Joyce van Dam

HAAR, MAKE-UP EN HUID VOOR JE TROUWDAG

De bruidsbeauty-*checklist*

Alles wat je wanneer regelt, van proefsessie tot laatste dans. Dit is wat ik bruiden sinds 2009 meegeef: vink af wat klaar is, en je begint je trouwdag zonder verrassingen.

Onze trouwdatum _____ Mijn stylist _____

1 12 TOT 9 MAANDEN VOORAF

Je stylist boeken

- [ ] Boek zodra je datum en locatie vastliggen. **Een zaterdag in juni** is het eerst weg.
- [ ] Zet in je aanvraag: datum, plek, hoe laat je klaar moet zijn, wie er gestyled wordt, je haartype en twee tot vijf voorbeeldfoto's.
- [ ] Vraag naar foto's van echte bruiden, het tarief met reiskosten en wat er gebeurt als je stylist ziek is.
- [ ] Pas met **aanbetaling en een schriftelijke bevestiging** staat je datum echt vast.
- [ ] Leg de datum van je proefsessie meteen vast.

2 3 MAANDEN VOORAF

Een rustig ritme voor je huid

- [ ] Een eenvoudige routine die je volhoudt: mild reinigen en een crème die bij je huid past.
- [ ] **Elke dag factor 30 of hoger**, ook op je hals, decolleté en handen.
- [ ] Geen sterke werkstoffen zoals retinol of zuren als je huid ze niet gewend is.
- [ ] Een reeks bij de huidtherapeut of schoonheidsspecialist? Plan die nu.
- [ ] Zelfbruiner of spraytan op de dag? **Test het nu**, en draag het bij je proefsessie.

3 2 TOT 3 MAANDEN VOORAF

De proefsessie als generale repetitie

- [ ] Kom met een schone huid en je gewone dagcrème, in een blouse die voor opengaat.
- [ ] Neem je **sluier en accessoires** mee, of iets met hetzelfde gewicht.
- [ ] Foto's van looks die je mooi vindt én van looks die je niet wilt.
- [ ] Bespreek je wenkbrauwen en welke zonbescherming onder je make-up past.
- [ ] Draag de look daarna uren. Foto's direct, **na zes uur** en 's avonds met flits.
- [ ] Test je haar: dansen, knuffelen, met je hoofd tegen de hoofdsteun van de auto.

4 6 TOT 4 WEKEN VOORAF

Laatste behandeling, vaste planning

- [ ] De laatste stevige behandeling, zoals een peeling: **uiterlijk zes weken** vooraf.
- [ ] Stop met zelf epileren, zodat er genoeg wenkbrauw is om een vorm uit te kiezen.
- [ ] Vanaf vier weken vooraf komen er **geen nieuwe producten** meer bij.
- [ ] Plan de ochtend met je stylist: gasten eerst, de bruid als laatste. Meer dan drie gasten? Vraag om een collega erbij.

2 tot 2,5 uur	±1 uur	30 min
voor de bruid	per gast	buffer, jurk aan

5 2 WEKEN TOT DE WEEK ZELF

Niets nieuws meer

- [ ] Geen nieuwe crème, foundation of serum, hoe goed de reviews ook zijn.
- [ ] Haar knippen of kleuren: **één tot twee weken** vooraf, bij je eigen kapper.
- [ ] Wenkbrauwen in vorm: ongeveer een week vooraf, daarna alleen losse haartjes.
- [ ] Harsen: **drie tot vijf dagen** vooraf, en alleen als je het al eerder deed.
- [ ] Zelfbruiner, alleen getest: **twee dagen** vooraf.
- [ ] Geen zonnebank, geen uren in de zon. Slaap op vaste tijden, drink water, matig alcohol en zout.
- [ ] Kijk vijf dagen vooraf naar het weer en overleg je kapsel met je stylist.
- [ ] Een puistje? Niet uitknijpen. Gesloten is veel makkelijker weg te werken.

6 DE AVOND ERVOOR

Rustig klaarzetten

- [ ] Was je haar zoals je stylist vraagt, meestal nu. Conditioner alleen in de lengtes, geen haarmasker.
- [ ] Zacht reinigen, je gewone verzorging, lippenbalsem. Geen retinol, zuren of nieuw masker.
- [ ] Leg iets klaar dat voor opengaat, en maak een badkamerplanning op de tijden van je stylist.
- [ ] Geef je lippenstift en lipliner alvast aan je getuige.

7 DE OCHTEND ZELF

Jouw ochtend

- [ ] Douche, je vertrouwde dagcrème en een dun laagje oogcrème. Opgezette ogen? Een koud kompres.
- [ ] Kom **zonder make-up** naar je stylist.
- [ ] Ontbijt goed en drink water, ook als je zenuwachtig bent.
- [ ] Muziek aan, bloemen op tafel, het huis opgeruimd voor de foto's.

8 TOT DE LAATSTE DANS

Het bijwerktasje voor je *getuige*

MAKE-UP

- [ ] Lippenstift en lipliner
- [ ] Matterende papiertjes
- [ ] Poeder met sponsje
- [ ] Wattenstaafjes, tissues
- [ ] Setting spray, klein
- [ ] Wimperlijm

HAAR EN MEER

- [ ] 4 tot 6 schuifspelden
- [ ] Een paar U-spelden
- [ ] Flexibele haarlak, klein
- [ ] Spiegeltje en je parfum
- [ ] Doorzichtige paraplu

Eerst glans wegdeppen, dan pas poeder. Bijwerken na de ceremonie, voor het diner en vlak voor de openingsdans.

Liefs, Joyce

Bruidsstyliste sinds 2009, vijftien bruidsseizoenen

Alle tips uitgebreid op **joycevandam.nl/blog**
Een stylist die haar én make-up doet: **joycevandam.nl/vind-een-bruidsstylist**

Heb je acne, rosacea, eczeem of een andere huidaandoening, of gebruik je medicijnen voor je huid? Overleg dan eerst met je huisarts, dermatoloog of huidtherapeut.