel de mooiste glow die er is.

En dat is precies waar de Summer Glow Journey voor staat.

Om dat gevoel...

nog iets langer vast te houden.

En daarom wil ik je iets vragen.
Wat als we het dit jaar eens anders doen?

Niet door de zomer vast te houden.
Dat kan niet.
Maar misschien kunnen we wel iets van die energie, die aandacht voor jezelf
en die gezonde glow meenemen het nieuwe seizoen in.
Niet perfect.
Niet iedere dag.

Maar nét genoeg om jezelf niet meteen weer kwijt te raken.
En precies daar begint de Summer Glow Journey.



De zomer doet vaak iets bijzonders met ons.

We zijn meer buiten.

We bewegen meer.

We leven *nét* iets langzamer.

En vaak maken we ongemerkt ook meer tijd voor onszelf.

Maar zodra september begint, verandert het ritme.

De agenda vult zich weer.

De dagen worden langzaam korter.

We zijn minder buiten.

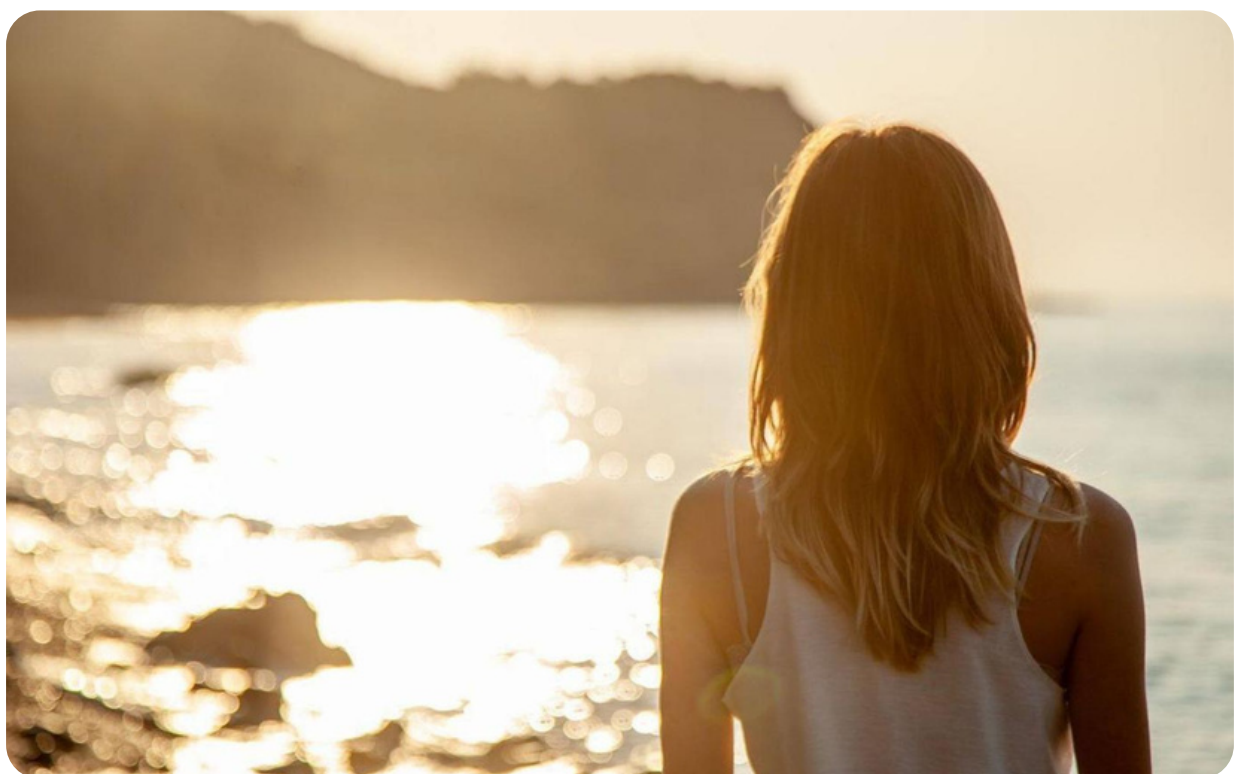
En voor je het weet staat alles weer in het teken van werk, gezin en afspraken.

En juist daar begint voor mij het belangrijkste stukje van de Summer Glow Journey.

Want hoe neem je die glow mee de herfst in?

Niet door krampachtig vast te houden aan de zomer.

Maar door mee te bewegen met wat wat jij én je huid in een nieuw seizoen nodig hebben.



Een nieuw seizoen vraagt soms iets anders van je
Je huid leeft met je mee.
Met hoe je slaapt.
Met hoeveel rust je neemt.
Met wat je eet en drinkt.
Met hoeveel je buiten bent.
En ja... ook met die weken waarin je agenda alweer voller staat dan je eigenlijk van plan was.

Daarom kijk ik na de zomer graag opnieuw.
Hoe voelt je huid nu?
Voelt ze nog soepel en comfortabel?
Of juist wat droger of ruwer?
Is die frisse glow er nog?
En vooral:
wat heeft ze nú nodig?

Want wat je huid in juli nodig had, hoeft in oktober niet meer hetzelfde te zijn.

Na de zomer kijk ik graag even met je mee
Zon, warmte, zwemmen en airco...
heerlijk tijdens de zomer, maar je huid kan daarna soms wat droger, ruwer of minder soepel aanvoelen.
En dan is september voor mij geen moment om ineens tien nieuwe producten te kopen.
Juist niet.
Het is een mooi moment om even opnieuw te kijken.
Wat heeft je huid meegenomen uit de zomer?
Waar heeft ze behoefte aan?
Wat kunnen we thuis aanpassen?
En kan een behandeling nét dat extra zetje geven?
Soms betekent dat hydrateren.
Soms exfoliëren.
Soms kalmeren.
En soms is wat je thuis al doet eigenlijk precies goed.

Eerst kijken. Dan pas behandelen.
Want jouw huid bepaalt wat nodig is.
Niet de kalender.



Maar glow zit niet alleen aan de buitenkant
We kunnen smeren.
We kunnen behandelen.
We kunnen je huid hydrateren, voeden en beschermen.

Maar als we het over glow hebben,
kijk ik óók graag naar wat er van binnen gebeurt.
Het hoeven geen grote veranderingen te zijn.
Juist die kleine dingen die je iedere dag doet,
kunnen samen veel belangrijker zijn dan af en toe iets heel fanatieks doen.

Voor mij begint glow daarom nooit bij één potje.
En ook niet bij één behandeling.
Het zit juist in het totaalplaatje.



Glow van binnenuit

Maar wat betekent dat eigenlijk, je huid van binnenuit ondersteunen?

Voor mij begint dat niet meteen bij een kast vol supplementen.

Het begint bij de basis.

Drink je voldoende?

Krijg je genoeg voedingsstoffen binnen?

Slaap je goed genoeg om te herstellen?

En geef je je lichaam ook de rust die het soms nodig heeft?

Want je huid moet het uiteindelijk doen met wat jij haar van binnenuit meegeeft.

En soms staat die basis heel goed.

Maar soms kan er nét iets ontbreken.

Of verandert er iets door je leeftijd, leefstijl, seizoen

of simpelweg doordat je lichaam op dat moment iets anders vraagt.

En dán vind ik supplementen interessant.

Niet om zomaar van alles te slikken.

Niet omdat het potje belooft dat je ervan gaat stralen.

Maar als aanvulling op iets waar je lichaam en je huid daadwerkelijk iets aan kunnen hebben.

Ook hier geldt voor mij:

niet méér.

Maar beter kijken naar wat bij jou past.



Aanvullen mag. Maar wel bewust.

En soms kan een aanvulling nét iets toevoegen.
Zelf gebruik ik dagelijks een aantal supplementen.
Niet allemaal voor hetzelfde doel.
En zeker niet omdat ik vind dat iedereen hetzelfde zou moeten gebruiken.
Collageen is voor mij bijvoorbeeld een vast onderdeel van mijn dagelijkse routine.
Daarnaast kijk ik naar andere dingen.
Hydratatie.
Beweging en spierkracht.
Mijn spijsvertering.
En ook naar hoe ik me voel gedurende de dag.
Soms past daar iets bij.
Soms ook helemaal niet.
Want ook bij supplementen geloof ik niet in:
hoe meer, hoe beter.

Ik wil liever weten waarom ik iets gebruik.
En dat is ook wat ik belangrijk vind wanneer ik er met jou over praat.
Wat wil je ondersteunen?
Wat past bij jou?
En is aanvullen überhaupt nodig?



Mijn buik hoort óók bij het verhaal.
Misschien niet het meest sexy onderwerp in een boek over glow.
Maar voor mij wel een belangrijk onderwerp.

Ik heb al sinds mijn twaalfde last van een heel onrustige stoelgang.
Soms moest ik zes keer op een dag naar het toilet.
En soms zes dagen helemaal niet.
Daardoor ben ik in de loop der jaren veel bewuster gaan kijken naar wat mijn lichaam nodig heeft.
Naar wat ik eet.
Hoe ik me voel.
En vooral naar wat voor míj verschil maakt.
Sinds collageen onderdeel werd van mijn dagelijkse routine, merkte ik bijvoorbeeld dat mijn stoelgang veel regelmatigiger werd.
Dat is mijn persoonlijke ervaring — en één van de redenen waarom collageen bij mij iedere dag terugkomt.

Maar ik weet inmiddels ook dat mijn buik het snel laat merken
wanneer ik een paar dagen wat minder goed op mezelf heb gelet.
Bij mij merk ik bijvoorbeeld dat wat ik eet verschil kan maken.
Daarom ga ik bewust om met onder andere gluten en suiker.”
Op zulke momenten ga ik niet meteen van alles toevoegen.
Ik ga eerst terug naar mijn basis.
En soms gebruik ik daarnaast Nourish For Life en IsaMove als onderdeel van mijn eigen routine.
Een probioticum zoals Triotic gebruik ik weer heel anders.
Niet standaard iedere dag, maar voor mezelf één à twee keer per jaar gedurende ongeveer een maand.

Want ook hier geloof ik niet in: hoe meer, hoe beter.
Ik geloof veel meer in leren luisteren naar je eigen lichaam.
Weten wat jouw basis is.
En alleen iets aanvullen wanneer daar voor jou een reden voor is.

Daarom geloof ik ook niet in één wonderproduct of één losse behandeling.

Een huid is onderdeel van een mens.

En een mens is zoveel meer dan alleen zijn huid.

Dat is ook precies waarom ik niet werk vanuit een standaardlijstje van wat er ‘zou moeten’.

De ene huid heeft na de zomer vooral behoefte aan herstel en hydratatie.

Bij een andere huid mag eerst die droge, wat stuggere bovenlaag worden aangepakt.

En soms zie ik iets aan de huid, terwijl de reden waarom ze uit balans is ergens anders begint.

Daarom begint bij mij alles met een gesprek.

Natuurlijk kan ik een huid analyseren.

Ik kan zien en voelen wat er aan de oppervlakte gebeurt.

Maar een huidanalyse vertelt mij niet hoe jouw zomer eruitzag.

Niet wat er de afgelopen maanden in jouw leven speelde.

En ook niet waar jij op dit moment behoefte aan hebt.

Dat hoor ik pas als jij je verhaal vertelt.

En pas dán kijk ik naar wat we kunnen doen.

Misschien vraagt je huid om een behandeling.

Misschien passen we thuis iets kleins aan.

Misschien is het een combinatie.

En soms blijkt dat wat je al doet eigenlijk precies goed te zijn.

Niet méér omdat het kan.

Maar precies genoeg om jouw huid weer in balans te helpen.



Het mooiste moment van mijn werk?
Dat is niet wanneer een behandeling klaar is.

Het is het moment waarop iemand in de spiegel kijkt...
...en vanzelf begint te glimlachen.
Of wanneer er na een massage een diepe zucht klinkt.
"Oeh... dat was heerlijk."

Dan weet ik dat er iets is veranderd.
"Niet alleen aan haar huid.
Maar ook van binnen."

Ik wil nooit dat iemand mijn salon verlaat met het gevoel
dat ik iets heb opgedrongen.

Ik hoop juist dat iedere vrouw naar huis gaat met het gevoel
dat ze zichzelf weer even belangrijk heeft mogen maken.
Dat ook zij aandacht verdient.

En misschien is dat wel precies wat jouw huid na deze zomer nodig heeft.
Geen compleet nieuwe routine.
Geen tien nieuwe producten.
Maar even stilstaan.
Kijken naar wat de afgelopen maanden met je huid hebben gedaan.
Wat ze nu nodig heeft.
En wat we kunnen doen om haar weer zachter, soepeler en comfortabeler te
laten aanvoelen.

**Zodat je die zomerse glow niet hoeft vast te houden...
maar mee kunt nemen naar een nieuw seizoen.**



After Summer Glow

De zomer mag dan langzaam achter ons liggen,
maar die glow nemen we gewoon mee.
Daarom heb ik de After Summer Glow behandeling samengesteld.
Niet om de zomer van je huid af te poetsen.
Maar om haar te helpen de overgang naar een nieuw seizoen te maken.

We beginnen met kijken naar jouw huid zoals ze nú is.
Heeft ze vooral behoefte aan hydratatie?
Voelt de bovenlaag wat droog of stug aan?
Kan ze wat extra zachtheid en comfort gebruiken?
Daar stemmen we de behandeling op af.

Waar het bij jouw huid past, werken we met een peeling om oppervlakkige droge huidcellen te helpen verwijderen.
Daarna krijgt je huid precies waar ze in deze periode behoefte aan heeft: hydratatie, verzorging en rust.
Geen standaardbehandeling omdat september op de kalender staat.
Maar een moment om de zomer los te laten en je huid comfortabel het nieuwe seizoen in te helpen.

Zodat je niet afscheid hoeft te nemen van je glow.
We geven haar gewoon een herfstjasje.



Wat kun je verwachten?

De After Summer Glow heeft een vaste opbouw, maar is niet voor iedere huid precies hetzelfde.

We beginnen met een afgestemde peeling.
Daarmee werken we aan de oppervlakkige dode huidcellen en bereiden we de huid voor op de volgende stappen.
Welke peeling ik gebruik en hoe intensief we werken, bepaal ik pas wanneer ik jouw huid heb gezien.

Daarna volgt dermaplaning.
Met een speciaal daarvoor ontworpen mesje verwijder ik voorzichtig dode huidcellen en de fijne donshaartjes van het gezicht.
En nee... die haartjes komen daarna niet ineens donkerder of stugger terug.
Dermaplaning verandert de haarfollikel niet.

Wat je wél direct merkt?
Je huid voelt ontzettend glad en zacht aan en krijgt die mooie, frisse uitstraling waar deze behandeling om draait. Ook make-up laat zich daarna vaak prachtig egaal aanbrengen.

Dan is het tijd om terug te geven aan de huid.
Ik breng een serum aan dat ik kies op basis van wat jouw huid op dat moment nodig heeft.
Daarna volgt roodlicht, terwijl jij even helemaal niets hoeft.
En we eindigen zoals een behandeling voor mij hoort te eindigen:
met een heerlijke massage.
Zodat je niet alleen met een zachte, verzorgde huid naar buiten gaat...
maar hopelijk zelf ook een beetje ontspannen de deur uitloopt.

Misschien is dit jouw moment.

Je hoeft niet eerst te weten welke peeling jouw huid nodig heeft.

Of welk serum.

Of wat je thuis zou moeten veranderen.

Dat is mijn werk.

Jij hoeft alleen maar te voelen dat het tijd is om weer even aandacht aan jezelf en je huid te geven.

Tijdens de After Summer Glow kijken we samen waar jouw huid nu staat

en wat zij nodig heeft om comfortabel een nieuw seizoen in te gaan.

Geen standaard stappenplan omdat het najaar is.

Wel 90 minuten waarin jouw huid — en jij — even alle aandacht krijgen.

After Summer Glow

90 minuten · €95

En omdat ik het fijn vind als dat gevoel niet stopt zodra je bij mij de deur uitloopt,

krijg je van mij iets mee voor thuis.

Een kleine Glow Roller.

Voor die paar minuten waarop je even niets hoeft.

Behalve aandacht geven aan jezelf.

Zullen we kijken wat jouw huid nodig heeft?



Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om The Glow Book te lezen.

Misschien heb je jezelf in een paar verhalen herkend.

Misschien dacht je af en toe:

"Ja... zo voelt het voor mij ook."

Als dit boek je ergens aan heeft herinnerd,

dan hoop ik dat het hieraan is:

Goed voor jezelf zorgen is niet iets

wat alleen past bij vakantie, zon en lange zomerdagen.

Het mag met je meegaan wanneer het leven weer drukker wordt.

Wanneer de dagen korter worden.

En wanneer jijzelf soms weer iets te makkelijk onderaan je lijstje belandt.

Je hoeft niet perfect te zijn om te stralen.

En je hoeft het ook niet allemaal alleen uit te zoeken.

Misschien verandert je huid met de seizoenen.

Misschien verandert wat jij nodig hebt ook.

Dat mag.

Als je eraan toe bent,

kijken we gewoon opnieuw.

Liefs,

Ellemiek

Je verdient het niet om alleen tijdens je vakantie te stralen.

Je verdient het om dat het hele jaar door te voelen.