

Un jour pour moi

Introspection

Le massage – un bienfait
pour le corps et l'esprit



Des jours de détente

Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.



Sommaire

Un jour pour moi	4
Le jour de beauté	5
Le jour de jeûne	6
Le massage – un bienfait pour le corps et l'esprit	7
Un bain pour l'esprit	8
Introspection	10
La journée vitamines	12
Rester en mouvement	13
Le jour du check-up	14
Répertoire des mots-clé	15
Impressum	16

Echantillon de lecture



« Dans le domaine des cosmétiques, il vaut la peine de vérifier si les produits naturels contiennent réellement des substances naturelles. »

Regula Stähli, droguiste diplômée, Bälliz-Drogerie, Thoune (BE)

Un jour pour moi

Vous pouvez puiser de l'énergie même en restant chez vous. Voici comment retrouver votre bonne humeur et vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête grâce à nos programmes de soins.

Une journée passée dans des bains ou dans un centre de wellness apporte détente et bien-être. Mais quand la facture arrive, l'effet s'estompe très vite. Il est tout à fait possible d'organiser une journée de fitness ou de bien-être chez soi. C'est très agréable et en plus avantageux.

Que diriez-vous de vous accorder une retraite dimanche prochain? Une petite activité sportive associée à des soins de beauté et à un farniente agréable vous permettront de rééquilibrer vos forces et vous donneront de l'énergie pour attaquer la semaine de travail.

Ne pas déranger s'il vous plaît!

Avant de vous retirer, vous devriez

enclencher le répondeur et débrancher la sonnette;

réfléchir à ce dont vous avez besoin pour votre journée. Par exemple: thé, produits de soin, herbes, ingrédients pour le bain, lecture, musique agréable, habits confortables.

demander à votre partenaire de ne pas vous déranger pendant toute la journée.



Le jour de beauté

Comme chacun le sait, la véritable beauté vient de l'intérieur. C'est pourquoi une vraie beauté ne s'arrête pas à un simple shampooing et une manucure.

08h 30: Petit déjeuner! Mixez une boisson vitaminée avec un demi-ananas et deux bananes. Enfilez ensuite vos survêtements de sport!

09h 00: Marchez en plein air, faites une promenade rapide ou courez. Cela donne de l'énergie physique et ça libère la tête.

10h 00: Offrez-vous une bonne douche relaxante. Utilisez par exemple un gel douche contenant de la rose musquée ou de l'huile de jojoba.

10h 15: Enfilez un peignoir, buvez un jus d'orange fraîchement pressé et mangez un petit pain aux céréales.

11h 00: Faites un peeling du visage et appliquez un masque. Soignez en même temps vos cheveux avec un masque capillaire. Pendant que les deux masques agissent, lisez un livre ou écoutez de la musique relaxante. Vous pouvez également allumer des bâton-

nets d'encens ou des bougies parfumées. Rincez vos cheveux à l'eau chaude après le temps de pause et enlevez le masque pour le visage selon les instructions.

13h 00: Mangez quelque chose de léger. Que diriez-vous d'une salade variée avec des lamelles de poitrine de poulet? Et n'oubliez pas: buvez toujours suffisamment, de préférence de l'eau minérale ou du thé non sucré.

14h 00: Appliquez de l'huile sur tout le corps et profitez-en pour vous masser.

14h 30: Pendant que l'huile pénètre, vous pouvez vous occuper de vos mains et de vos pieds. Faites un peeling avant de leur offrir une petite manucure et pédicure.

16h 00: Pour bien se soigner, il faut aussi se relaxer. Plongez-vous dans un bon livre ou regardez un de vos films préférés.