

APRIL 2021

# GLITZY LIFE MAGAZINE

## POWER WOMAN

ELLEN HET GEZICHT  
ACHTER GLAM  
COSMETICS  
ARTISTRY

FACE ROLLERS  
YES OR NO?

## PARFUM REVIEW

NARCISO  
RODRIGUEZ  
FOR HER



*Don't forget to be yourself*



Hey lieve lezer.

Welkom bij de tweede editie van Glitzy Life magazine.

In deze editie hebben we het over kristallen.

We praten met powervrouw Ellen die haar eigen schoonheidszaak heeft (en ja hoor ze werkt ook met kristallen).

We maken een mooi stukje om in huis te plaatsen, en dit natuurlijk met kristallen.

Deze maand hebben we het in het thema skincare over het gebruik van een roller gemaakt uit rozenkwarts.

Natuurlijk ook de maandelijkse affirmaties en een leuk maar simpel receptje.

Ik hoop dat jullie net zoveel genieten van dit magazine als ikzelf.

Ik wens jullie veel leesplezier en een prettig en vooral fantastische maand.



XOXO  
Kelly

# CONTENTS

*Find here your style here.*



**6**

Power woman

**8**

Parfumreview

**10**

Face roller  
yes or no?

**12**

Blue light blockers

**14**

Kristallen

**16**

Book club

**18**

Home decoration

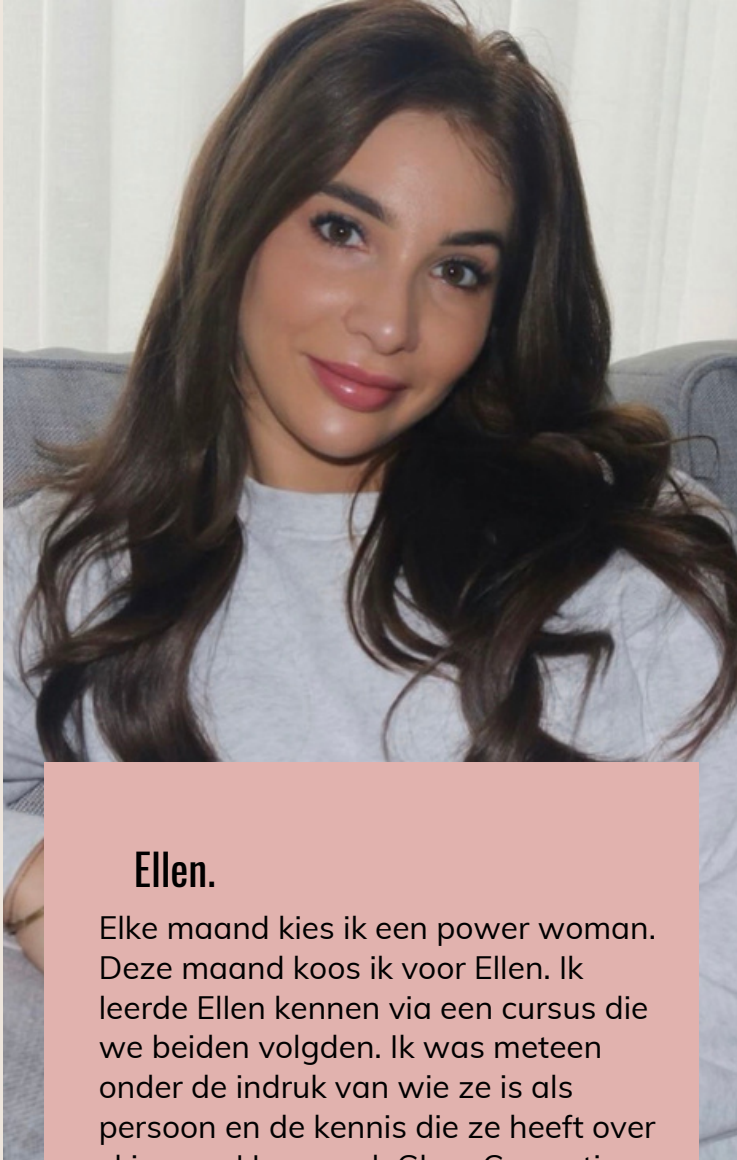
**22**

Recept

**CONTENTS**

# WE stand strong together!

*Girl power*



## **Ellen.**

Elke maand kies ik een power woman. Deze maand koos ik voor Ellen. Ik leerde Ellen kennen via een cursus die we beiden volgden. Ik was meteen onder de indruk van wie ze is als persoon en de kennis die ze heeft over skincare. Haar zaak Glam Cosmetic Artistry is dan ook iets dat ze met veel passie en liefde elke dag doet groeien. Ze weet wat ze wil en ze weet wat ze doet, een echte powervrouw dus. Laten we haar wat vragen stellen.

## **Wat is de behandeling die elke vrouw nodig heeft i.v.m. skincare?**

Het is belangrijk elke maand je huid te laten verzorgen. Dit verschilt van je huidconditie en seizoen. Het kan een verzorgende of relaxerende gelaatsverzorging zijn of een behandeling die meer op de huidverbetering gaat werken? Bij huidverbetering spreken we over microneedling, peelings, enz. Deze gaan dieper werken en de huid heeft dan ook een herstelperiode nodig, daarom is het aangeraden dit in de winterperiode te doen. De UV-factor is dan het laagst en dus de veiligste periode voor je huid. Naast een maandelijkse behandeling is thuisverzorging the key. De belangrijkste producten voor een mooie en gezonde huid zijn: een goede reiniging, een goede scrub, vitamine C, Hyaluronzuur en een goede moisturizer.

## **Wat is de reden dat je kristallen in je behandelingen gebruikt en wat zijn hier de voordelen van?**

Bij mijn relaxerende behandelingen gebruik ik inderdaad kristallen.



Ik geloof in de kracht van de kristallen. De kristallen die ik gebruik staan allemaal in voor healing, zelfvertrouwen en ontspanning. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je jezelf vanbinnen goed voelt, je dat uiterlijk ook uitstraalt. Ik wil dat vrouwen die bij mij komen helemaal zen en gelukkig naar buiten gaan.

### **Wat is jouw girl power? Want elke vrouw heeft zo haar eigen krachten.**

Ik denk dat mijn girl power vooral de liefde is voor mijn job. Wat ook inhoudt dat ik wil dat vrouwen zich mooi voelen. Het helpen van anderen met hun skin issue(s) is waarvoor ik leef. Ook om die reden doe ik semi-permanente make-up, om die extra touch te geven. Om mijn klanten confident te laten voelen en hun natuurlijke schoonheid naar buiten te brengen. Vroeger werd ik vaak gepest en door in de schoonheidssector te stappen wil ik anderen helpen om hun onzekerheden weg te werken.

### **Wat is je favoriete parfum? Die kunnen we dan lekker eens reviewen.**

Narciso Rodriguez For Her.

### **Als je de 16- jarige Ellen één tip mocht geven, wat zou het dan zijn?**

In het verleden was ik vaak opgejaagd en liet ik me vaak beïnvloeden door de mening van anderen. Dit alles bracht toch wel de nodige stress met zich mee. Ik probeer sinds enkele jaren volgens twee motto's te leven. Kalm zijn is een super power en zwijgen is goud. Stress kan je niet altijd vermijden, maar ik denk wel vaker na voordat ik iets aan mijn hart laat komen.

### **This or that?**

**Skincare of make up?**

Skincare.

**Gua Sha of face roller?**

Gua Sha.

**Avondroutine of ochtendroutine?**

Avondroutine.

**Chemische peel of physical peel?**

Chemische peel.

**Vitamine C of retinol?**

Vitamine C.





# Narciso Rodriguez For Her

De parfum van de maand werd deze maand  
gekozen door onze power woman Ellen.

For her is een frisse geur. Persoonlijk vind ik het een perfecte parfum voor de lente en zomerdagen die er hopelijk snel aankomen. Het eerste dat je ruikt is de frisse geur van de parfum. Daarna komt een ietwat zoete touch dankzij de muskus. De perzik mis ik hier wel een beetje, maar die zal zeker ook zijn werk doen, maar is niet echt aanwezig in de geur.


Heb je een meeting of werk je een dag op kantoor dan is deze parfum zeker een aanwinst

Topnoten: Roos en Perzik

Middennoten: Muskus en Amber

Basisnoten: Patchouli en Sandelhout

*You are never  
fully dressed  
without perfume.*



# Face roller: yes or no?

FACE ROLLERS ZIJN AL EEN TIJDJE EEN WARE MUST VOOR ALLE SKIN LOVERS. NU WE ALLEMAAL IN DE BAN ZIJN VAN KRISTALLEN IS DIT HET PERFECTE MOMENT OM NOG EVEN TE PRATEN OVER DE JADE ROLLER.

Wat doet een face roller nu eigenlijk?

Wel een face roller is afkomstig uit de Chinese geneeskunde en daar geloven ze heilig in deze beauty tool. De face roller zorgt ervoor dat je serum beter intrekt, betere bloedcirculatie, vermindert wallen en fijne lijntjes. Indien je deze koud bewaart kan het helpen om bloedvaten te versterken. Mensen die last hebben van couperose of een gevoelige huid kunnen hier zeker voordelen uit halen en hun huid een gezonde glow geven.

Wil je hier alle voordelen uit halen dan is het aangeraden de face roller elke dag te gebruiken en hier een kleine 5 min voor vrij te maken.

Je rolt altijd naar buiten toe. Te beginnen van aan de kin en dan lichtjes naar je voorhoofd toe.

Onthoud, je face roller in de frigo bewaren geeft nog extra voordelen zeker voor de gevoelige huid.

Reinig je face roller ook na elke behandeling!

En het allerbelangrijkste: geniet van je face roller en je me-time!

*Self care  
is not  
selfish.*





De spieren in ons gezicht doen elke dag overuren, daarom is dit zeker een ware aanwinst in je skincare routine. Geef je spieren van gans de dag te lachen ook even dat relaxerend gevoel van een massage.



# Waarom blue light blockers een musthave zijn?

Er zijn vele trends en soms weten we niet meer welke nu echt de moeite zijn en welke niet. Wel laat mij eerlijk zijn, de blue light blockers zijn een echte must anno 2021.

De technologie staat niet stil en dit heeft natuurlijk veel voordelen. Maar hier zijn ook heel wat nadelen aan verbonden. Als we even teruggaan in de tijd dan werden we gewekt door de zon en 's avonds kalmeerde ons lichaam door de oranje gloed van zonsondergang. De oranje gloed is iets waar ons lichaam enorm goed op reageert om tot rust te komen. Blauw licht hebben we nodig overdag om opgewekt en vol energie de dag door te komen. Nu zijn we jaren later en hebben we overal schermen in huis en in onze handen, ook de lichten in ons huis zijn meestal niet aangepast aan wat ons lichaam nodig heeft.

We kunnen natuurlijk minder op ons scherm kijken, maar laat ons eerlijk zijn, dat zal niet gebeuren. Om onze ogen en ons welzijn een beetje te helpen is het dragen van een blue light blocker een must. Het blokkeert letterlijk het blauwe licht en zorgt ervoor dat ons lichaam terug tot rust kan komen. Wat zijn hier nu de voordelen van? Minder hoofdpijn, betere nachtrust, minder last van droge ogen, enz.

Ik raad dit dan ook aan, iedereen aan zeker 's avonds als je lichaam tot rust moet komen, is dit een meerwaarde voor je wellbeing.

*Fall in love with taking care of yourself.*

# De kracht van kristallen en mineralen.

Je kan ze bijna niet meer missen, als je Instagram opent; zie je ze overal. Mooie kristallen en mineralen. Het is zowat een echte trend geworden.

Dit is dan ook niet echt verbazend aangezien we in een tijd gekomen zijn waar rust en zelfliefde een echte must is.

We leven constant onder stress en angst als we thuis zijn zijn we dan ook met z'n allen op zoek naar kalmte en een aangename sfeer.

Het zien van kristallen geeft veel mensen meteen al een zen gevoel en dan hebben we het nog niet eens over de voordelen van elke kristal.

Ik geloof dat we in de tijd van nu terug dichterbij de aarde moeten staan met de aarde. Ons blote voeten op de grond in het zand noem maar op. Ook in huis is het een echte meerwaarde om natuurlijk elementen in huis te halen om een mooie en vooral aangename sfeer in huis te brengen.

Elke kristal geeft zijn betekenis en werking, daarom is het kiezen van kristallen iets heel persoonlijks. Ik ga persoonlijk gewoon naar de winkel en kies op mijn gevoel. Je buikgevoel is iets waar moeten leren naar luisteren het geeft namelijk zoveel te vertellen. Hiernaast vind je enkele kristallen en hun betekenis.

Eens je de juiste kristal of kristallen gekozen hebt is het heel belangrijk om deze maandelijks te reinigen. Je kan dit op tal van manieren doen.

Leg ze bij volle maan aan je raam.

Reinig ze met de rook van brandend Palo santo hout of salie.

Reinig ze onder stroomend water (indien mogelijk natuurlijk water van een riviertje back to nature).

Leg ze in een kom met zeezout en laat ze daar enkele uren tot een paar dagen in rusten.

Begraaf ze in de aarde in je tuin.

Dit is zowat de basis kennis die je nodig hebt om te beginnen met kristallen in je leven te brengen.

Geloof in de magie van de positieve effecten van kristallen en geniet van de rust in je hoofd en huis.



### Rozenkwarts

De liefdessteen.  
Deze steen staat  
voor zelfliefde,  
liefde in je gezin,  
liefde in je relatie.

### Amethyst

Deze steen staat  
voor innerlijke  
vrede en rust.

### Bergkristal

Deze steen is een  
ontgiftende steen  
en neemt  
negatieve energie  
weg.

### Celestiet


Deze steen staat  
voor positieve  
energie, goddelijk  
bewustzijn en  
werkt ontgiftend.

### Maansteen

Biedt  
bescherming aan  
reizigers, vooral 's  
avonds en 's  
nachts.

### Spirit Quartz

Deze steen  
heeft een  
helende en  
reinigende  
werking op al je  
chakra's.



# Book club

## **Meghan & Harry op zoek naar vrijheid.**

De meesten onder ons zagen het interview van Meghan en Harry samen met Oprah. Ik had dit boek liggen, maar had hem nog niet gelezen, dus de perfecte tijd om deze even te lezen. Het is een liefdesverhaal van hoe de prins Meghan leerde kennen en al hun reizen die ze samen maakten. Het verhaal van het koppel is er eentje met veel struggles, maar het blijft een echt sprookje.

Een sprookje waar het niet allemaal perfect verloopt, maar waar het meisje wel met de prins trouwt.

Laten we eerlijk zijn, wie zou nu niet willen dat een prins voor een doodnormale meid valt?

Het is een krachtig verhaal waar ook racisme ter sprake komt.

Je zal er ook lezen waarom Oprah een belangrijk deel uitmaakte van dit alles.

Mensen die het verhaal willen lezen en willen weten hoe het allemaal begon en waar het uit de hand liep, kan ik dit boek zeker aanraden.





# GREEN WAS ALWAYS HERE

*Stay connected to nature*





### stap 1

Neem je glazen bol en vul deze met wit zand of kleur volgens eigen wens.



### stap 2

Kies de kristallen die je in je bol wil plaatsen en plaats deze in het zand.



### stap 3

Zoek een plaatsje in huis en plaats de bol waar je er volop van kan genieten.

### stap 4

Geniet en laat de magie van de kristallen hun werk doen.

Today will

be a

•  
good day!

*Start your day on a positive note.*



I am worthy of all my  
desires.

Life gets better and better.

I am enough.

My heart is always right.

# EAT QUALITY, EAT HOMEMADE.

## Chiapudding

Chiazaad is een superfood die je meer en meer in de winkels ziet. Het heeft dan ook tal van voordelen om dit in je dagelijkse leven toe te voegen. Chiazaad helpt om je bloedspiegel in balans te houden. Het is rijk aan eiwitten die op hun beurt helpen om spieren op te bouwen. Bovendien bevat het een grote hoeveelheid omega 3 vetzuren, dit is dan weer belangrijk voor onze hersenen.

Je ziet, chiazaad is een must in elke keuken. Je kan er dan ook een leuke en lekkere chiapudding mee maken. Perfect als ontbijt of tussendoortje.

## Benodigheden

250 ml ongezoete amandelmelk

3 eetlepels chiazaad

je favoriete yoghurt

fruit naar eigen wens

granola naar eigen wens



*Ingredients are  
only natural*

1

Meng de amandelmelk samen met het chiazaad en roer het goed door. Laat het Chiazaad rusten en roer elke 5 min eens goed door.

2

Na 15 min plaats je de chia pudding in de frigo en laat het min. 2 uur rusten.

3

Na enkele uren neem je de chia pudding en verdeel je ze over de potjes.

4

Voeg de gewenste yoghurt erbij en versier met vers fruit en granola.



*Spirit your life*

*Email*

glitzylifebykelly@hotmail.com

*Instagram*

glitzy\_life\_style\_

*Whats App*

0485 511 141

**CONTACT ME**