



**RENUYOU**  
party  
Powered by ASEA™

## HUIDLEEF TIJD-QUIZ

Ziet u er door uw huid jonger (of ouder) uit dan u werkelijk bent?

Doe deze quiz en ontdek hoe jong uw huid eruit ziet...

**1. Hoe oud bent u nu?**

Schrijf uw leeftijd als getal

**2. Hebt u zichtbare bruine vlekken of gesprongen bloedvaten in uw gezicht?**

Zo ja, tel er 2 bij op | Zo nee, trek er 1 van af

**3. Zijn uw fijne lijntjes en rimpels zichtbaar, zelfs wanneer u niet glimlacht of praat?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**4. Hebt u lijntjes rond uw ogen en/of lippen?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**5. Blootstelling aan de zon:**

Ik draag dagelijks meer dan SPF 15 -3 | Ik breng overdag meer dan 8 uur/week buiten door +6 | Ik lig graag in de zon: +10

**6. Is uw gezicht ten minste drie keer ernstig verbrand, inclusief vervellen?**

Zo ja, tel er 5 bij op

**7. Rookt u of woont u in een vervuild stadsgebied?**

Zo ja, tel er 4 bij op

**8. Drinkt u dagelijks acht of meer glazen water?**

Zo ja, trek er 3 van af

**9. Drinkt u vier of meer alcoholische drankjes per week?**

Zo ja, tel er 2 bij op

**10. Sport u minimaal 60 minuten per week?**

Zo ja, trek er 3 van af

**11. Eet u drie of meer keer per dag fruit en groente?**

Zo ja, trek er 2 van af

**12. Neemt u extra antioxidanten (vitamine C, vitamine E, enz.)?**

Zo ja, trek er 1 van af

**13. Gebruikt u huidverzorgingsproducten (reinigingsproduct, verkwikkende lotion, vochtinbrengende crème)?**

Zo ja, trek er 2 van af

**14. Slaapt u 7 tot 8 uur per nacht?**

Zo ja, trek er 3 van af

IS UW HUIDLEEF TIJD

RENU **28**™ Powered by ASEA™

RENUYOU  
party  
Powered by ASEA™



## HUIDLEEF TIJD-QUIZ

Ziet u er door uw huid jonger (of ouder) uit dan u werkelijk bent?

Doe deze quiz en ontdek hoe jong uw huid eruit ziet...

**1. Hoe oud bent u nu?**

Schrijf uw leeftijd als getal

**2. Hebt u zichtbare bruine vlekken of gesprongen bloedvaten in uw gezicht?**

Zo ja, tel er 2 bij op | Zo nee, trek er 1 van af

**3. Zijn uw fijne lijntjes en rimpels zichtbaar, zelfs wanneer u niet glimlacht of praat?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**4. Hebt u lijntjes rond uw ogen en/of lippen?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**5. Blootstelling aan de zon:**

Ik draag dagelijks meer dan SPF 15 -3 | Ik breng overdag meer dan 8 uur/week buiten door +6 | Ik lig graag in de zon: +10

**6. Is uw gezicht ten minste drie keer ernstig verbrand, inclusief vervellen?**

Zo ja, tel er 5 bij op

**7. Rookt u of woont u in een vervuild stadsgebied?**

Zo ja, tel er 4 bij op

**8. Drinkt u dagelijks acht of meer glazen water?**

Zo ja, trek er 3 van af

**9. Drinkt u vier of meer alcoholische drankjes per week?**

Zo ja, tel er 2 bij op

**10. Sport u minimaal 60 minuten per week?**

Zo ja, trek er 3 van af

**11. Eet u drie of meer keer per dag fruit en groente?**

Zo ja, trek er 2 van af

**12. Neemt u extra antioxidanten (vitamine C, vitamine E, enz.)?**

Zo ja, trek er 1 van af

**13. Gebruikt u huidverzorgingsproducten (reinigingsproduct, verkwikkende lotion, vochtinbrengende crème)?**

Zo ja, trek er 2 van af

**14. Slaapt u 7 tot 8 uur per nacht?**

Zo ja, trek er 3 van af

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

IS UW HUIDLEEF TIJD

RENU 28™ Powered by ASEA™



**RENUYOU**  
**party**  
Powered by ASEA™

## HUIDLEEF TIJD-QUIZ

Ziet u er door uw huid jonger (of ouder) uit dan u werkelijk bent?

Doe deze quiz en ontdek hoe jong uw huid eruit ziet...

**1. Hoe oud bent u nu?**

Schrijf uw leeftijd als getal

**2. Hebt u zichtbare bruine vlekken of gesprongen bloedvaten in uw gezicht?**

Zo ja, tel er 2 bij op | Zo nee, trek er 1 van af

**3. Zijn uw fijne lijntjes en rimpels zichtbaar, zelfs wanneer u niet glimlacht of praat?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**4. Hebt u lijntjes rond uw ogen en/of lippen?**

Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1

**5. Blootstelling aan de zon:**

Ik draag dagelijks meer dan SPF 15 -3 | Ik breng overdag meer dan 8 uur/week buiten door +6 | Ik lig graag in de zon: +10

**6. Is uw gezicht ten minste drie keer ernstig verbrand, inclusief vervellen?**

Zo ja, tel er 5 bij op

**7. Rookt u of woont u in een vervuild stadsgebied?**

Zo ja, tel er 4 bij op

**8. Drinkt u dagelijks acht of meer glazen water?**

Zo ja, trek er 3 van af

**9. Drinkt u vier of meer alcoholische drankjes per week?**

Zo ja, tel er 2 bij op

**10. Sport u minimaal 60 minuten per week?**

Zo ja, trek er 3 van af

**11. Eet u drie of meer keer per dag fruit en groente?**

Zo ja, trek er 2 van af

**12. Neemt u extra antioxidanten (vitamine C, vitamine E, enz.)?**

Zo ja, trek er 1 van af

**13. Gebruikt u huidverzorgingsproducten (reinigingsproduct, verkwikkende lotion, vochtinbrengende crème)?**

Zo ja, trek er 2 van af

**14. Slaapt u 7 tot 8 uur per nacht?**

Zo ja, trek er 3 van af

IS UW HUIDLEEF TIJD

RENU **28**™ Powered by ASEA™



RENUYOU  
party  
Powered by ASEA™

## HUIDLEEF TIJD-QUIZ

Ziet u er door uw huid jonger (of ouder) uit dan u werkelijk bent?

Doe deze quiz en ontdek hoe jong uw huid eruit ziet...

- 1. Hoe oud bent u nu?**  
Schrijf uw leeftijd als getal
- 2. Hebt u zichtbare bruine vlekken of gesprongen bloedvaten in uw gezicht?**  
Zo ja, tel er 2 bij op | Zo nee, trek er 1 van af
- 3. Zijn uw fijne lijntjes en rimpels zichtbaar, zelfs wanneer u niet glimlacht of praat?**  
Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1
- 4. Hebt u lijntjes rond uw ogen en/of lippen?**  
Zeer opvallend +5 | Een beetje +2 | Nauwelijks waarneembaar +1
- 5. Blootstelling aan de zon:**  
Ik draag dagelijks meer dan SPF 15 -3 | Ik breng overdag meer dan 8 uur/week buiten door +6 | Ik lig graag in de zon: +10
- 6. Is uw gezicht ten minste drie keer ernstig verbrand, inclusief vervellen?**  
Zo ja, tel er 5 bij op
- 7. Rookt u of woont u in een vervuild stadsgebied?**  
Zo ja, tel er 4 bij op
- 8. Drinkt u dagelijks acht of meer glazen water?**  
Zo ja, trek er 3 van af
- 9. Drinkt u vier of meer alcoholische drankjes per week?**  
Zo ja, tel er 2 bij op
- 10. Sport u minimaal 60 minuten per week?**  
Zo ja, trek er 3 van af
- 11. Eet u drie of meer keer per dag fruit en groente?**  
Zo ja, trek er 2 van af
- 12. Neemt u extra antioxidanten (vitamine C, vitamine E, enz.)?**  
Zo ja, trek er 1 van af
- 13. Gebruikt u huidverzorgingsproducten (reinigingsproduct, verkwikkende lotion, vochtinbrengende crème)?**  
Zo ja, trek er 2 van af
- 14. Slaapt u 7 tot 8 uur per nacht?**  
Zo ja, trek er 3 van af

IS UW HUIDLEEF TIJD

RENU **28**™ Powered by ASEA™