

Objektyp: **Advertising**

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

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

Heft 16

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.e-periodica.ch>



Mon conseil: privilégiez le changement.

PASSER LE TEMPS EN BEAUTÉ: LES HOBBIES RENDENT HEUREUX

SE NOURRIR CORRECTEMENT, BOUGER ET DORMIR SUFFISAMMENT PERMET GÉNÉRALEMENT DE RESTER EN BONNE SANTÉ. MAIS IL Y A UN AUTRE FACTEUR QUI Y CONTRIBUE AUSSI GRANDEMENT. LES CHERCHEURS L'ONT DÉMONTRÉ: LES GENS HEUREUX SONT EN MEILLEURE SANTÉ. C'EST POURQUOI VOUS DEVRIEZ CHAQUE JOUR FAIRE AUSSI QUELQUE CHOSE QUI VOUS RENDE HEUREUX.



La Crème de Jour Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL pour une peau qui rayonne chaque jour de beauté.

Prenez votre bonheur en main.

Il semble bien que les processus de notre corps se laissent contaminer par le bonheur. Ainsi par exemple, le sang des gens heureux présente des quantités nettement plus faibles de cortisol, l'hormone du stress, ce qui les rend moins sujets au diabète, à la tension et aux dépressions. À vous de découvrir ce qui vous rend heureuse, et faites-en un hobby. Voici quelques suggestions:

Pour choisir votre nouveau passe-temps, pensez aussi à la façon dont vous pouvez le pratiquer en toute saison - comme par exemple nager: ce sport d'endurance si bon pour la santé à tout âge fortifie le système cardio-vasculaire tout en ménageant les articulations. La marche et la randonnée se pratiquent aussi bien en plein été dans les alpages qu'en hiver dans la campagne enneigée.

En pratiquant un loisir, non seulement vous gardez votre corps en forme mais aussi vos cellules grises, avec par exemple un cours de langue.

Avez-vous déjà essayé le chant ou la musique? On n'est jamais trop vieux pour commencer un instrument, l'essentiel est de le faire avec joie et plaisir.

Il est tout particulièrement agréable de partager son hobby avec d'autres. Je suis toujours heureuse de rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts que moi et avec qui je peux passer beaucoup de bons moments.

Valables pour tous les loisirs: ce qui vous fait plaisir est bon pour votre santé aussi. Et donc pour votre peau aussi. Les produits de soins peuvent encore mieux exercer leur efficacité et vous êtes rayonnantes de joie de vivre et de beauté.

Réinventez-vous.

Oubliez un peu certaines de vos anciennes habitudes et essayez quelque chose de nouveau. Que ce soit chercher de nouvelles recettes dans les livres de cuisine et des expérimentations de mode, le changement permet de rester jeune. Et cela vaut aussi pour votre peau. Avec quelques produits de soins spécifiques, vous ferez souffler dans votre salle de bains un vent de fraîcheur qui fera rayonner votre peau à coup sûr.

MON SECRET BONNE HUMEUR:

Ce qui me rend heureuse les jours de mauvaise humeur, ce sont les albums photos - ils me rappellent les plus beaux moments. Et y coller les photos est déjà un vrai plaisir.

La prochaine fois, je vous montrerai quelques exercices pour pouvoir garder la forme à la maison.



POUR QUE VOTRE PEAU AUSSI SE SENTE BIEN.

Avec l'âge, la peau perd sa tonicité et sa vitalité. Elle a donc besoin du soin intensif que peut lui procurer votre Body Lotion NIVEA BEAUTIFUL AGE. Les protéines de soja et les extraits de grenade raffermissent la peau mature et hydratent durablement et intensivement l'épiderme de votre corps. Pour les mains matures: Crème Mains NIVEA BEAUTIFUL AGE.

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



POUR LE BONHEUR DES YEUX ET DES LÈVRES.

La Crème Contours des Yeux et des Lèvres Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL aux protéines de soja raffermi la zone de vos yeux et de vos lèvres. La formule à la Licorine apaisante hydrate et atténue les gonflements et les cernes - pour un teint éclatant de fraîcheur.