Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

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: 07.07.2025

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 durant la saison froide.

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.

Plus fragiles devant les rudesses du climat extérieur et la sécheresse qui règne dans des logis artificiellement chauffés, nous sommes affectés par des refroidissements, des rougeurs cutanées ou des baisses d'énergie et de moral.

Se protéger naturellement

Pour ne pas subir l'hiver, la meilleure prévention est un mode de vie sain basé sur une alimentation équilibrée. Il n'est pas nécessaire d'emmagasiner plus de calories que durant le reste de l'année. Car si les animaux ont besoin de stocker de la graisse pour se protéger, nous devons privilégier une alimentation vitaminée et équilibrée. Dès l'automne il faut avantager des aliments riches en vitamine C tels que les oranges, les kiwis, les poivrons rouges ou encore les fruits secs pour leurs apports en vitamines, en fibres et en énergie. Il ne faut pas négliger les minéraux et les oligo-éléments tels que le zinc en mangeant par exemple des huîtres, des cœurs de palmier ou des lentilles.

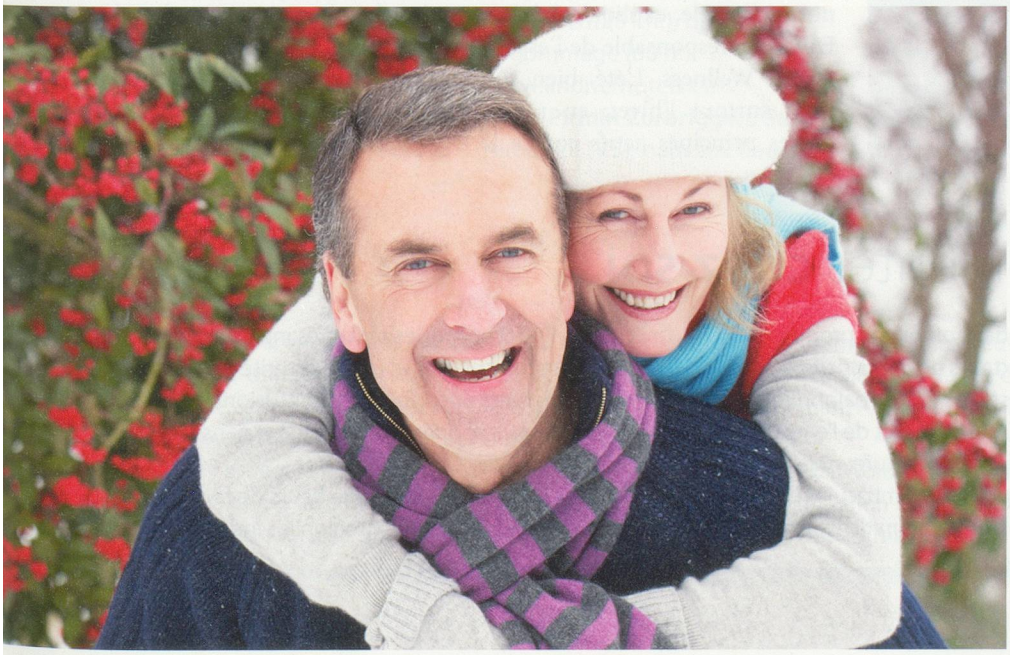
Consommer 3 à 4 fois par semaine du poisson gras tel que saumon sauvage, maquereau ou hareng. Ils contiennent des oméga-3, bénéfiques pour lutter contre le cholestérol qui a tendance à augmenter durant l'hiver. Ils aident également à éviter les petites déprimes hivernales.

Compléter son alimentation

Mais par manque de temps ou par habitude, il n'est pas toujours aisé de suivre une diète saine et variée. Dans ce cas il est possible de compléter son alimentation avec des préparations naturelles à base d'extraits de plantes et d'huiles riches en micronutriments.

C'est pour répondre à cette demande que l'institution 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 quantité idéale des nutriments et des vitamines essentiels. Rien de tel pour se prémunir naturellement des tracas de l'hiver.



Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique, ces 3 compléments alimentaires fournissent en quantité idéale les micronutriments essentiels à l'organisme durant cette période de l'année.

La préparation acérola+ est composée d'extraits d'acérola naturellement riche additionnée de vitamines C et D, de provitamine A, de zinc et de sélénium. Elle stimule le système immunitaire, en cas de refroidissement elle accélère la remise en forme.

L'huile de bourrache contient des acides gras essentiels enrichis de vitamine E. Cette préparation agit principalement sur la peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonne souplesse et éclat.

La préparation oméga 3+ contient de l'huile de krill extraite selon un procédé breveté. C'est un concentré de précieux nutriments dont des omégas 3 pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver. Elle favorise aussi l'activité cérébrale et prévient la baisse de moral qui accompagne 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