Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 17

Werbung

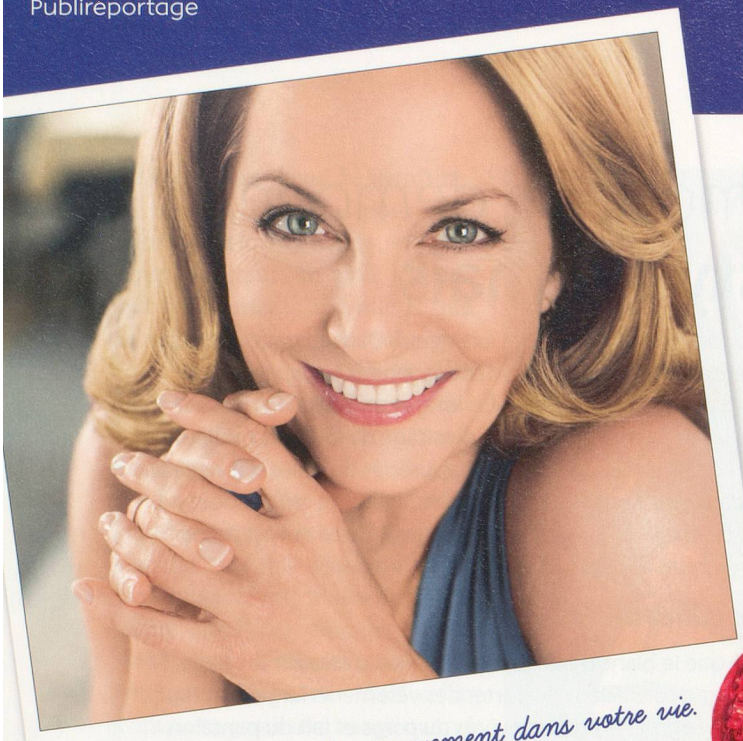
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Mon conseil: mettez du mouvement dans votre vie.

LA BEAUTÉ SE TRAVAILLE: LE FITNESS AU QUOTIDIEN.

ON NE LE SAIT QUE TROP BIEN: PLUS ON VIEILLIT, PLUS ON DOIT PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET SON APPARENCE. CELA DEMANDE BIEN SÛR DU TEMPS ET DE LA MOTIVATION. MAIS UNE FOIS CETTE DIFFICULTÉ SURMONTÉE, LA RÉCOMPENSE NE SE FAIT PAS ATTENDRE: UNE BONNE SANTÉ, UNE PEAU PLUS JEUNE ET SE SENTIR MIEUX DANS SON CORPS. POUR Y PARVENIR, NUL BESOIN D'UN CENTRE DE FITNESS OU DE MOYENS ONÉREUX – UN PETIT ENTRAÎNEMENT EFFICACE À LA MAISON SUFFIT AMPLEMENT.

Au quotidien, veillez à garder une bonne posture.

Plus vous bougez, mieux c'est. C'est la seule façon de garder son corps en forme et de lutter contre le mal de dos si répandu et les contractures. Et pour bien se tenir, les petits détails font déjà une grande différence, par exemple la bonne posture debout.

Pensez-y la prochaine fois que vous ferez la cuisine: tête haute, poitrine en avant, épaules en arrière et fessiers contractés - vous réalisez alors un véritable entraînement musculaire. Durant les activités assises, levez-vous le plus souvent possible. Par exemple, j'aime bien me dégourdir les jambes en téléphonant.

Ou alors, profitez d'une pause pour faire un peu de gymnastique: asseyez-vous bien droite et tirez la tête vers le haut, inspirez profondément et contractez les abdominaux à plusieurs reprises durant quelques secondes. Pour vos jambes, allongez-vous sur le dos et effectuez des mouvements de vélo en vous efforçant de toujours fermement garder les lombaires au sol et en étirant complètement les jambes.

Ces exercices simples de gymnastique s'intègrent facilement dans le quotidien et vous permettent également de conserver une peau ferme et plus d'assurance.

Vous vous êtes bien tenue!

Si vous pratiquez régulièrement quelques exercices, vous verrez et ressentirez très bientôt les résultats. Il y a encore une astuce pour rendre vos exercices encore plus efficaces: des soins adaptés. L'idéal est d'utiliser après la douche une lotion corporelle raffermissante et très hydratante, comme la Body Lotion Nourrissante Beautiful Age NIVEA, et de l'appliquer en massages circulaires pour améliorer l'irrigation sanguine et rendre la peau particulièrement douce et ferme. Et pour le coup, cela ne fait presque rien si une fois, vous n'avez pas le temps de faire vos exercices.

MON EXERCICE EN PLUS:

Je continue mes exercices sous la douche: en alternant eau froide et eau chaude pour stimuler les tissus et rendre la peau délicieusement lisse, tout en boostant la circulation.

La prochaine fois, vous découvrirez pourquoi la détente est agréable et qu'en plus, elle rend belle.

LE MEILLEUR EXERCICE POUR VOTRE PEAU.

La Body Lotion Nourrissante Beautiful Age NIVEA à l'extrait de grenade raffermit sensiblement votre peau, la nourrit et l'hydrate intensivement – pour une peau rayonnante de beauté avant et après les exercices.

L'EXERCICE LE PLUS FACILE: DES MAINS SOIGNÉES.

Le programme bien-être idéal pour vos mains, c'est la Crème Mains Nourrissante Beautiful Age NIVEA. Elle fortifie vos mains et aide à prévenir les taches de pigmentation – pour des mains d'aspect rajeuni.

L'EXERCICE SPÉCIAL POUR MISSION SPÉCIALE.

Le cou et le décolleté sont difficiles à «muscler». C'est pourquoi il y a le Sérum Soja+ Teint Optimal NIVEA VISAGE VITAL, conçu spécialement pour le visage, le cou et le décolleté. Utilisé en complément de la Crème de Jour, il tonifie la structure de la peau, atténue les rides et repulpe la peau de l'intérieur.

Plus d'informations sur **www.NIVEA.ch/vital** ou au 0800 80 61 11 (lu–ve, 9–12 h, gratuit).