

CHOUKE, SKINCARE DIE JE CYCLUS VOLGT

Een skincare-routine die zich eindelijk aanpast aan het hormonale ritme van je huid.

De ene week straalt je huid. De week daarna voelt ze droger aan of verschijnt er plots een puistje.

Misschien werd je altijd verteld dat dat normaal is.
Of dat de oplossing de pil is.

Maar als je huid verandert, is dat niet omdat ze grillig is.
Dat komt omdat je hormonen schommelen.

Tijdens de menstruatiecyclus beïnvloeden hormonen rechtstreeks:

- de talgproductie
- de hydratatie
- de gevoeligheid van de huid
- ontstekingsreacties

Toch blijven de meeste skincare-routines hetzelfde. Elke dag dezelfde producten.

Maar wat als skincare eindelijk rekening zou houden met hormonen?

Chouke is een nieuw Belgisch skincaremerk dat vertrekt vanuit een eenvoudige gedachte:

- Je huid verandert met je menstruatiecyclus.
- Je skincare zou dat ook moeten doen.

Daarom ontwikkelde Chouke vier serums, elk afgestemd op een specifieke fase van de cyclus.

Waarom ik Chouke heb opgericht

Mijn naam is Manon.

Ik heb een achtergrond in biomedische wetenschappen, cosmetic sciences en marketing en werkte meerdere jaren in de cosmetica-industrie.

En toch vond ik geen enkel merk dat echt sprak over het verband tussen hormonen en huid.

Tijdens de menstruatiecyclus doorloopt de huid verschillende fases:

❄️ Tijdens de menstruatie kan de huid droger en gevoeliger worden.

🌸 In de folliculaire fase krijgt ze vaak meer energie en uitstraling.

☀️ Rond de ovulatie is ze vaak het meest stralend.

🍁 In de luteale fase kan meer talg ontstaan en dus ook onzuiverheden.

Na meer dan een jaar onderzoek, focusgroepen en gesprekken met gezondheidsprofessionals ontwikkelde ik samen met een Belgisch cosmeticalabo vier specifieke serums.

Belgische, wetenschappelijke en verantwoorde skincare

De serums van Chouke zijn:

- ontwikkeld met een Belgisch laboratorium
- samengesteld met 95% ingrediënten van natuurlijke oorsprong
- verpakt in glazen flacons

De missie van Chouke is niet om de huid koste wat kost te corrigeren.

Het doel is vrouwen te helpen hun huid en hun cyclus beter te begrijpen.





SANG SOUCI
MENSTRUATIE FASE



TROP FRAÎCHE
FOLLICULAIRE FASE



J'OVULE
OVULATIE FASE



DRAMA QUEEN
LUTEALE FASE

DE VIER CHOUKE SERUMS

Sang Souci – Menstruatiefase

Kalmerend serum

Tijdens de menstruatie daalt het oestrogenniveau. Daardoor kan de huid droger, gevoeliger en reactiever worden.

Sang Souci helpt de huid te kalmeren, voeden en de huidbarrière te herstellen.

Belangrijkste actieve ingrediënten:

- Ceramiden → versterken de huidbarrière
- Kamille → bekend om haar kalmerende eigenschappen
- Hazelnootolie → voedt en helpt het huid-evenwicht te behouden

- ✓ Herstelt
- ✓ Kalmeert
- ✓ Voedt

Formaat: 30 ml

Trop Fraîche – Folliculaire fase

Vitaliteit & glow serum

Na de menstruatie stijgt het oestrogenniveau opnieuw.

De huid krijgt van nature meer energie en uitstraling.

Trop Fraîche ondersteunt deze fase met een revitaliserende formule die helpt de huid te laten stralen.

Belangrijkste actieve ingrediënten:

- Vitamine C → krachtige antioxidant voor een stralende huid
- Wortelolie → ondersteunt een gezonde glow
- Bakuchiol + Nephoria → helpen de collageenproductie en vitaliteit van de huid ondersteunen

- ✓ Glow
- ✓ Vitaliteit
- ✓ Ondersteuning collageen

Formaat: 30 ml



SANG SOUCI
MENSTRUATIE FASE



TROP FRAÎCHE
FOLLICULAIRE FASE



J'OVULE
OVULATIE FASE



DRAMA QUEEN
LUTEALE FASE

DE VIER CHOUKE SERUMS

J'Ovule – Ovulatiefase

Glow & hydratatie serum

Rond de ovulatie bereikt het oestrogeen een piek.

De huid is dan vaak soepeler, gehydrateerder en stralender.

J'Ovule helpt deze natuurlijke glow te behouden.

Belangrijkste actieve ingrediënten:

- Hyaluronzuur → hydrateert intens
- Wortelwater → geeft de huid een gezonde uitstraling

✓ Hydrateert

✓ Laat de huid stralen

Formaat: 30 ml

Drama Queen – Luteale fase

Zuiverend serum

Voor de menstruatie stijgt progesteron, wat de talgproductie kan verhogen en onzuiverheden kan veroorzaken.

Drama Queen helpt de huid te zuiveren en het talg te reguleren.

Belangrijkste actieve ingrediënten:

- Zink → zuiverend en talgregulerend
- Niacinamide → kalmeert en verbetert het uitzicht van de huid
- Salicylzuur → exfolieert en helpt poriën reinigen

✓ Zuivert

✓ Kalmeert

✓ Reguleert talg

Formaat: 30 ml

DEZE CROWDFUNDINGCAMPAGNE DIENT OM DE EERSTE PRODUCTIE VAN DE CHOUKE-SERUMS TE FINANCIEREN.

 **Doel: 34.000 € ophalen**

De campagne is opgesplitst in vier paliers, elk gekoppeld aan de productie van een serum.

Elke behaalde mijlpaal maakt het mogelijk een extra serum te produceren.

Palier 1 – 8.500 €

Productie van Drama Queen

Het serum tegen hormonale onzuiverheden in de luteale fase.

Palier 2 – 17.000 €

Productie van:

- Drama Queen
- Sang Souci

We dekken nu twee belangrijke momenten van de cyclus:

onzuiverheden vóór de menstruatie en gevoeligheid tijdens de menstruatie.

Palier 3 – 25.500 €

Productie van:

- Drama Queen
- Sang Souci
- Tropic Fraîche

De routine wordt uitgebreid met het serum voor de folliculaire fase, dat de glow en energie van de huid ondersteunt na de menstruatie.

Palier 4 – 34.000 €

De laatste stap: J'Ovule komt erbij.

De routine wordt dan compleet:

- Drama Queen
- Sang Souci
- Tropic Fraîche
- J'Ovule

De eerste skincare-routine die volledig afgestemd is op de vier fases van de menstruatiecyclus wordt werkelijkheid.

HET BELANGRIJKSTE: DE CADEAUTJES!

Door Chouke te steunen ontvang je:

5 € : Een symbolische bijdrage om het project te steunen.

7 € : TONIC zeep x Habeebee – handgemaakte vaste zeep uit Brussel

10 € : Chouke E-guide – per mail na de campagne

20 € : Wedstrijd Moulin des Saules – kans op een nacht in een bubbel (waarde 190 €)

35 € : Chouchou'ke – duo scrunchies in upcycled stof van Maéli Paris

35 € : Serum naar keuze

40 € : Chouke x Gr'eat Granola pack – serum + granola afgestemd op een fase van de cyclus

45 € : Menstruatiekit x Madn Tea – Sang Souci serum + Luna Flow thee

50 € : Chouke T-shirt – eco-verantwoord geproduceerd, unisex

65 € : Duo serums naar keuze

65 € : Kit Folliculaire fase – Trop Fraîche serum + creatief atelier in Brussel

65 € : Kit Ovulatie – J'Ovule serum + Chouke T-shirt + Ovulatory 5 km Run in Brussel

65 € : Kit Luteale fase – Drama Queen serum + yoga & brunch ervaring in Brussel

75 € : Goodies pack – 2 Chouchou'ke + 1 Chouke T-shirt

110 € : De volledige Chouke routine – 4 serums + 3 maanden toegang tot Read Your Body app

HET BELANGRIJKSTE: DE CADEAUTJES!

120 € : Perfect Boyfriend Kit – 4 serums + “Perfect boyfriend” e-guide

135 € : Routine + Makesenz crème – 4 serums + hydraterende jojoba crème

140 € : Routine x Aleeya Wellness – 4 serums + 28-dagen seed cycling programma

145 € : Routine + Chouke toilettas – 4 serums + handgemaakte pouch

160 € : 4 serums + T-shirt

200 € : Chouke Family Pack – 4 serums + 2 Chouchou’ke + T-shirt + toegang tot de 3 ervaringen

250 € : Atelier skincare & cyclus – privé workshop van 2 uur (max. 8 personen)

Bedrijven : Custom bedrijfspacks of sponsoring mogelijk

Levering & voorwaarden

De serums worden geproduceerd na de crowdfundingcampagne, afhankelijk van de behaalde paliers.

Productievolgorde:

- Drama Queen
- Sang Souci
- Trop Fraîche
- J’Ovule

Geschatte levering: september 2026

Evenementen: tussen september en december 2026

Dank je !! :)

Volg het avontuur op

[@chouke.skincare](https://www.instagram.com/chouke.skincare)