Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **88 (2010)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

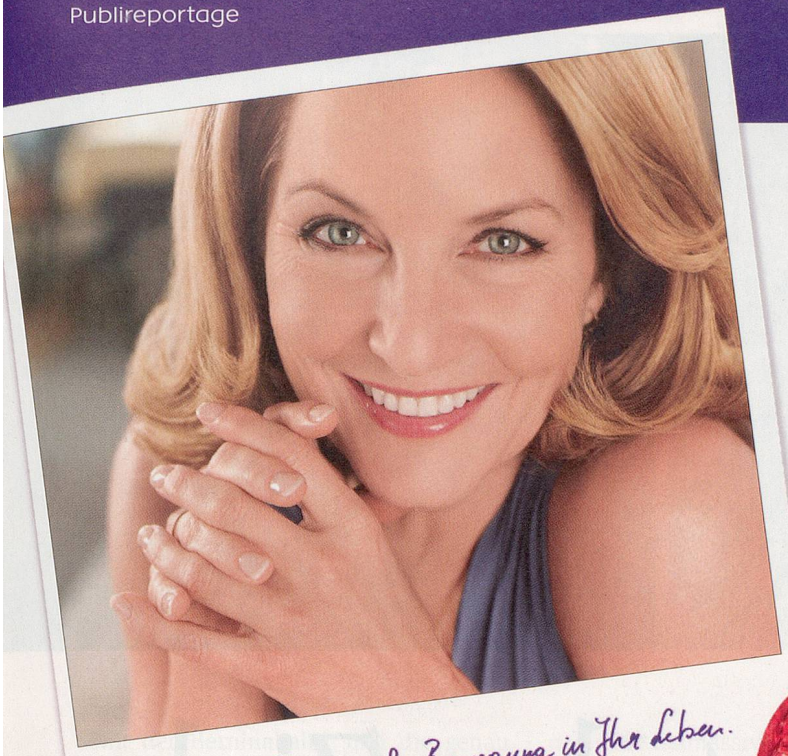
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Mein Tipp: Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.

SCHÖNHEITSTRAINING: FITNESS FÜR DEN ALLTAG.

WIR KENNEN DAS NUR ZU GUT: JE ÄLTER MAN WIRD, UMSO MEHR MUSS MAN FÜR SEINEN KÖRPER UND FÜR SEIN GUTES AUSSEHEN TUN. DAS BRAUCHT NATÜRLICH ZEIT UND MOTIVATION. WER SICH ALLERDINGS ÜBERWINDET, WIRD BELOHNT: MIT GESUNDHEIT, JÜNGERER HAUT UND EINEM BESSEREN KÖRPERGEFÜHL. UND DAFÜR BRAUCHT ES WEDER EIN FITNESSCENTER, NOCH TEURE HILFSMITTEL – EIN KLEINES, EFFEKTIVES TRAINING ZUHAUSE REICHT.

Bewahren Sie im Alltag Haltung.

Je mehr Bewegung, umso besser. Nur so kann man seinen ganzen Körper fit halten und auch den weit verbreiteten Rückenschmerzen und Verspannungen den Kampf ansagen. Für eine gesunde Körperhaltung machen aber schon ganz kleine Dinge den grossen Unterschied – z. B. richtiges Stehen.

Denken Sie das nächste Mal beim Kochen daran: Kopf hoch, Brust raus, Schultern zurück und Po anspannen – was Sie machen, ist reines Muskeltraining. Bei sitzenden Tätigkeiten sollten Sie so oft wie möglich aufstehen. Ich vertrete mir zum Beispiel gerne die Beine, während ich telefoniere.

Oder Sie nutzen eine Pause für etwas Gymnastik: Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie Ihren Kopf in die Höhe, atmen Sie tief ein und spannen Sie dabei die Bauchmuskeln immer wieder einige Sekunden an. Wenn Sie Ihre Beine trainieren wollen, legen Sie sich auf den Rücken und machen Radfahrbewegungen. Dabei sollten Sie die Lendenwirbelsäule fest gegen den Boden drücken und die Beine am besten ganz ausstrecken.

Diese einfachen Gymnastik-Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und sorgen nebenbei auch noch für straffe Haut und ein selbstbewussteres Auftreten.

Sie haben sich gut gehalten!

Mit einem regelmässigen Fitnessprogramm sehen und spüren Sie sicher bald Ergebnisse. Es gibt allerdings einen Trick, mit dem Ihre Übungen noch besser wirken: gute Pflege.
Am besten verwenden Sie nach dem Duschen eine straffende Body Lotion mit viel Feuchtigkeit – wie die NIVEA Beautiful Age Reichhaltige Body Lotion – und massieren Sie diese mit kreisenden Bewegungen ein. Das verbessert die Durchblutung und sorgt für besonders zarte, straffe Haut. Da macht es fast nichts, wenn Sie einmal keine Zeit zum Trainieren haben.

MEIN EXTRA-TRAINING:

Mein Training geht unter der Dusche weiter: Abwechselnd kaltes und warmes Wasser stimuliert das Gewebe und macht die Haut wunderbar glatt – ausserdem bringt es den Kreislauf in Schwung.

Das nächste Mal erfahren Sie, warum sich Entspannung nicht nur schön anfühlt, sondern auch schön macht.

Nr.1 MARKE IN DER KÖRPERPFLEGE*

DAS BESTE TRAINING FÜR IHRE HAUT.
NIVEA Beautiful Age Reichhaltige Body Lotion mit Granatapfelextrakt strafft Ihre Haut spürbar und pflegt intensiv mit viel Feuchtigkeit – für strahlend schöne Haut vor und nach dem Training.

DIE LEICHTESTE ÜBUNG: GEPFLEGTE HÄNDE.
Das ideale Fitnessprogramm für Ihre Hände ist die Reichhaltige Hand Creme von NIVEA Beautiful Age. Sie stärkt Ihre Haut und hilft, Pigmentflecken vorzubeugen – für jugendlich aussehende Hände.

SPEZIELLER TRAINER FÜR SPEZIELLE AUFGABEN.
Hals und Dekolleté lassen sich nur schwer «trainieren». Darum gibt es das NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+ Serum speziell für Gesicht, Hals und Dekolleté. Zusätzlich zur Tagescreme verwendet, festigt es die Hautstruktur, mildert Falten und polstert die Haut von innen auf.

Mehr Informationen auf **www.NIVEA.ch/vital** oder unter 0800 80 61 11 (Mo–Fr, 9–12 Uhr, gratis).

*AC Nielsen, nach Umsatz 2009