

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 97

Artikel: Quotidien : partez du bon pied en 2018!
Autor: Santos, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830754>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

santé & forme

QUOTIDIEN

Partez du bon pied en 2018 !

LA GOUTTE

Ces microcristaux qui attaquent vos articulations.

36

HYGIÈNE

Les éponges de cuisine: à changer une fois par semaine.

38

SPORT

Vélo d'appartement ou vélo elliptique?

40

CHRONIQUE

Oser être vulnérable, par Rosette Poletti.

42



Vous avez prévu de commencer cette année avec une meilleure hygiène de vie, voici quelques astuces faciles à appliquer ... et, surtout, à tenir sur le long terme !

Vous vous êtes un peu laissé aller ces derniers temps? C'est normal. Pour repartir du bon pied, on pourrait être tenté par un de ces régimes «détox» à la mode. Mais soyons honnêtes: les cures de jus de betterave et les séries d'abdominaux à

faire chaque matin, cela ne donne pas très envie!

Pour vous aider, nous avons donc sélectionné des gestes faciles à faire au quotidien et, surtout, qui vous garderont motivé tout au long de l'année. Il suffit souvent de petits changements,

dans notre alimentation ou dans notre mode de vie, pour relancer notre organisme et améliorer notre hygiène de vie.

Pour purifier votre foie, par exemple: pas besoin de s'infliger une semaine de jeûne. Une simple bouillotte suffit à accélérer l'élimination des toxines. Envie d'en savoir plus? Découvrez nos dix astuces santé.

BARBARA SANTOS >>>

