Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 29

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: 18.08.2025

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

Un hiver en pleine forme et en toute beauté

Simples et efficaces, quelques conseils pour vitaliser votre corps en cette saison.

Chaque année, lorsque les jours raccourcissent et que les rayons du soleil peinent à nous réchauffer, la flore et la faune se transforment pour affronter l'hiver. Egalement affectés par ce changement de saison, nos organismes n'ont pas la faculté de s'y adapter totalement. Plus fragiles devant les rudesses du climat extérieur et la sécheresse ambiante dans nos logis, nous sommes sujets à différentes agressions qui engendrent refroidissement, manque d'énergie, problème cutané et baisse de moral.

Se protéger naturellement

Pour ne pas subir l'hiver, la meilleure prévention passe par un mode de vie sain comprenant des activités physiques et une alimentation équilibrée, sans alcool ni tabac qui affaiblissent notre système immunitaire et notre corps en général. Dès l'automne il est conseillé de privilégier les aliments riches en vitamine C tels que les oranges, les kiwis ou les poivrons rouges. Il est aussi nécessaire d'apporter suffisamment de minéraux et d'oligo-éléments en mangeant par exemple des huîtres et du foie de veau qui contiennent du zinc en quantité importante.

Consommer 3 à 4 fois par semaine des poissons gras tel que saumon sauvage, maquereau ou hareng. Ils nous apporteront des oméga-3, bénéfiques pour lutter contre le cholestérol qui a tendance à augmenter durant l'hiver, ils nous aideront également à éviter les petites déprimes hivernales.

Compléter son alimentation

Mais par manque de temps ou par habitude, il est difficile de suivre une alimentation aussi saine et variée. Dans ce cas, on peut consommer des compléments alimentaires qui procureront les nutriments actifs dont nous avons besoin pour nous protéger contre les agressions hivernales.

Pour nous encourager dans cette démarche, l'institut Sekoya a élaboré une cure de 3 mois composée de bourrache, d'oméga-3 et d'acérola (voir ci-contre).

De haute valeur biologique et 100% naturelles, ces 3 préparations fournissent en quantités idéales des nutriments et des vitamines essentiels. Rien de tel pour se prémunir naturellement des tracas de l'hiver et pour favoriser son bien-être en général.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales les nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'acérola+ vous procurera les vitamines C, D, A et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les bactéries et les virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélèrera votre remise en forme.

La bourrache contient naturellement des acides gras essentiels et est enrichie de vitamine E. Cette préparation agira principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

La préparation oméga 3+ est reconnue pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver. Les micronutriments qu'elle contient favoriseront aussi votre activité cérébrale et votre moral durant les jours de grisaille.

Pour plus d'informations

ou pour commander
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)
Internet: www.sekoya.ch

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:

- **1 flacon d'Acérola +**
- **1 flacon de Bourrache**
- **1 flacon d'Oméga 3 +**

au prix de ~~CHF 167.50~~* **CHF 149.-** (+ frais de port)

* Produits achetés à l'unité

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA / Ville _____

Téléphone _____

Signature _____

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny

Sekoya mieux vivre au naturel