

Fabulous
LAS VEGAS
NEVADA

**FAKE WEAR
DON'T CARE**
DE HARDE WAARHEID
OVER NAMAAK

BELGISCHE EDITIE
BELGIË - MEI 2017
MAANDBLAD 5,50 €

SHOOT
DROOMFACTOR LAS VEGAS
MET TOPMODEL ONDRIA
EN FOTOGRAAF
DEMARCHELIER



SHOPPING: GROTE MODE
KLEINE PRIJZEN

**BELLA &
ANWAR HADID**
DE BEAUTY EN DE HUNK

PURE MODE

DEZE LABELS
ZIJN ECO-FRIENDLY

FOOD
5 KEUKENVLUGGERTJES
VOOR EEN LEKKERE LENTE

SEKS
ALLEEN, MET TWEE OF MET DRIE
VAGINALIFTING: ZIN & ONZIN
WAT ALS VRIJEN PIJN DOET?

HET ECONUMMER
BEN JIJ OOK ZO'N
GROENTJE?

P LANTEN & PLUKKEN
RELAXPLEKJES IN DE NATUUR
DE BOOM IN!
DUURZAAM & AVONTUURLIJK
OVERNACHTEN

BEAUTY: EEN FRISSE GLOED
OP JE SNOET



5 414306 111752 0 1650 >



ELLE

INHOUD

Mei 2017

BEAUTY

- 160 En, actie! Bodypositive naar het strand: haalbaar work-outplan met feelgood garantie
- 170 Glow now: De juiste verzorging en make-up tips voor een gezonde gloed
- 174 Oog in oog met Bella Hadid: beautybabbel met topmodel en it-girl van het moment
- 176 Reeks Factory Girl: binnenkijken bij Estée Lauder

LIFESTYLE

- 193 KNT seksdossier: Alles wat je ooit wilde weten, maar nooit durfde te vragen over je seksleven.
- 200 Citytrip: Amsterdam op kindermaat
- 204 Eco mobiel: de elektrische auto voor dummies
- 206 Vluggertjes in de keuken: 5 gezonde expressmenu's

DEZE MAAND

- 20 Amélie O. en de mode
- 222 Puzzelpret
- 224 De paniekrubriek: hulp voor hopeloze gevallen

Colofon

DIRECTIE
Nica Broucke; nica.broucke@elle.be

HOOFDREDACTIE
Nica Broucke; nica.broucke@elle.be

CHEF REDACTIE
Caroline Henderickx; caroline.henderickx@elle.be

ARTDIRECTOR
Christel Geelen; christel.geelen@elle.be

REDACTIESECRETARIAAT
Tine Zwaenepoel; tine.zwaenepoel@elle.be

MODE
Marjolijn Vanselebroeck; marjolijn.vanselebroeck@elle.be
Carolien Swinnen; carolien.swinnen@elle.be

BEAUTY
Claire Thys; claire.thys@elle.be

SHOPPING
Carolien Swinnen; carolien.swinnen@elle.be

CULTUURAGENDA
Caroline Henderickx; caroline.henderickx@elle.be

LIFESTYLE
Tine Zwaenepoel; tine.zwaenepoel@elle.be

YORMGEVING
Leen Hendrickx; leen.hendrickx@elle.be
Cynthia Steylaerts; cynthia.steylaerts@elle.be

BEELDREDACTIE
Claire Thys; claire.thys@elle.be

BEELDBEWERKING
Walter Vleugels; walter.vleugels@elle.be
Leen Hendrickx; leen.hendrickx@elle.be

TEKSTCORRECTIE
Christel Bens

ELLE.BE
Coördinatie: Isabelle Vander Heyde; isabelle.vanderheyde@elle.be
Laure Vandendaele; laure.vandendaele@elle.be
Elise Van de Meulebroucke; evm@elle.be

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE
Amélie O., Céline Pecheux, Chris Craymer/TrunkArchive, Christel Bens, Eva Vlonk, Eveline Janssens, Getty Images, Jérôme Blic, Kai Z Feng, Katia Vlerick, Lili Chai voor Dior, Liv Laveyne, Luna Klaps, Marie Leteru, Marie-Noëlle Vekemans, Mélanie Huynh, Ondria Hardin, Puzzelmedia, Romina Manenti voor Leonor Greyl, Siska Verstaete, Victor Demarchelier, We are Oskar

IT-MANAGER
Dominique Remy (alpha-chrome)

ADVERTENTIEWERVENING
Philippe De Jonghe (directeur), Caroline Ackermans, Johanna Webb, Kelly Gielis, Alexia Neefs, Katrina Kerckx (ELLE-Nieuws)

EDITION VENTURES WOMAN
Chaussée de Louvain 431D, 1380 Lasne
Tel. 02/379 29 90, Fax 02/379 29 99
E-mail: info@elle.be

COORDINATIE ADVERTENTIES
Valérie De Jonghe

CREATIEVE FORMULES
Amélie Eckman

PRODUCTIE
Michel Vanderstocken

ABONNEMENTEN
Yasmine Bandali

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Bernard de Wasseige

ALGEMEEN DIRECTEUR
Didier Henet

The ELLE trademark and logo are owned in Canada by France-Canada Editions et Publications, Inc. and in the rest of the world by Hachette Filipacchi Presse (France), each LAGARDÈRE ACTIVE Group companies. ELLE is used under license from the trademark owners
CEO Lagardère Active - Denis OLIVENNES
CEO ELLE France & International - Constance BENQUE
CEO ELLE International Media Licenses - François CORUZZI
Brand Management of ELLE - Françoise-Marie SANTUCCI
International Director of ELLE - Valeria BESSOLO LLOPZ
Director of International Media Licenses
Digital Development & Syndication - Mickael BERRET
ELLE International Productions - Charlotte DEFFE, Virginie DCLATA
Deputy Syndication Team Manager - Thérèse GENEVOIS
Syndication Coordinator - Sylvia PELC
Copyrights Manager & Digital Syndication - Séverine Laporte
ellearoundtheworld.com

ABONNEMENTEN
Yasmine Bandali is dagelijks bereikbaar op 02/379 34 38, van 13u30 tot 15u30 behalve op woensdag. Of mail naar yba@editionventures.be

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en andere auteursrechthebbers.

DRUKKERIJ
Corelia Publishing, Erpe-Mere

AFWERKING
IBW, Oostkamp

DISTRIBUTIE LOSSE VERKOOP
AMP

LEZERSLIJN
Bel tussen 13 en 15 uur naar onze lezerslijn:
02/379 29 90

ELLE *beauty*

HET LEUKSTE NIEUWS

UIT BEAUTYLAND. SAMENSTELLING: CLAIRE THYS



Tijd voor actie!

Genoeg stilgezeten de laatste maanden. Haal je sportkleden uit de kast en volg ons handige work-outplan (p161) voor een gezonder (en hopelijk net iets strakker) lichaam.

Zonder valse beloften maar ook zonder gekke dieetplannen, want wij bestellen straks op het strand ook gewoon een portie loempi'a's en een glaasje rosé.



SOS BEACH BODY

Niet dat we mikken op het lichaam van een Victoria's Secret-model, maar met het bikiniseizoen aan de horizon halen we (eindelijk) onze sportschoenen uit de kast, verstoppen de familiezak bolognesechips en gaan we die vervelende vetrollen te lijf met het grote ELLE-actieplan voor een toplichaam. Zonder garanties, maar ook zonder crashdieettips en vol haalbare sport-, eet- én beautytips tegen de vier vervelendste bodyproblemen.

Tekst CLAIRE THYS & MARIE-NOËLLE VEKEMANS

Probleem 1: vet



A. Sport: neem plaats aan de barre!

Hayley Alexander van Yoga Factory: "De Barre Workout is perfect om vet te verbranden omdat het een intervaltraining is, die periodes van hoge intensiteit afwisselt met rustigere oefeningen, waardoor je meer calorieën verbrandt op kortere tijd en je conditie een stevige boost krijgt. Bovendien zorgen de spiroefeningen tijdens de work-out ervoor dat je mooie lange spieren krijgt die meer uitgesproken zijn, wat zorgt voor meer stevigheid én extra vetverbranding, want zelfs in rust verbruiken spieren calorieën." En gewichtsverlies en strakkere spieren zijn niet de enige voordelen van deze sport: "Je wordt er leniger van en de work-out bevordert je *core strength*, wat zorgt voor minder rugpijn, een plattere buik en een betere houding. Het brengt je hoofd én lichaam fijn in balans én het is gewoon ook een heel leuke sport, waarvoor je geen danservaring nodig hebt." Idealiter combineer je wekelijks twee Barre Workouts met twee andere sportmomenten. "Yoga, pilates, lopen, zwemmen... iets waar je van geniet en dat je kan volhouden, want een jaar lang consequent sporten levert meer op dan slechts een paar weken intensief sporten." Wie de Barre Workout thuis wil oefenen, vindt Hayleys work-outvideo's op ELLE.be.

Yogafactory.be

B. Op je bord

Voedingsexperte Rafaëlle Wens: "Er bestaat helaas geen wondermiddel waardoor je plots je 'rijbroek' of *lovehandles* verbrandt, maar met een paar eenvoudige tips kan je wel algemeen gewicht verliezen.

Beperk tussendoortjes met toegevoegde (snelle) suikers, want die doen je bloedsuiker stijgen, waardoor je lichaam extra insuline aanmaakt, wat de vetverbranding kan afremmen. Kies dus liever voor een rijstwafel, wat zelfgemaakte zoute popcorn of havermout dan voor vruchtensap, koeken of cruesli.

Verminder dagelijks het aantal kilocalorieën. Eén kg staat gelijk aan 7000 kcal, en als je dagelijks 250 kcal minder eet, kan je zonder er veel moeite voor te doen op een maand tijd 1 kg verliezen. Ideaal voor wie tegen deze zomer nog een paar kilo's wil kwijtspelen. Ook een handige tip: verklein de portie van je avondmaal met één vierde.

De volgende voedingsmiddelen bevatten ongeveer 250 kcal:

- Een latte (met volle melk en suiker/siroop)
- Een handvol M&M's
- Twee glazen wijn

Ontbijt! Cliché, maar waar: wie de dag start met een gezonde dosis energie, voorkomt 'goestingskes' doorheen de dag. Bovendien verbrand je overdag het grootste deel van die maaltijd, in tegenstelling tot wat je 's avonds eet."

rafaellewens.com

C. In het instituut

Het Velashape-toestel, een medisch apparaat dat werd ontwikkeld om cellulite te behandelen, is ook doeltreffend om vetcellen aan te pakken en plaatselijk een paar centimeters te verliezen. De combinatie van bipolaire radiofrequente stroom, infraroodwarmte, een vacuümeffect en een mechanische massage zorgt ervoor dat het bindweefsel gemasseerd wordt, de collageen- en elastineproductie gestimuleerd wordt en dat vetcellen krimpen, zodat je omtrek kleiner wordt.

De Velashape-behandeling kost 75 € per zone. Square 59, Hopland 59, Antwerpen. Square.59.eu

D. In de badkamer

1. Deze lichaamscrème verstevigt de huid en bevordert de afvoer van vetten en toxines.

Crème de café, Cinq Mondes, 44 €

2. Masseer deze scrub met zeealgen gedurende drie minuten in, om vocht- en hardnekkige vetophopingen aan te pakken.

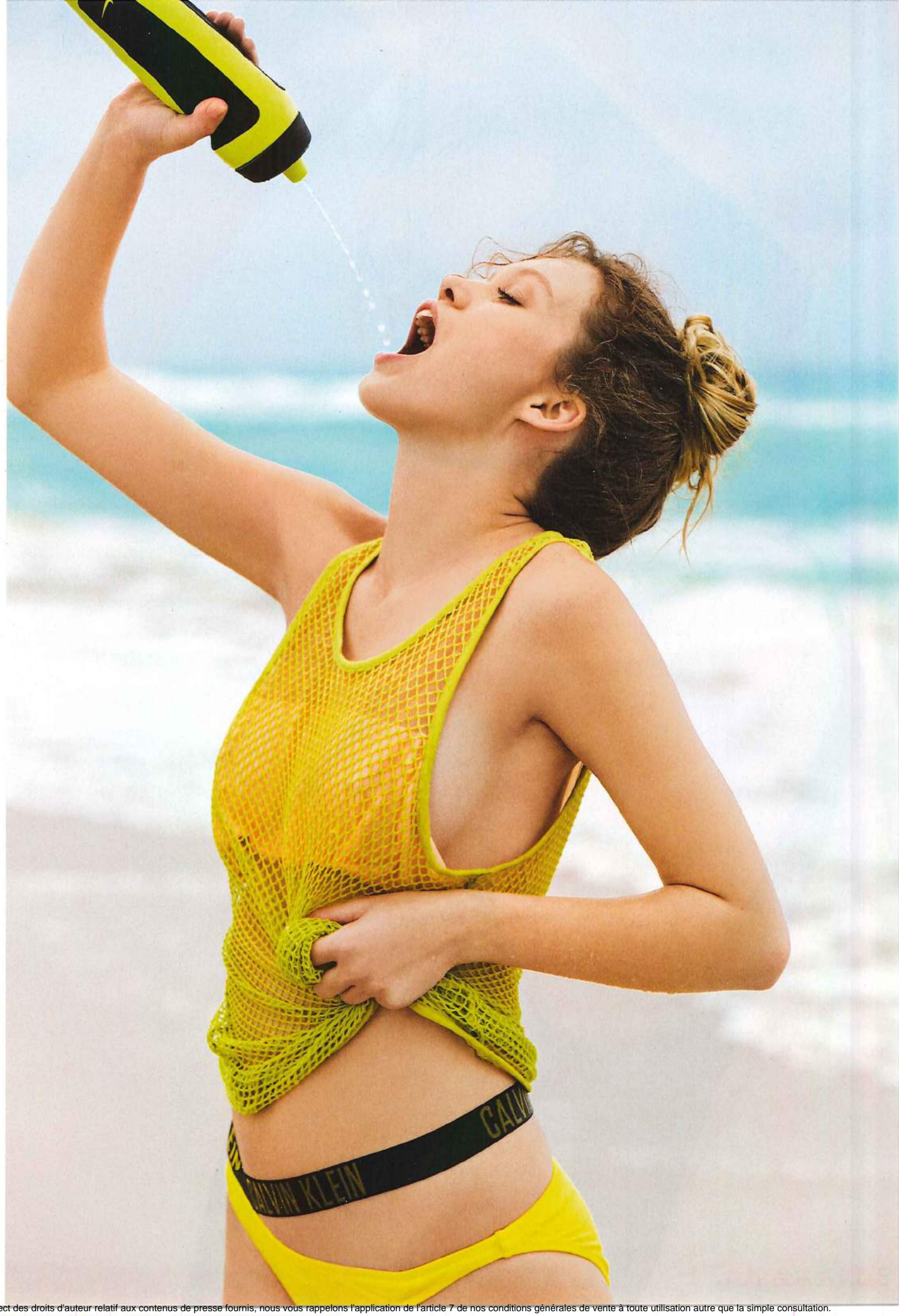
Reshaping mud scrub S.O.S. critical areas, Collistar, 29,95 €

3. Deze ontgiftende verzorging breng je aan voor het slapengaan, zodat die 's nachts het celmetabolisme stimuleert.

Detox amincissant nuit, Somatoline, 54 €

4. Breng deze crème met stevige, opwaartse cirkelvormige bewegingen aan op de probleemzone.

Bodyshock local reducer, Mesoestetic, 70,60 €



Ben Watts, persdoc.



Ben Watts, persdoc.

Probleem 2: cellulite

A. Sport: intervaltraining

Paul Tucker, personal trainer: "Eerst en vooral: het is wel degelijk mogelijk om cellulite weg te werken met sport. Maar daar moet je natuurlijk wel wat voor over hebben. Alleen een combinatie van een specifieke training en een aangepaste behandeling zorgt echt voor resultaat. Het is belangrijk om op twee verschillende aspecten te focussen: vetverbranding en spierversterking. Een combinatie van oefeningen die daarop werken zorgt ervoor dat de bloedcirculatie een boost krijgt, wat belangrijk is om cellulite te verminderen. De vetverbranding zorgt voor een mooier afgeleid figuur terwijl de spieroefeningen er ook voor zorgen dat de huid weer strakker wordt, waardoor ze gladder lijkt. Om effect te krijgen, plan je best drie trainingen per week. Al hoeft je niet meteen urenlang te sporten: een sessie van amper 20 minuten kan ook al efficiënt zijn. Het is vooral belangrijk om de intensiteit van de oefeningen af te wisselen en je te laten begeleiden door een professional die je hierbij kan coachen."

paul-tucker.com

B. Op je bord

Corinne Sachot, voedingsdeskundige bij DermoMedicalCenter: "Het oligo-element chroom is doeltreffend om vetophoping aan te pakken omdat het voorkomt dat suiker en vet zich omzetten in vetcellen. Zet dus vooral voedingsmiddelen rijk aan chroom op het menu, zoals broccoli, groene boontjes, champignons, asperges, pruimen, tarwekiemen, groene thee en alle mogelijke soorten kool."

dermomedicalcenter.com

C. In het instituut

LPG lanceert dit jaar de tiende versie van het gevierde Cellu M6®-toestel, dat met plaatselijke lymfedrainage de circulatie van vloeistoffen stimuleert en vetweefsel vermindert. De innovatie van deze nieuwe versie is een sensor die de huidkwaliteit identificeert en zich automatisch aanpast, wat zorgt voor een persoonlijke behandeling die niet te agressief inwerkt op het bindweefsel. Er is ook geen risico meer op hematomen en je hebt minder sessies nodig om resultaat te krijgen (en elke sessie duurt bovendien minder lang dan voorheen): een strakkere en gladdere huid en lokale vetophoping worden ook aangepakt en dat al vanaf 3 sessies. Eén sessie duurt tussen de 10 en 80 minuten, afhankelijk van het gewenste resultaat. Adressen vind je op endermologie.com.



1

2



3

4

D. In de badkamer

1. Bodycrème die de huid verfijnt en cellulite aanpakt.
Liérac, 42,50 €
2. Hydraterende lichaamsverzorging met een anti-cellulitewerking.
Yves Rocher, 29,90 €
3. Verfraaiende lichaams crème die inwerkt op sinaasappelhuid.
Body Fit, Clarins, 55€.
4. Scrub op basis van essentiële oliën en koffiebonen die de afvoer van toxines en de vetverbranding stimuleren.
Puressestiel, 21,80 €

Probleem 3: vochtophopingen



1

2

3

4

A. Sport: spring op je fiets!

Nicolas Gilen, hoofdcoach bij sportclub L'Usine: "Sport is de beste manier om vochtophopingen op korte termijn aan te pakken, alleen al omdat het ervoor zorgt dat je gaat zweeten, en je dus ook water verliest, met fietsen als ideale work-out. Buiten fietsen is ideaal, omdat sporten in de buitenlucht je net iets meer uitdaagt, door de wind en de wisselende temperaturen. Probeer tussen de 30 en 60 minuten te fietsen. Afhankelijk van je conditie en ervaring kan je ook aan intervaltraining doen, door een hoog en iets lager tempo met elkaar af te wisselen, waardoor je sneller resultaat boekt. Fietsen is bovendien ook minder belastend dan lopen, met minder kans op rug- en knieblessures."

Geen zin om de natuur in te rijden? Je hoeft er niet per se voor naar buiten, want een stevige les cycling zorgt ook voor resultaat. "De Go Fast cycling-les is ideaal om dit probleem aan te pakken, omdat je 45 minuten lang je spieren versterkt tegen een gemiddelde hartslag en je conditie traint door intervaltraining aan hoge intensiteit." Hou je niet zo van fietsen? Dan zijn er natuurlijk ook andere manieren om die vervelende vochtophopingen tegen te gaan. "Zoals Commando, een work-out van 45 minuten die vooral gericht is op intervaltraining, waardoor je een complete cardiovasculaire work-out krijgt. Niet veel tijd? De Super7-les duurt maar 30 minuten en is een fikse boost voor je hele lichaam. En thuis kan je ook aan je lichaam werken, door oefeningen zoals squats, dips en planken te combineren tot een kleine work-out."

usinesportsclub.com

B. Op je bord

Voedingsexperte Rafaëlle Wens: "Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar dagelijks 1,5 tot 2 liter water drinken zorgt ervoor dat overtollig vocht in je lichaam wordt 'weggespoeld'. Drink je niet graag water, dan kan groene thee een oplossing bieden: dit drankje zou vochtafdrijving extra stimuleren. Vermijd frisdrank en alcoholische dranken en wees zuinig met koffie. Let op met zout: te veel zout zorgt ervoor dat je lichaam extra vocht vasthoudt. 6 g per dag is meer dan voldoende. Wees je ervan bewust dat het in bijna alle kant-en-klare voedingsmiddelen verwerkt zit." rafaellewens.com

En last but not least: eet veel fruit en groenten. Deze hebben - naast vitamines en mineralen - vaak een vochtafdrijvende werking en aangezien ze veel vezels bevatten, hebben ze een positieve werking op de darmen.

C. In het instituut

De meest doeltreffende behandeling tegen vochtophopingen - en tegen het gevoel van zware benen dat hier vaak mee gepaard gaat - is een stevige massage die de lymfedrainage stimuleert en er zo voor zorgt dat het teveel aan vocht en afvalstoffen sneller uit het lichaam verwijderd wordt. De Remodelage-massage van Martine de Richeville is doeltreffend om vochtophopingen weg te laten kneden, al kan deze behandeling best pijnlijk zijn en is het aangeraden om de kuur van 10 beurten helemaal af te werken, wat het prijzig maakt. Een andere optie is een lymfedrainagemassage, zoals Le Boudoir in Antwerpen aanbiedt. Deze massagetechniek wisselt 'drukfasen' af met 'niet-drukfasen', een soort van intervalbehandeling voor de huid, die de drainage van afvalstoffen en lymfevocht stimuleert.

Remodelage, Martine de Richeville, 130 €, 1100 € voor 10 behandelingen. Louizalaan 129A, Brussel. martinederichville.com. Massage Lymfedrainage, Le Boudoir, 68 € voor 55 minuten. Mechelsesteenweg 78A, Antwerpen. leboudoir.be

D. In de badkamer

1. Deze luchtige lichaamsgel stimuleert de lymfedrainage.

Repagen Body thermogel, Klapp, 41 €

2. Deze verzorgende scrub met zoutmineralen uit de Dode Zee zorgt bij een stevige massage voor een boost van de lymfedrainage.

Body scrub, Self, 42,65 €

3. Masseer deze verzorging 's ochtends en 's avonds in om de vochtafdrijving te stimuleren.

Draining detox serum, LPG, 49 €

4. Dit voedings-supplement met hibiscusbloemextract en algenextract heeft een drainerende werking en vermindert vochtophopingen.

Activ draining, Thalgo, 37 €

Probleem 4: straktheid



D. In de badkamer

1. Verstevigende droge lichaamsolie die een subtiel satijneffect op de huid legt, Caudalie, 28,20 €
2. Verstevigende olie met gember specifiek voor (zware) benen. Sisley, 130 €
3. Deze hydraterende bodyolie belooft een strakkere huid. Nivea, 10,99 €
4. Hydraterende lichaams crème die je idealiter aanbrengt na het sporten (en je douche, natuurlijk) en die de elasticiteit van de huid ondersteunt. Skin Fitness, Biotherm, 28 €

A. Sport: Kickboksen

Gokhan Yildizli, coach bij Upper KickSide. "Met deze sport train je alle spieren in je lichaam, met een focus op de strategische zones zoals je buikspieren, billen, armen en je dijen. En ook op langere termijn levert een portie kickboksen heel wat voordelen op, zoals een strakkere buik, slankere benen en mooi gedefinieerde armen. Al na enkele sessies merk je het effect van de work-out op je silhouet, op voorwaarde dat je regelmatig de boksring induikt - zo'n 2 tot 3 sessies per week is ideaal - en je een gezond voedingspatroon volgt." En waarom nu precies deze sport? "Met één sessie kickboxen verbrand je meer calorieën dan met pakweg zwemmen, snelwandelen of een beurt in de fitness."

upperkickside.com

B. Op je bord

Nutricoach Carine Lafôret: "Wie wil werken aan een strakker lichaam, zet extra proteïnen op het menu om de spieren te voeden en vermindert het aantal vetten en koolhydraten. Op die manier verplicht je je lichaam om zijn vetreserves aan te spreken voor energie. Drink ook 1,5 liter water per dag om je lichaam te ontgiften, vermijd geraffineerde suikers, geef de voorkeur aan vis en gevogelte en kies vooral voor rode vruchten zoals frambozen en bosbessen."

C. In het instituut

Dokter Nadine Pomarède ontwikkelde samen met het team van het DermoMedicalCenter Fit 4 Spring®, een drie weken durend detoxprogramma dat onder andere zorgt voor een fijner silhouet. Het zorgt ook voor meer energie en je huid ziet er na verloop van tijd ook strakker uit. Twee keer per week moet je op afspraak en in de eerste week staat er een oppervlakkige peeling van de dijen op het programma, om je lichaam voor te bereiden op de twee ontgiftende massages die de volgende dagen plaatsvinden. Tijdens de tweede week volgen er weer twee massages en een stevigere variant en tijdens de derde week wordt de peeling herhaald, net zoals de drie massages en een koude packing. Tijdens het programma stuurt het team je bovendien sms'en met sportieve en voedingsstips. Alles om je gemotiveerd te houden.

Fit 4 Spring, 800€. Dermo Medical Center, Louizalaan 401, Brussel. dermomedicalcenter.com