

HAAL DE ZOMER NU AL IN HUIS

Ajuus met de winterblues

BRUSSEL Nu de temperaturen al maanden in de koelkast zitten, kan dat ook je humeur onder het vriespunt duwen. Gelukkig valt de winterblues met enkele eenvoudige ingrepen om te toveren in lentekoorts en zomerkriebels. Organiseer een indoor-cocktailfeestje, haal de tuinstoelen van stal en laat de rosé rijkelijk vloeien, en je hebt meteen een zomer in avant-première.

Traditioneel zijn januari en februari de meest deprimerende maanden van het jaar. De feestelijke eindejaarsperiode is helemaal doorgespoeld en het dartele voorjaar is nog mijlenver weg. Wat rest zijn koude, donkere dagen. Geen wonder dat de kans op winterdepressies in deze twee maanden het hoogst is. Naar schatting 10% van de bevolking valt 's winters in meerdere of mindere mate ten prooi aan klachten zoals lusteloosheid, vermoeidheid en prikkelbaarheid. Met deze tips kan je de donkere winter eigenhandig verdrijven en de zomer kunstmatig opwekken. En dat is veel gemakkelijker dan het lijkt.

TIP 1

Leg een zomerplaatje op

Installeer je op een vrije middag achter de computer of voor het cd-rek, maak een lijstje van je favoriete zomerhits en laat ze zonder schroom door de woonkamer schallen. Er is maar één criterium voor een goed zomernummer, namelijk dat het op een zwoele strandparty kan worden gedraaid. Breekt de opgewekte zomermuziek nog altijd niet doorheen je hardnekkige winterpantser, zet dan (in uiterste nood) de 'best of'-plaat van The Gipsy Kings op. Spaanse hitte brengt elke kniesoor op stoom.

TIP 2

Smeer zomerse geuren

Geuren zijn krachtige instrumenten om herinneringen op te wekken. En als er één geur aan de zomer doet denken, is het wel die van aftersun. Smeer je lichaam na een lange werkdag in met een geutje aftersun en werk af met een zomerse eau de cologne. Wedden dat je je meteen weer in zuiderse oorden waant?

TIP 3

Laat het licht tot je komen

Te weinig licht heeft vrijwel meteen effect op je stemming. Daarom kan je dat donkere wintergevoel het best verschal-

ken met een uitgekiend staaltje lichttherapie. Geen peperdure behandelingen met UV-toestellen of fluorescerende lampen, wel het doorgewone buitenlicht. Want wist je dat één uur in het buitenlicht evenveel effect heeft als twee uur kunstlicht? Het beste wat je kan doen, is meteen na het opstaan een half uurtje te gaan wandelen of joggen. Lichttherapie heeft namelijk het meest effect wanneer je het 's morgens onmiddellijk na het ontwaken toepast.

TIP 4

Organiseer een cocktailfeestje

Zet samen met vriendinnen een indoor-cocktailfeestje op touw en hanteer een strikte dresscode met zomerse jurkjes (een winterjas van de oprit tot aan de voordeur is wel toegelaten). Zet de verwarming op zijn hoogste stand, strooi zand uit over de vloer, posteer een opblaasbare palmboom in de woonkamer en huur een professionele cocktailshaker in (bijvoorbeeld via www.cocktailicious.be).

TIP 5

Zoek de zon op

Als de zon niet tot jou wil komen, ga jij wel naar de zon. Eenvoudig toch? Trek je wollen wanten en muts aan, ga voor de etalage van het reisbureau staan en verlekker je op de wildgroei aan lastminute-promoties. In deze periode zijn zonzakanties misschien wel het goedkoopst van het hele jaar. Dus doe eens gek, trek die portefeuille open en boek een impulsief weekje vakantie.

TIP 6

Sla een zelfbruiner in

Laten je werkgever noch je creditcard een reisje toe, dan kan je nog altijd doen alsof. Trek je wollen wanten en muts aan, ga voor de etalage van de drogist staan en verlekker je op de wildgroei aan zelfbruiners. Een kleur uit een potje is dan wel niet zo goed als *the real thing*, toch kan het wonderen doen voor je uitstraling en je humeur.

TIP 7

Maak zomerse maaltijden klaar

Oké, in de winter smaakt niets beter dan wortelstoemp of hutsepot met worst. Maar wil je de zomer écht in huis halen, bereid dan eens een luchtige maaltijd met veel groenten (en fruit). Als je

TIP 8

Zeg het met een bloemetje

Iedere week een verse bos bloemen in huis, brengt de lente al een stuk dichterbij.

TIP 9

Meet je een zomerse outfit aan

Nee, het is niet aangewezen om bij vriesemperaturen je favoriete zomerkleedje aan te trekken en hardnekkig in blote benen de straat op te wandelen. Daar bezorg je jezelf alleen maar een verkoudheid en een pijnlijke modelflater mee. Wel kan je je outfit een snuifje zomergevoel geven. Laat donkere, koude kleuren voor wat ze zijn en experimenteer met opvallende tinten. Geef je kapsel een zomerse boost en transformeer je donkere haren in een zongekuste strandcoupe. Af-

werken doe je met kleurrijke nagellak en/of oogschaduw.

TIP 10

Ga zonnen in de tuin

Probeer alles te halen uit die zeldzame winterdagen waarop de lucht staalblauw kleurt en de zon overvloedig schijnt. Duffel jezelf goed in, plant een zonnebril op je neus, nestel jezelf in een comfortabele tuinstoel en vang elke mogelijke zonnestraal op. Staat er wat wind?

Geen enkel probleem. Sluit je ogen, doe alsof je op het strand zit en de wind een milde zeebries is die je de nodige verkoeling biedt. Bij temperaturen onder het vriespunt is deze tip wel enkel van toepassing op mensen met een rijke verbeelding.

Gerlinde De Bruycker



Foto: Reebok Classics

wintertvert nogal grumpy en knorrig wordt van één licht gerechtje, maak er dan meteen een driegangenmenu van: parmaham met meloen als voorgerecht, een exotisch slaatje met een glas rosé als hoofdgerecht en een citroensorbet als dessert. Zomerser kan bijna niet.

BEAUTY

Beautymerken trekken retro-kaart

BRUSSEL Cosmeticamerk Estée Lauder lanceert binnenkort een make-uplijn (foto) in het thema van 'Mad Men', de populaire televisiereeks over een reclamebureau in de jaren 60. Fans van de retroreeks zullen onder meer een kersenrode lippenstift en een zachtroze blush kunnen kopen voor een perfecte Joan Holloway of Betty Draper-look. De producten worden verpakt in vintagedoosjes die niet hadden misstaan in het 'Mad Men'-decor. De collectie is vanaf 18 maart exclusief te verkrijgen in de Verenigde Staten, via de websites van Estée Lauder en Bloomingdale's. In België zijn de producten jammer genoeg niet te koop. Ook make-upmerk MAC trekt dit jaar voluit de retro-kaart. Het Amerikaanse cosmeticabedrijf gaat een collectie creëren als eerbetoon aan Marilyn Monroe, die 50 jaar geleden om het leven kwam. De gelimiteerde collectie moet vrouwen de glamoureuze uitstraling van het legendarische sekssymbool geven. Het is wel nog tot oktober wachten op de officiële lancering.



Foto: Estée Lauder

ZAP!

De Belg **Raf Simons** stopt als hoofdontwerper bij **Jil Sander** *** Hij zal morgen op de modeweek van Milaan zijn laatste collectie voor het modehuis voorstellen *** Het nieuws versterkt eerdere geruchten dat Simons de opvolger wordt van John Galliano bij **Dior** *** De Limburger stond sinds 2005 aan het roer bij **Jil Sander** *** Het Britse modehuis **Mulberry** lanceert een handtas die vernoemd is naar zangeres **Lana Del Rey** *** «Lana beheerst de stijl van het oude Hollywood en mixt deze met een beetje fun», zo staat te lezen op de

blog van **Mulberry** *** De **'Del Rey'** zal verkrijgbaar zijn vanaf mei en kost ongeveer € 800 *** De Hong Kongse investeerder **Funf Brands Ltd.** heeft 80% van **Sonia Rykiel** overgekocht, het Franse modehuis dat bekend staat om haar kleurrijke strepen *** Modehuis **Hermès** is nu nog het enige Franse familiebedrijf dat alle touwtjes zelf in handen houdt *** De Italiaanse actrice **Monica Bellucci** wordt het nieuwe gezicht van **Dolce & Gabbana cosmetics** *** Haar eerste klus wordt het promoten van een eigen lipsticklijn.