



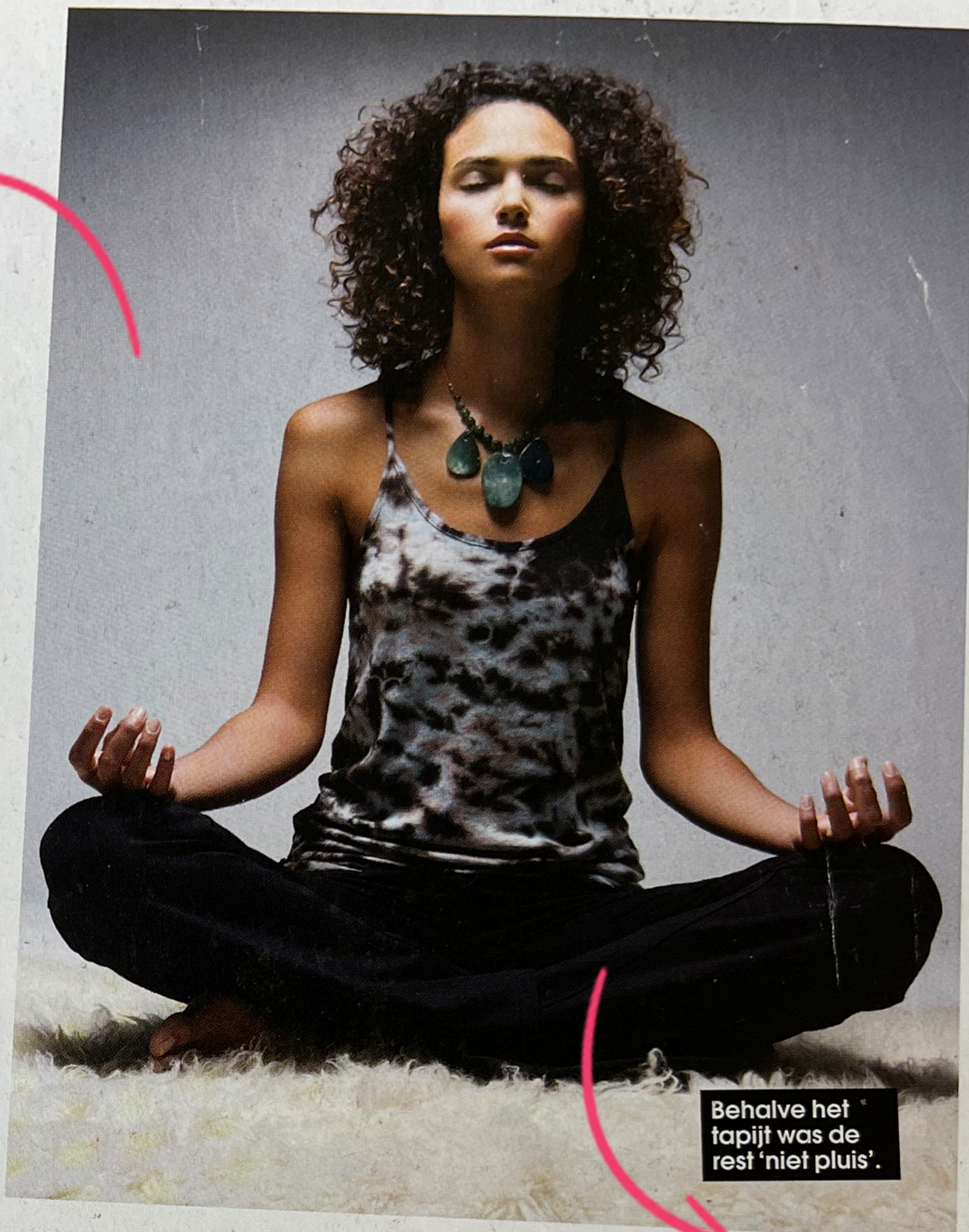
Zzzzzzzzz...

Een speciale spray op je kussen maakt je relaxed. Onze favorieten: **Deep Sleep Dreamy Pillow & Body Mist**, (€ 15, The Body Shop). En **Droom Mix**, die eigenlijk is bedoeld voor kids, maar ook helemaal lekker is voor ons, (€ 9,95 www.mooienmachtig.nl).



DOE MAAR RELAXED

Toe aan wat ontspanning of gewoon zin in zen? Check deze tips en oppeppers voor de *inner you*.



Behalve het tapijt was de rest 'niet plus'.



Minimassage

Een *do it yourself* voetmassage is een supersnelle manier om je te ontspannen.

STAP 1: Neem een (vette) crème. Begin bij je enkels en draai kleine cirkels met je handpalmen naar je tenen toe.

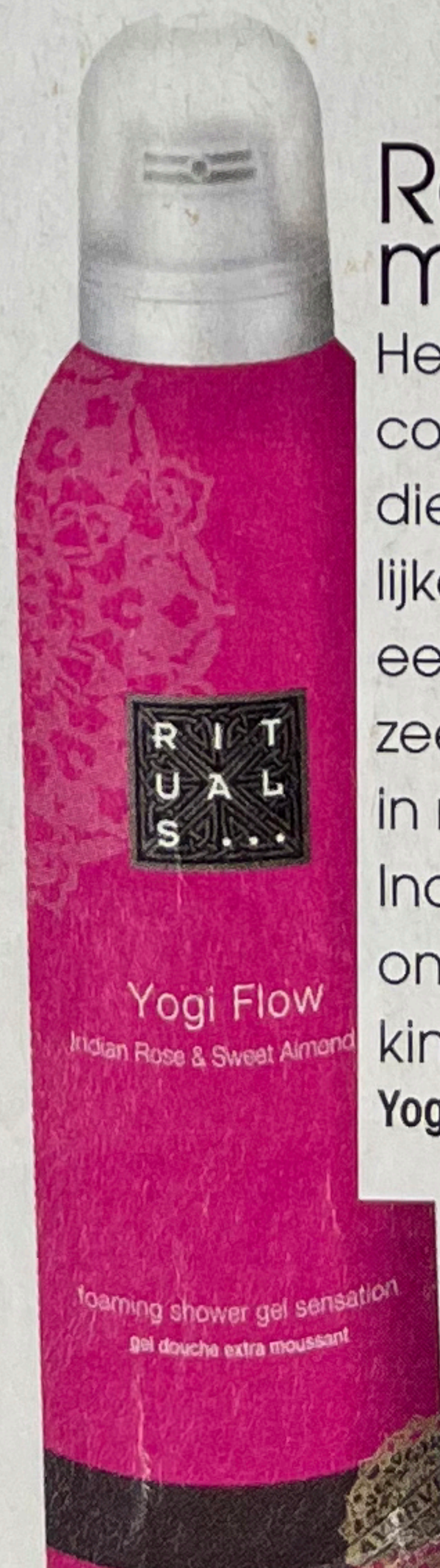
STAP 2: Wrijf met je duimen op de bovenkant van je voet, in lange stroken naar beneden. Masseer je tenen één voor één en trek er zacht aan.

STAP 3: Gebruik je knokkels om de onderkant van je voet te masseren van de bal van je voet naar je hiel toe.

Relaxing Body Cream, € 21 Douglas.

ONDERSTE BOVEN

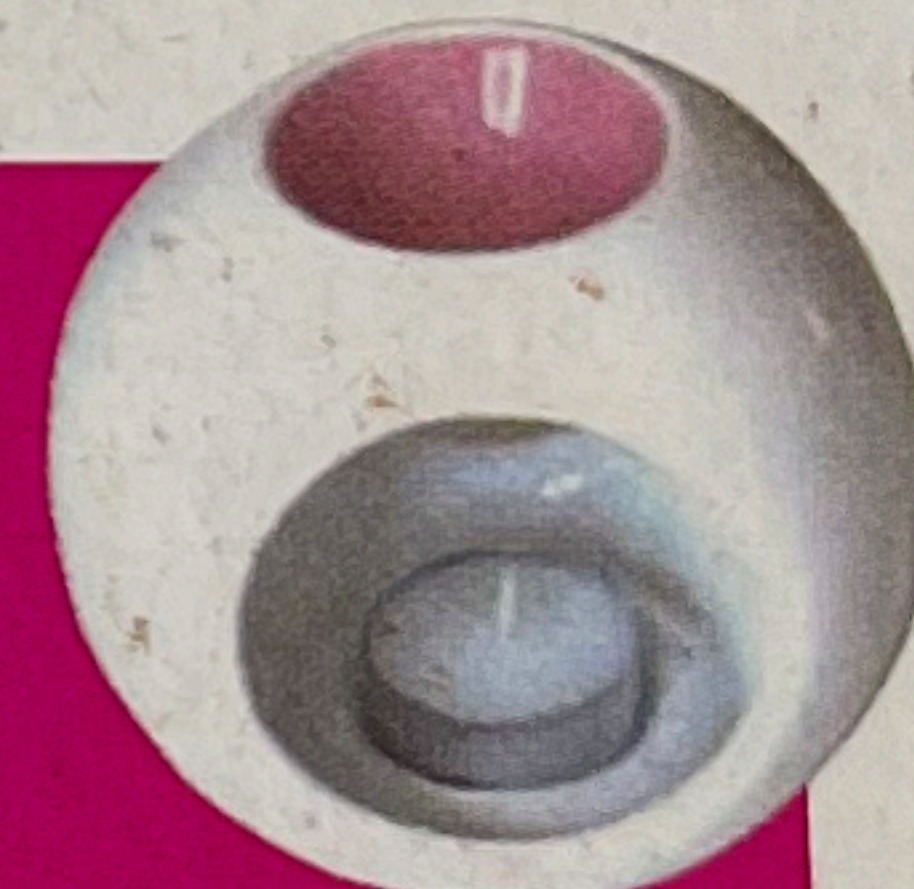
Je dag op je hoofd staand beginnen? Da's heel normaal in Hollywood, nou ja voor de gemiddelde celeb dan. Want een beetje ster doet aan yoga. Waarom? Yoga helpt om te relaxen, je hoofd leeg te maken en je wordt er *totally* chill van. Maar da's niet alles het maakt ook nog eens je lijf strakker en steviger. Dus zeg ook ja tegen yoga. **Yogamat met bloemen**, € 35 www.yogashop.nl.



Relax-momentje

Heb je te lang achter je computer gezeten na die tentamens of moeilijke opdracht? Neem een warme douche en zeep je van top tot teen in met Yogi Flow. De Indiase Roos heeft een ontspannende uitwerking op body en *soul*. **Yogi Flow**, € 7,50 Rituals.

Ruik je happy



De geur van kokosnoot doet denken aan palmbomen en witte stranden, lavendel helpt je relaxen en van sinaasappelgeur krijg je energie. Geniet van zulke *healing* luchtjes door wat geuolie in een aromabrander te doen.

Welke geur kies je wanneer?

Veel huiswerk: pepermunt of kaneel voor concentratie.

Moe na een lange dag: citroen of sinaasappel pept je weer op.

Gestrest: vanille of lavendel maakt je zen.

Verkeerde been uit bed gestapt: grapefruit of bergamot maakt blij.

Aromalamp, € 9,95 www.mooienmachtig.nl.