

AMANDA RIJFF

Master make-upartist  
& beauty-expert van de sterren

flawless

*instagram@amandarijff | youtube@amandarijff |  
snapchat@amandarijff | FABELISTH.com | amandarijff.com*

08.30 hrs, Pulitzer Amsterdam,  
being flawless and relaxed

*Hope you  
enjoy my book!*



Ik ben ongelooflijk trots dat jij mijn boek nu in handen hebt. Nadat ik meer dan 15.000 vrouwen en een enkele man in mijn visagiestoel heb mogen ontvangen, vind ik het heel bijzonder om jou nu een kijkje te geven in mijn wereld en mijn werkzaamheden. Ik noem het: *backstage access*. Wie ben ik en waar komt mijn eindeloze passie voor visagie en styling vandaan? Wat zijn de prangende beautyvragen die mij steeds gesteld worden? Wat is nu eigenlijk een *Flawless Face*, en voor wie is het bedoeld? Wat zijn de hoogtepunten uit mijn carrière? Wat heb ik zelf mogen leren van de personen die ik heb geadviseerd? Of het nu gaat om *the girl next door*, een blinde vrouw, een bekende Nederlander, een prominent lid van het Koningshuis: van al die mensen voor wie ik de visagie heb gedaan heb ik wel iets geleerd.

*Flawless* is een leeftijdloos boek voor iedere vrouw die graag stralend voor de dag wil komen. Ik neem je mee achter de schermen van mijn online portaal: FABELISH.com, waar ik als hoofdredacteur & editor mijn passies fashion, beauty en lifestyle samenbreng. In dit boek leer je hoe je het beste uit jezelf kunt halen en *flawless* voor de dag kunt komen. Ik neem je mee op mijn (persoonlijke) zoektocht naar het vinden van een gezonde balans tussen uiterlijke en innerlijke verzorging, zodat ook jij iedere ochtend in de spiegel kunt kijken en kunt denken: wat voel ik me lekker en wat zie ik er stralend uit.

Wanneer je dit boek uit hebt, laat je me dan weten wat je ervan vond?

*Amanda*



# INHOUD

INTRODUCTIE AMANDA	6	
BEAUTY FROM THE <i>Inside</i>	13	<i>Beautylessons</i> FROM BEHIND THE SCENES
* <i>En zo sta je beter in het leven</i>		139
BEAUTY FROM THE <i>Outside</i>	39	* <i>Op anekdotische wijze deel ik bijzondere momenten en wat ik heb mogen leren</i>
* <i>Tips &amp; Tricks van de Flawless Face-expert</i>		<i>Beauty routine</i> GET READY WITH ME
FLAWLESS FOR EVERY <i>Budget</i>	127	161
* <i>De beste tips over producten die een goede prijs-kwaliteitsver- houding hebben</i>		* <i>Hierin neem ik je mee in mijn dagelijkse beauty routine en vertel ik je wat wel en niet werkt</i>
		FLAWLESS FAVORITE INTERNATIONAL <i>Hotspots</i>
		175

# BEAUTY FROM THE *Inside*

★ EN MET DEZE TIPS STA JE BETER IN HET LEVEN ★

*‘Schoonheid begint van binnenuit’ leest als een cliché, maar is zo ontzettend waar. Je bent letterlijk wat je eet en drinkt. Regelmatig wordt mij gevraagd hoe ik aan mijn mooie huid kom, en wat ik daarvoor doe. Het is niet alleen een kwestie van wat ik dagelijks op mijn gezicht smeer, maar heeft ook alles te maken met hoe ik in het leven sta, hoe ik mijn dag begin, wat ik eet en drink. Je bent tenslotte regisseur van je eigen leven, dus het aansturen van hoe je dag verloopt begint bij jezelf.*

Als puber was ik nog niet zo heel erg bezig met het feit dat gezondheid van binnenuit komt. Ik kreeg dagelijks wortelbieten-sap voorgeschoteld, maar dat vond ik zo vies dat ik het liet staan of het aan de planten voerde. Groenten waren niet mijn ding. Ik at liever frietjes. Worteltjes en doperwtjes gingen nog net, maar dan wel in combinatie met mijn favoriete Jamaicaanse kipgerecht van mijn moeder. En omdat ik het niet kon laten vind je dat geheime recept onderaan dit hoofdstuk.

Als je graag theedrinkt is gekookt water met een schijfje citroen vast niet zo ver van je bed. Alleen laat je het theezakje achterwege. Ik begin mijn dag hiermee en noem het mijn *inner wake-up call*. Het brengt mijn systeem in no time op gang. Citroen zit boordevol vitamine C, voorkomt verkoudheden (*vooral wanneer* >>

*de R in de maand zit*) en bevordert de opname van ijzer in ons lichaam. Tijdens het verteringsproces heeft citroen wat we noemen een alkaliserend effect, wat zoveel wil zeggen als: het stimuleert een gezonde zuur-basebalans. Het alkaliserende effect van citroen vermindert de kans op acne en puistjes. Als je een pukkeltje hebt, druppel dan eens wat verse citroensap op een wattenschijfje en stip je pukkeltje ermee aan. Doe dit twee keer per dag, bij voorkeur 's ochtends en 's avonds (*zonder er gedurende de dag aan te frunniken*) en je zult zien dat het pukkeltje snel verdwijnt. Wanneer je er een gewoonte van maakt om dagelijks warm water met citroen te drinken, zal het helpen je bloed alkalischer te maken, wat weer ontstekingsremmend werkt. Het zuur uit de citroen zorgt voor een goede werking van de lever, waardoor je weer sneller gifstoffen kwijtraakt. Nog een fijne bijkomstigheid is dat citroenzuur bacteriën in de mond doodt. Als je bang bent dat het je tandglazuur aantast, drink het dan met een rietje. Het is ook heel goed voor de kwaliteit van je huid. Het werkt verhelderend, brengt je lichaam op gang en egaliseert je huid enorm. Je zult merken dat als je je dag zo fris en fruitig begint, je het ook zo wilt houden. *Trust me on this one.* Ook is het een aanrader voor vrouwen met een getinte huid die snel last hebben van vlekjes en oneffenheden. Ik zou zeggen: probeer het gewoon.

## **Pukkeltjes verdwijnen als sneeuw voor de zon**

---

# Kokoswater is echt fantastisch als het om hydratie gaat

---

## GEEN BOTOX MAAR DETOX!

Smoothies/sapjes geven een enorme boost aan je huid. Ze hydrateren, kalmeren, helpen bij gewichtsverlies en tegen cellulitis. Ze zorgen voor versteviging, elasticiteit en celvernieuwing. Als je deze recepten regelmatig gaat gebruiken, zul je merken dat je zowel vanbinnen als vanbuiten gaat stralen.



### JUICE UP YOUR SKIN!

#### *Beauty Detox (smoothie)*

*Wanneer drink ik deze?* Na een nachtje feesten, bij een onzuivere huid, cellulitis, opgeblazen gevoel, droge huid.

#### **Ingrediënten:**

- ★ 3 bladeren paksoi
- ★ 1 handje peterselie
- ★ 1 kopje ananas (bevroren)
- ★ het sap van 1 limoen
- ★ 200 ml kokoswater

Doe alle ingrediënten in de blender. **Mix-it-up en SHINE!**

>>



13.30 hrs, Pulitzer Amsterdam,  
meeting the mister for fun and laughs



BEAUTY  
FROM THE  
*outside*

★ Hierin deel ik tips & tricks en  
de Flawless Face-technieken ★

pearl touch, het pareltje van *!QMS Medicosmetics*. Dit product bestaat uit kostbare en natuurlijke ingrediënten uit zuivere zijdeproteïnen en edele parelextracten uit Japan. Ook voor de verwende gebruiker is dit echt de 'crème de la crème'. Conchiolin is het geheime ingrediënt dat zich met de lichaamseigen vetten vormt. Het voorkomt vochtverlies en geeft een natuurlijke uitstraling aan de huid. Het werkt eigenlijk net als keratine op beschadigde huidcellen, het hydrateert en geeft de huidcellen een boost. Daarnaast helpt het de veroudering van de huid te vertragen. Nieuwsgierig naar andere reviews? Natuurlijk test ik met grote regelmaat een verscheidenheid aan beautyproducten.

★ *Blijf up-to-date op FABELISH.com.*

*Daar vind je reviews van noviteiten.*

## DE KRACHT VAN MAKE-UP

### WAT IS EEN FLAWLESS FACE

Wat is een *flawless face* nu precies? Foutloos? Onberispelijk? Vlekkeloos? Of betekent het meer dan dit? Als je het woord 'flawless' googelt, dan krijg je een heel arsenaal aan volmaakte woorden. Wanneer ik het vertaal naar een flawless face, dan wil dit zoveel zeggen als opgemaakt zijn zonder er opgemaakt uit te zien. De basisproducten hiervoor zijn een primer, foundation, concealer en setting powder, waarbij je op dagelijkse basis de meest stralende versie van jezelf bent. Noem het photoshop naar wens met >>







AMBER STAR



STAR MISE



SANTAL 33

L'ORÉAL PARIS

eau de parfum / vaporisateur  
alcohol spray

Presented by our line

date of preparation

lot

tester

www.lorealparis.com

A woman's perfume  
tells more about her  
than her handwriting

CHRISTIAN DIOR

---

