

Objektyp: **Advertising**

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

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

Heft 15

PDF erstellt am: **21.07.2024**

### **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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



*Mon conseil: savourez en beauté!*

## MIEUX MANGER POUR ÊTRE BELLE: FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS.

AVEC L'ÂGE, NOS BESOINS ÉVOLUENT BIEN SÛR, AINSI QUE CEUX DE NOTRE CORPS. NOUS LE REMARQUONS AUX PETITES RIDES SUR NOTRE VISAGE ET AUX CHANGEMENTS DE NOTRE MÉTABOLISME. POUR QUE NOTRE CORPS CONTINUE À RECEVOIR CE DONT IL A BESOIN ET QUE NOTRE PEAU PUISSE PRÉSERVER SA JEUNESSE ET SON ÉCLAT, À LA SOIXANTAINE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE EST TOUT PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE.

### La vitalité au menu.

C'est tout d'abord une alimentation pauvre en calories et riches en nutriments qui doit figurer dans votre menu. Régalez-vous de viande maigre, de poisson, de fruits, de légumes, de céréales complètes et de produits laitiers qui vous rassasieront. Adoptez un mode de cuisson doux, comme la vapeur, qui préserve les nutriments.

La soif vient en buvant: même si la sensation de soif diminue avec l'âge, il faut boire 1,5 à 2 litres par jour. C'est pourquoi j'ai pris l'habitude de boire quelque chose toutes les demi-heures. Vous aussi, essayez de boire régulièrement de l'eau, des jus de fruits frais ou des tisanes.



Une alimentation équilibrée permet même de prévenir les problèmes de circulation – avec de la vitamine B6 contenue dans les épinards, le chou, les pommes de terre, de la vitamine B12 dans les aliments d'origine animale et de l'acide folique, présent notamment dans le son de blé, les noix et les légumes verts.

Ne vous inquiétez si avec l'âge, vous prenez un peu de poids – la proportion de graisse corporelle augmente automatiquement avec les années. Une alimentation saine et variée vous aidera à garder le poids dans lequel vous vous sentez bien.

Plutôt que suivre un régime, veillez à avoir une alimentation quotidienne équilibrée et riche en nutriments essentiels.

### Le calcium: doublement bon pour la santé.

Avec l'âge, il est particulièrement important de veiller à ce que l'apport en calcium soit suffisant, car le corps ne peut pas le fabriquer lui-même. Votre corps profite à double titre des aliments riches en calcium, comme les produits laitiers, les légumes-feuilles, les céréales et les noix – avec des os solides et une peau éclatante de santé.

Mais le calcium n'agit pas qu'à l'intérieur de votre corps. Dans des produits de soin, il offre à la peau fine et sèche une nouvelle capacité de résistance et l'aide à se régénérer plus vite.

### MA RECETTE PRÉFÉRÉE:

**Le calcium fait autant partie de mes soins que de mon menu.**

**Ma recette préférée: le milk-shake aux amandes – 2 c. à s. d'amandes râpées, 1 c. à s. de miel et une pointe de vanille en poudre à mixer avec 1/4 de litre de lait. Un régal!**

La prochaine fois, vous découvrirez pourquoi les hobbys sont bons pour la santé.

**N°1**  
MARQUE  
DES SOINS DU VISAGE\*



### FORTIFIÉE POUR LA JOURNÉE.

La Crème de Jour NIVEA VISAGE VITAL avec du calcium et de la précieuse huile d'onagre nourrit votre peau de l'intérieur, pour que celle-ci reçoive chaque jour la force et l'hydratation dont elle a besoin pour être éclatante de beauté et de santé toute la journée.

### UNE FORCE NOUVELLE DURANT LA NUIT.

La Crème de Nuit Régénérante de NIVEA VISAGE VITAL avec du calcium stimule l'activité cellulaire avec du panthénol et offre à votre peau une nouvelle capacité de résistance – pour une peau détendue au matin.

Plus d'informations sur [www.NIVEA.ch/vital](http://www.NIVEA.ch/vital) ou au 0800 80 61 11 (lu-ve, 9-12h, gratuit).