

Stappenplan

Zelf collageen uitproberen

Ga je starten met collageenpoeder en wil je inventariseren wat het doet voor je huid, haren en nagels? Probeer dan dit stappenplan. Meten is weten 😊



Doorloop dit stappenplan vóór de inname van het collageenpoeder.

Doe dit na twee maanden collageen innemen nog een keer. Daarna kun je de cijfers vergelijken. Welke veranderingen zie je?

1. Maak een foto van je huid, haren en nagels. Zorg voor een goede belichting en gebruik geen filters.
2. Beantwoord de volgende vragen:

Huid (gezicht)

- a. In welke mate heb je rimpeltjes op je huid?
(0 = geen rimpeltjes tot 10 = heel veel rimpeltjes)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- b. In welke mate is je huid stevig?
(0 = niet stevig tot 10 = heel erg stevig)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- c. In welke mate is je huid elastisch?
(trek zachtjes aan je huid en kijk hoe gemakkelijk die terugveert.
Gaat dat gemakkelijk, dan is je huid elastisch: 0 = niet elastisch tot 10 = heel erg elastisch).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- d. In welke mate is je huid gehydrateerd?
(0 = niet gehydrateerd tot 10 = heel erg gehydrateerd)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nagels

- a. Hoe vaak breken je nagels af per maand?

(0 keer tot 10)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- b. Hoe sterk zijn je nagels?

(0 = niet zo sterk tot 10 = heel erg sterk)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- c. Zijn je nagels glad of zitten er ribbels op?

(0 = glad tot 10 = heel veel ribbels en/of bobbels)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- d. Hoe snel groeien je nagels?

(0 = niet zo snel tot 10 = heel erg snel)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- e. Hoe gezond zien je nagels eruit?

(0 = niet zo gezond tot 10 = heel erg gezond)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Haren

- a. In welke mate heb je last van haaruitval?

(0 = geen last tot 10 = heel veel last)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- b. Hoe sterk zijn je haren?

(0 = niet zo sterk tot 10 = heel erg sterk)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- c. Hoe snel groeien je haren?

(0 = niet zo snel tot 10 = heel erg snel)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- d. Hoe gezond zien je haren eruit?

(0 = niet zo gezond tot 10 = heel erg gezond)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----