

Flair

**MIJN STIEFZUS
IS MIJN BFF**

Stephanie (27): 'Ik vertel meer tegen haar dan tegen mijn "echte" zus'

'Hij ontmaagdde me terwijl ik suf op een bankje lag'

Waarom Elfi (21) alcohol volledig heeft afgezworen

**NETFLIXHYPE
'13 REASONS WHY'**

Saartje (32) en Anne (30) wonnen de strijd tegen hun suïcidale gedachten

**NIKS MIS MET
DE MISSIONARIS**

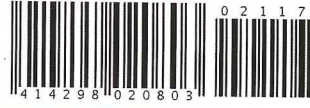
Zo geef je een twist aan het populaire standje

**MICHELLE (27)
HAD EEN RELATIE
MET EEN NARCIST**

'Plots gooide hij me zonder reden uit de auto: ik heb geen zin in je, stap maar uit'

Ahoy beachdiva's!
42 X BADMODE

WEEKBLAD 21 - 1917
23 MEI 2017 BELGIË/LUX: € 2,80



5

deze week

van 23 t.e.m. 29 mei



COVERINFO PRODUCTIE: CATHERINE
KOSTERS / FOTO: TIM DE BACKER / MAKE-UP:
LEONIE GYSEL / STYLING: INDIRA CARDINAELS /
MODELLEN: STEPHANIE EN KATRIEN



**WIJ WILLEN
GLADDE
BILLEN!**

OP DE COVER

- 14 **Mode** 42 x badmode
- 38 **Body** 'Hij ontmoagdde me terwijl ik suf op een bankje lag'
- 44 **Seks** Niks mis met de missionaris
- 50 **Relatie** Michelle (27) had een relatie met een narcist
- 62 **Emo** Netflixhype '13 Reasons Why'

70 **Life** Mijn stiefzus is mijn BFF

LIFESTYLE

- 6 **#trending** Onze experten over de need-to-knows
- 12 **-€100 look** No more combistress
- 20 **Make-over** Élise
- 26 **Body** Wat kan je nu écht tegen cellulitis doen?

- 33 **Lekker lijf** Body-experte Justine houdt je strak & sexy
- 34 **My body & me** Jessica
- 36 **Body** Zin in zomer!
- 67 **Must follow** Eva Tuytelaers
- 84 **Shoppen** The right stripes
- 86 **Chillax** Tips voor een topweek
- 88 **Culi** Bff-brunch

REIZEN

doe het met *Flair*

€ 50

in plaats van € 82,79

26 x *Flair*

+ een travel size styling kit van

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL



*Aanbod geldig in België t/m 30/06/2017, onder voorwaarden zie website.

 www.flair.be/reisabo of  02 309 29 05

CELLU-NIETES:

Alles wat jij moet weten over



'Aanleg tot sinaasappel-huid zit simpelweg in je genen. Daardoor heeft het ook niet altijd met gewicht te maken.'

KAN DAT?

dat sinaasappelvel



Putjes in je huid, het is de normaalste zaak ter wereld. En hoewel het niets is om je voor te schamen, willen veel vrouwen er wel vanaf. Wat kan je er nu écht aan doen? Wij vroegen het aan een aantal experts.

TEKST: ELIEN GEBOERS M.M.V. HELEEN CLAEYS

CELLULITE,
wat is dat nu
eigenlijk?

Dermatoloog Dr. Maselis:

'Menselijk vet zit in kleine zuiltjes, die ongelijk toemenen in volume als je verdikt. Als je daarna weer vermagerd, is het echter niet zo dat de zuiltjes weer in gelijke mate in volume afnemen. Daardoor krijg je een **ongelijkheid in grote en kleinere vetzuiltjes**, wat zich uiteindelijk vertaalt in de bekende bubbelstructuur in de huid die we cellulite noemen. Een tweede oorzaak is dat kleine lymfbanen verstopt raken en zo een vochtophoping veroorzaken onder je huid, wat eveneens een oneffenheid als gevolg heeft.'

Ziet cellulite er bij iedere vrouw hetzelfde uit?

'Er zijn verschillende graden van cellulite. In de eerste graad zie je de bobbeltjes alleen als je je huid bijeen knijpt. In een tweede stadium zijn ze zichtbaar als je recht-

staat. In het derde stadium zie je de cellulite ook als je platligt en in de hoogste graad is er sprake van misvormingen met ontstekingen en vochtophoping tot gevolg. De meeste mensen met cellulite hebben alleen maar last van het eerste of tweede stadium.'

Waarom hebben vrouwen er meer last van dan mannen?

'De structuur van onderhuids vet is anders bij vrouwen dan bij mannen. Bij vrouwen zit het vet gevangen in kleine zuiltjes die loodrecht op de huid staan. Mannen hebben een vetstructuur in de vorm van een honingraat met meer en kleinere compartimenten. Het zijn de zuiltjes onderhuids vet bij vrouwen die opzwellen en die typische sinaasappelhuid creëren.'

Zijn bepaalde mensen of huidtypes er gevoeliger aan?

'Absoluut. Cellulite is erfelijk. Je hebt families waarin veel cellulite voor-

Wij willen gladde billen!

komt. Met andere woorden: aanleg tot sinaasappelhuid zit simpelweg in je genen. Daarom heeft het ook niet altijd met gewicht te maken. Je hebt mensen die wat zwaarder zijn, maar toch geen cellulite hebben, ook al jojoën ze. Vice versa kunnen slanke mensen ook cellulite ontwikkelen, als het in hun genen zit.'

Kan je cellulite voorkomen?

'Hoewel de aanleg tot cellulite in je genen zit, kan je voorkomen dat je ergere cellulite ontwikkelt

'Crèmes helpen helaas niet, ze kunnen alleen op korte termijn een licht effect hebben.'

door te sporten, je gewicht constant houden en gezond te eten. Als je aanleg hebt, is jojoën het slechtste wat je kan doen. Probeer daarom je gewicht zo constant mogelijk te houden.

Telkens als je verdikt, verergert de cellulite, en opnieuw vermageren zal dan niet helpen om die sinaasappelhuid weer te laten afnemen.'

Kan je cellulite behandelen als het al aanwezig is?

'De meeste behandelingen zijn gericht op vocht afdrijven. Dat kan redelijk makkelijk, maar het is

geen definitieve oplossing. Nu proberen medici meer en meer het vet in de vetlobben te behandelen met technieken als radiofrequentie of cryotherapie (het bevriezen van vetcellen). Dat is niet evident, want je kleine vetcellen gaan daarop evenveel reageren als de grote. Het is dus moeilijk om op die manier de ongemakkelijkheid weg te krijgen, maar bij sommige mensen lukt het wel. Een andere behandeling die regelmatig gebruikt wordt, is er eentje waarbij het vet wordt aangezogen en men vervolgens met een mesje of naald onder de vetlaag insnijdt. Hier is het nadeel dan weer dat je er redelijk wat onderhuidse bloedingen van krijgt, met blauwe plekken en soms zelfs permanente verkleuringen tot gevolg. Dé ideale behandeling bestaat dus nog niet.

Zelf ben ik van mening dat veel sporten je beste optie is. Zo maak je de spiermassa onder de cellulite dikker en ga je die oneffen huid "stretchen". Ook de andere bekende behandelingen zullen effect hebben, maar in tegenstelling tot sporten zal dat dan op korte termijn zijn. Als je het

er voor over hebt om twee of drie keer per week zo'n behandeling te ondergaan en je het prijskaartje er bij wil nemen, zal dat prima resultaat opleveren. Zodra je er weer mee stopt, zal de cellulite helaas weer gewoon terugkomen. Troost je dan dat de meerderheid van de vrouwen er last van heeft en dat het dus eigenlijk een heel veelvoorkomend kwaaltje is.'

Wat is het nut van crèmes?

'Dat crèmes echt werken op de manier die we hopen, moet ik helaas ontkrachten. Vaak helpt de masserende beweging die je maakt bij het aanbrengen meer dan de ingrediënten in de crème zelf. Toch zullen dat soort crèmes wel proberen het opgehouden vocht af te drijven en de ontstekingen lokaal te verminderen, **waardoor ze op korte termijn toch een licht effect kunnen hebben.'**



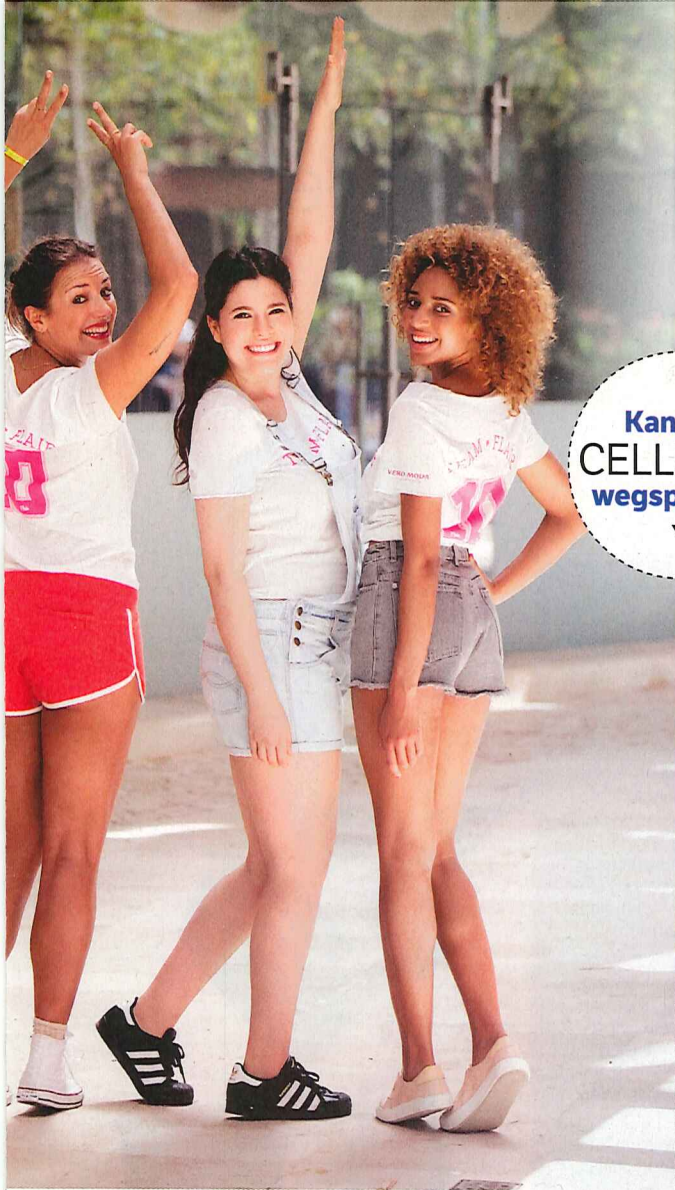
Kan je je CELLULITE wegeten?

Voedingsdeskundige Marlies Huysentruyt:

'Cellulite zit in je genen. Voeding kan er dus nooit de directe oorzaak van zijn. Wel kan een gezonde voeding natuurlijk een stabiliserend effect hebben op je gewicht en je vetgehalte, wat ervoor kan zorgen dat de aanmaak van cellulite – ondanks je aanleg – beperkt blijft.'

Zijn er voedingsmiddelen die je beter kan vermijden?

'Het motto blijft: eet gezond en je eet je mooi.'



Kan je je CELLULITE wegsporten?

Personal trainer Leander:

'Cellulite is voor een deel een doorbloedingsprobleem waarbij er zich een storing voordoet in de huid. Sporten werkt omdat het je doorbloeding verhoogt. Daarom komt cellulite zo vaak voor bij mensen die lange tijd veel te weinig bewegen.'

Is sporten alleen efficiënt om cellulite te voorkomen of ook als je er al last van hebt?

'Ik geloof dat sporten efficiënt is in beide gevallen. Het is interessant om de huid die nog geen schade heeft opgelopen te beschermen door ze gehydrateerd te houden, maar bewegen is ook belangrijk om bestaande cellulite tegen te gaan. Het stimuleert de aanmaak van nieuwe cellen en spierweefsel. Als reactie op beweging worden er nieuwe elastische vezels aangemaakt in de huid. Met andere woorden: hoe meer je beweegt, hoe gezonder, elastischer en egaler je huid.'

'Bijna alle sporten zijn effectief, maar toestelfitness is wel de minst goede sport om cellulite weg te werken.'

Zijn er specifieke oefeningen of sporten die goed zijn tegen cellulite?

'Cellulite kan je niet laten verdwijnen met één oefening, net zoals je vetverbranding niet kan toeschrijven aan één oefening. In principe is elke vorm van beweging goed, maar het is aangeraden om altijd voor een *full body movement* te gaan. Dat zijn bewegingen waarbij het volledige lichaam gebruikt wordt, zoals bijvoorbeeld kruipbewegingen op de grond, pompbewegingen, sprongbewegingen of zelfs lopen, in tegenstelling tot op een fitnessstoel zitten. Bewegingen waarbij het volledige lichaam actief is, genereren hormonale prikkels en die genereren de grootste energie-in- en afvoer. Bijna alle sporten zijn dus effectief, maar toestelfitness is de minst goede sport om cellulite weg te werken.'

Hoe vaak moet je dan bewegen?

'Om cellulite te bestrijden is het **beter om elke dag enkele korte *movement breaks* te houden in plaats van twee of drie keer per week een lange sportsessie te doen**. Een zittend beroep is makkelijk te combineren met *movement breaks*. Je kan om het uur oefeningen doen als squats of trappenlopen. Dat hoeft maar vijf minuten te duren en het is beter dan op het einde van je werkdag een lange work-out te doen. Dankzij *movement breaks* worden zowel je vocht als bloed rondgepompt in je lichaam, krijgt je huid gezonde stoffen en meer elastine. Vele kleine oefeningen maken echt een verschil bij doorbloedingsproblemen.'

'Voeding kan nooit de directe oorzaak zijn van cellulite.'

Daarom kan je **bewerkte producten, suiker en snelle koolhydraten** het best zo veel mogelijk vermijden. Die worden omgezet in vetten en je kan niet kiezen waar dat vet belandt. Ook met **sojaproducten** pas je beter op. Die zorgen voor een toename van de aanmaak van het hormoon oestrogeen. Een teveel van dat hormoon kan tot vetophopingen aan het onderlichaam leiden.

Op korte termijn hebben ten slotte vochtophopende voedingsmiddelen zoals **zout en koffie** een negatief effect op die bultjes en putjes in je billen.'

De waarheid over cellulite



ALLE
BEETJES
HELPEN

Deze producten en apparaatjes kan je mee in de strijd gooien als je je billen wat strakker wil.

De **berkenolie** helpt cellulite te verminderen en stimuleert de doorbloeding - € 17,49 - Weleda, natuurwinkel en supermarkt.

De micromassage van deze **sportlegging** zorgt voor een stevigere en meer elastische huid doordat het lymfweefsel geactiveerd wordt, de terugstroming van het bloed in de benen wordt gestimuleerd en er door de massage ook meer collageen wordt aangemaakt - € 149,95 - **Falke Cellulite Control**.

LPG belooft met zijn **Cellu M6 Alliance**-behandeling plaatselijke vetophoping en cellulite aan te pakken terwijl het ook de huid strakker maakt. Niet goedkoop, maar met zichtbare resultaten! - € 2/min. in het schoonheidsinstituut, 10 tot 80 minuten per behandeling - LPG, <https://www.endermologie.com/nl>.

Intensief afslankend serum dat een snelle (na 7 dagen!) werking belooft - € 38 - **Lierac**, apotheek.

Volgens onderzoek spelen maar liefst drie soorten vetcellen een rol bij het ontstaan van cellulite. Met Body Fit brengt Clarins een formule die de vetcellen 'coach' om hun normale activiteit te hernemen zodat je huid opnieuw wat gladder wordt - € 55 - **Clarins**, parfumerie.

Crème die tijdens de nacht ontgift en afslankt. Voert vocht af, maakt je huid gladder en belooft een iets slanker silhouet na 15 nachten - € 54 - **Somatoline**, apotheek.

De **dry brush**-techniek – nu al een hype in New York – ontgift je huid en maakt ze zo wat gladder. Maak bewegingen van je enkels naar boven toe (je vindt handige tutorials op YouTube). Je gebruikt de borstel droog of met olie - € 14 - The Body Shop.

Massage helpt om je huid strakker te krijgen. Dit anticellulitemassageapparaat kneedt je huid, en stimuleert zo het bindweefsel om een strakkere huid te creëren - € 24,94 - Medisana, bol.com.

Zuignap voor anticellulitemassage met cuppingtechnologie die de knippen-rollentechniek naar je thuis brengt. Béeetje intensief, maar als je hem geregeld gebruikt (samen met een olie of crème) is hij wél efficiënt - € 23 - Puresentiel.



MET DANK AAN DERMATOLOOG DR. THOMAS MASELIS, VOEDINGS-DESKUNDIGE MARLIES HUYSENTRUYT (EAT GOOD FEEL GOOD) EN LEANDER PERSONAL TRAINING