

AKTIV &  
GEPFLEGT  
MIT NIVEA



Raus an die Luft!  
Gewinnerin Yvonne  
Wanzenried (r.) mit  
Personal Trainerin  
Miriam Beutler.

# Wer jung bleiben will, muss sich bewegen

Bewegung macht Spass und tut gut! Darüber waren sich alle Teilnehmerinnen des Wellness-Wochenendes von **NIVEA** einig. Mit ein paar einfachen Tricks überwindet man auch den inneren Schweinehund.

Zeit für sich haben, entspannt die Sauna besuchen und im warmen Solebad liegen – was gibt es Schöneres, als sich verwöhnen zu lassen: Fünf Leserinnen und ihre besten Freundinnen wurden von NIVEA zu einem Wellness-Weekend im Hotel Beatus in Merligen eingeladen. Zum Programm gehörte neben den Themen Gesichtspflege und Ernährung auch ein Workshop zur Bewegung.

## 30 Minuten täglich bewegen

«Wer jung bleiben will, muss sich bewegen», sagt Sabine Grolimund, Personal Trainerin und Inhaberin von «Your Fitness Coach». Bewegung stärkt das Immunsystem, hilft,

Verstimmungen abzubauen, durchblutet das Kreuz, kann chronische Krankheiten wie Diabetes verhindern, schützt gegen viele Arten von Krebs und stärkt das Herz. Versuchen Sie, sich täglich 30 Minuten zu bewegen. Zum Beispiel indem Sie zügig gehen, Velo fahren, schwimmen, Gartenarbeiten erledigen, Treppen steigen oder staubsaugen. Die Atmung muss einfach leicht beschleunigt sein.

So einleuchtend die Argumente für mehr Bewegung sind, oft braucht es auch ziemlich viel Überwindung, bis wir etwas tun. Sabine Grolimund kennt ein paar einfache Tricks.

## Tipps gegen den inneren Schweinehund

- In der Gruppe bewegen, das motiviert. Verabreden Sie sich mit einer Freundin zum Sport, dann geht kneifen schlechter.
- Trainingstermine wie alle anderen Verpflichtungen in der Agenda eintragen.
- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Erst leisten, dann belohnen.
- Reden Sie über Ihre Ziele, das bestärkt.
- Sehen Sie das Positive: Mit Bewegung tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit.

Weitere Infos [www.NIVEA.ch](http://www.NIVEA.ch)



Personal Trainerin Sabine Grolimund



Bewegung mit dem Fitness-Band



Geniessen im Hotel Beatus in Merligen



Kaffeepause mit Blick auf den Thunersee



Entspannen in der Sauna des Hotels



## ZELLEN AKTIVIEREN

Die NIVEA CELLULAR Anti-Age Augencreme beschleunigt bei regelmässiger Anwendung die hauteigene Zellerneuerung. Sie reduziert feine Linien und Falten im Augenbereich und sorgt für eine erfrischte Ausstrahlung.