Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 18

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LA DÉTENTE-BEAUTÉ: PRENDRE UNE PAUSE DONNE UNE FORCE NOUVELLE.

QUAND NOUS SOMMES STRESSÉS, NOTRE IRRITABILITÉ SE REMARQUE BIEN SÛR. MAIS EN PLUS, CELA SE VOIT AUSSI. TEINT PÂLE, RIDES, CERNES ET CHUTE DES CHEVEUX NE SONT QUE QUELQUES-UNES DES TRACES QUE LE STRESS LAISSE SUR NOTRE CORPS – SANS PARLER DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ. D'AUTANT QUE NOUS SOMMES NOUS-MÊMES DIRECTEMENT RESPONSABLES DE NOTRE STRESS – TOUT COMME DE NOTRE DÉTENTE.

Faire une pause.

Le stress est apparemment une composante fixe de notre quotidien. Cependant, le stress en soi n'est pas toujours négatif, car l'adrénaline, l'hormone du stress, active notre organisme et nous aide à accomplir des performances élevées. Ce n'est que lorsque notre corps ne peut pas l'éliminer que les conséquences néfastes se font sentir. Heureusement, il existe plusieurs méthodes de relaxation pour nous permettre de recharger nos réserves d'énergie:

La méditation, le training autogène et le yoga nous permettent de compenser et de rétablir l'harmonie dans notre corps.

Respirer correctement permet aussi de se détendre. Par exemple, cela m'aide beaucoup pour déstresser de m'asseoir confortablement et d'inspirer-expirer profondément 7 fois. Ou bien faites une petite promenade rapide au grand air.

Il vaut mieux laisser une journée stressante se terminer dans le calme. Ce que je préfère dans ce cas, c'est un bon bain reposant auquel j'ajoute de la mélisse, de la valériane ou de la lavande qui apaisent à la fois la peau et les sens. Une tasse de tisane vous aidera à vous sentir encore mieux.

Avec le temps, chacun trouvera sa propre méthode pour bien se détendre. A vous de trouver la façon qui vous convient pour faire une pause et vous détendre en beauté!

La détente peut être de toute beauté.

Les soins corporels ont un effet apaisant parce que vous vous concentrez alors sur vous-même.
Offrez-vous donc plus souvent un quart d'heure de pause pour vous relaxer tout en cajolant vos cheveux ou votre peau.

MON PROGAMME DE LUXE:

Quand j'ai envie de me détendre et d'en faire profiter ma peau et mes cheveux, j'applique pendant mon bain un masque sur mon visage et une cure capillaire sur mes cheveux. Vous aussi, accordez-vous ce luxe de temps en temps.

LUXE POUR LES YEUX ET LES LÈVRES.
La Crème Contours des Yeux et des Lèvres Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL aux protéines de soja hydrate et raffermit le contour de vos yeux et de vos lèvres.

FORCE NOUVELLE POUR LES CHEVEUX FINS.
Le Shampooing NIVEA Beautiful Age à l'extrait de grenade et au Q10 épaissit chaque cheveu et lui procure force et volume sans alourdir.

BIENFAIT DÈS LA RACINE.
Le Tonique de Croissance des cheveux NIVEA Beautiful Age avec de la Carnitine et de la Créatine favorise la croissance des cheveux et réduit leur affinement.

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

*AC Nielsen, selon ventes 2009

vivez en toute **SÉRÉNITÉ**
à la clinique de genolier

LES HAUTS DE GENOLIER
RÉSIDENCE

www.hdg.ch