

Huidverzorging voor beginners

Een eenvoudige, eerlijke gids voor een gezonde huid: je huidtype kennen, een basisroutine, bescherming tegen de zon, etiketten lezen, veelvoorkomende huidproblemen, leefstijl en een routine die bij je budget past.

E-BOOK · A4

- Een eenvoudige routine die echt werkt
- Huidtypes, zonnebrand en ingrediënten uitgelegd
- Routineplanner en huiddagboek

Huidverzorging voor beginners

Een eenvoudige, eerlijke gids voor een gezonde huid: je huidtype kennen, een basisroutine, bescherming tegen de zon, etiketten lezen, veelvoorkomende huidproblemen, leefstijl en een routine die bij je budget past.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie over dagelijkse huidverzorging. Het is geen medisch advies. Heb je een huidaandoening, hardnekkige acne, eczeem, uitslag, een moedervlek die verandert of andere zorgen? Ga dan naar je huisarts; die kan je zo nodig doorverwijzen naar een dermatoloog. Test nieuwe producten altijd eerst op een klein stukje huid en volg de gebruiksaanwijzing. Stop met een product als je huid geïrriteerd raakt.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Hoe je huid werkt	5
2. Je huidtype	6
3. Een basisroutine	7
4. Bescherming tegen de zon	9
5. Ingrediënten en etiketten	11
6. Veelvoorkomende huidproblemen	12
7. Leefstijl en je huid	14
8. Je routine binnen budget	15
Werkbladen	16
Tot slot	21