Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **88 (2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **17.05.2024**

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

Mein Tipp: Nehmen Sie sich Zeit für sich.

SCHÖN ENTSPANNEN: PAUSEN GEBEN NEUE KRAFT.

WENN WIR GESTRESST SIND, MERKT MAN DAS NICHT NUR AN UNSERER GEREIZTHEIT, MAN SIEHT ES AUCH. BLASSER TEINT, FALTEN, AUGENRINGE UND HAARAUSFALL SIND NUR EIN PAAR DER SPUREN, DIE STRESS AUF UNSEREM KÖRPER HINTERLÄSST – VON DEN GESUNDHEITLICHEN FOLGEN GANZ ZU SCHWEIGEN. DABEI SIND WIR MEIST SELBST FÜR UNSEREN STRESS VERANTWORTLICH – GENAU WIE FÜR DIE RICHTIGE ENTSPANNUNG.

Eine Auszeit vom Stress.

Stress ist scheinbar ein fixer Bestandteil unseres Alltags. Dabei ist Stress eigentlich nicht negativ: Denn das Stresshormon Adrenalin treibt unseren Organismus an und hilft uns, Höchstleistungen zu erbringen. Nur wenn es unser Körper nicht abbauen kann, hat das unschöne Folgen. Zum Glück gibt es mehrere Entspannungsmethoden, die unsere Energiereserven wieder auffüllen:

Meditation, autogenes Training und Yoga sorgen für einen Ausgleich und stellen die Harmonie in unserem Körper wieder her.

Auch die richtige Atmung kann für Entspannung sorgen. Mir hilft es oft schon, wenn ich mich bequem hinsetze und 7-mal ganz bewusst ein- und ausatmen. Oder Sie machen einen kurzen, schnellen Spaziergang an der frischen Luft.

Einen stressigen Tag lässt man am besten ruhig ausklingen. Ich mache das am liebsten bei einem erholsamen Bad: Badezusätze wie Melisse, Baldrian oder Lavendel wirken nicht nur auf unsere Haut, sondern auch auf unsere Sinne entspannend. Mit einer Tasse Kräutertee können Sie Ihr Wohlbefinden zusätzlich steigern.

Mit der Zeit entwickelt jeder seine eigene Methode, mit der er sich besonders gut entspannen kann. Finden Sie Ihre perfekte Auszeit und erholen Sie sich schön!

So schön kann Entspannung sein.

Körperpflege hat eine entspannende Wirkung, weil Sie sich dabei ganz auf sich selbst konzentrieren.
Nehmen Sie sich also öfter eine Viertelstunde Auszeit, in der Sie relaxen und gleichzeitig Ihr Haar oder Ihre Haut verwöhnen.

MEIN LUXUS-PROGRAMM:

Wenn ich mich mit Haut und Haar entspannen möchte, lege ich mich mit einer Gesichtsmaske und einer Haarkur in die Badewanne. Gönnen auch Sie sich ab und zu diesen Luxus.

Nr.1 MARKE DER GESICHTSPFLEGE*

LUXUS FÜR AUGEN UND LIPPEN.
Die NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Augen- und Lippenkonturen Creme mit Soja Proteinen spendet wertvolle Feuchtigkeit und strafft Ihre Augen- und Lippenpartie.

NEUE STÄRKE FÜR FEINES HAAR.
Das NIVEA Beautiful Age Haarverdickendes Shampoo mit Granatapfelextrakt und Q10 verdickt jedes einzelne Haar und verleiht ihm Kraft und Fülle, ohne zu beschweren.

ERHOLUNG VOM ANSATZ AN.
Das NIVEA Beautiful Age Haarwachstum-Tonic mit Carnitin und Creatin fördert das Haarwachstum und reduziert die Haarverdünnung.

Mehr Informationen auf **www.NIVEA.ch/vital** oder unter 0800 80 61 11 (Mo–Fr, 9–12 Uhr, gratis).

*AC Nielsen, nach Umsatz 2009