

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **96 (1970)**

Heft 49

PDF erstellt am: **26.09.2024**

### **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.

Es gibt Leute, die laufen im hohlen Kreuz umher. Jede ihrer Gesten ist berechnet. Jede ihrer Bewegungen eingeübt, kalkuliert und perfektionistisch beherrscht. Sie geben sich mit ihrer Körperhaltung nie eine Blöße...  
... und wer nicht zu ihnen gehört, gehört zur Mehrzahl. Dieser Mehrzahl seien diese Fitness-Tips gewidmet. Man macht sie, weil's Spass macht – nicht weil man muss!

Nicht-weil-man-muss-Übung Nr. 1

# Zeigen Sie Ihrem Chef die Zähne!



Das tut Ihren Hals- und Gesichtsmuskeln gut: Halten Sie die Zähne bequem beieinander. Ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und nach aussen. Jetzt atmen Sie tief ein und versuchen während sechs Sekunden mit aller Kraft, die Übung durchzuhalten. Wenn Ihr Chef Sie nachahmt, denken Sie an seine Hals- und Gesichtsmuskeln.

Das ist eine von vielen isometrischen Übungen, die Ihnen ASSUGRIN im Laufe der nächsten Zeit offeriert! Einige davon, jeden Tag ausgeübt (nicht mehr als 15 und zwischen zwei Übungen eine halbe Minute ruhen), haben einen effektiven Wert: Sie sind ein wertvoller Beitrag zu unserer körperlichen Fitness.

Wieder zeigt sich, dass solch kleine Dinge viel zu unserem körperlichen Wohlbefinden tun können. Auch die gute Linie tut das ihre dazu. Und zu ihr tut ASSUGRIN wiederum das Seine.

## Assugrin<sup>®</sup>

Künstlicher Süsstoff auf Basis von Cyclamat

Kalorien- und kohlenhydratfrei

**Mit ASSUGRIN süssen – nicht weil man muss!**

**Als Ausgleich für den Kalorien-Haushalt.**

Für Sie Madame  
zu jedem Gedeck

festlicher Glanz  
mit  
*Christofle*

**AARAU**

P. Bircher, vorm. Fischer,  
Vordere Vorstadt 1

**BASEL**

M. Nebiker & Cie, Gerbergasse 85

**BERN**

Schaerer & Cie AG, Marktgasse 63

**LA CHAUX-DE-FONDS**

R. Bregnard, Avenue Léopold - Robert 38

**CRANS S/SIERRE**

Jonny Gay, Avenue Crans-Ouest

**FRIBOURG**

R. Colliard, Rue de Lausanne 81

**GENÈVE**

Christofle, Pavillon de Genève,  
Rue de la Confédération 15

**LAUSANNE**

L. Pamblanc & Co. SA, Rue Haldimand 10

**LUGANO**

G. Gusberti & Co., Via Canova 7

**LUZERN**

Cristall-Haus AG, F. Nufer, Pilatusstrasse 18

**MONTREUX**

E. Miauton & Cie SA, Avenue du Casino 46

**NEUCHÂTEL**

P. Sauvant, Rue St-Honoré 3

**ST. GALLEN**

Siegl-Bindschedler & Co.,  
Börsenplatz

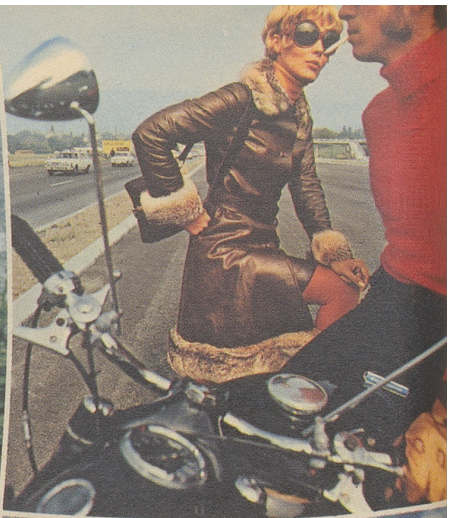
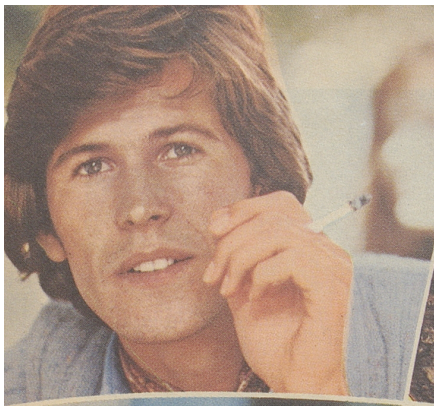
**ZÜRICH**

A. Wiskemann-Knecht AG,  
Paradeplatz

und in vielen  
anderen Fachgeschäften

*Christofle...*

...150 JAHRE PRESTIGE UND PERFEKTION



Alle sind sich einig:  
sie ist so gut ...



so mild

