

PAYS : France
PAGE(S) : 5-9
SURFACE : 132 %

PERIODICITE : Trimestielle

Féminin Senior Santé

► Décembre-Février 2021

Diffusion : 50 000 exemplaires
Audience : 175 000 lecteurs



Féminin senior
Santé **Nouveau**

PLUS D'ÉNERGIE
En associant mieux corps et esprit

COURBATURES MAL DE DOS
Se soulager, mode d'emploi

GRIPPE/ COVID
Prévenir les virus par temps froid !

CONFINEMENT
Lâcher-prise, la bonne façon de positiver

RECETTES
Elle donne la banane !

VAINCRE LE ZONA
Oui, c'est possible !

UN CŒUR AU TOP
avec l'Ubiquinol !

RÉÉQUILIBRER LA THYROÏDE
sans médicaments avec l'ostéopathie !

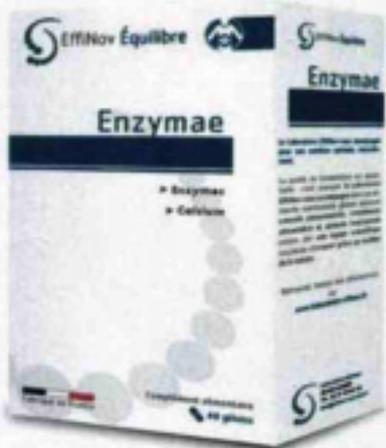
UN JOLI TEINT ?
Avec les nouvelles huiles visage !

7 EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI
RENFORCER SES DEFENSES !

FORME
Je teste l'auto-sophrologie !

Cela dépend de vous !

Digestion difficile ?



Enzymae
Enzymes + Calcium

Enzymae (Laboratoire EffiNov) est un complément alimentaire à base d'enzymes (bromélaïne issue d'Ananas, papaine issue de Papaye, amylase, lipase, lactase) qui contribue au bon fonctionnement des enzymes digestives (Calcium). Bref, il favorise la bonne assimilation des aliments, leur transformation en nutriments et vient au secours des digestions difficiles (14,90 € les 40 gélules). ■

PAYS : France
PAGE(S) : 5-9
SURFACE : 132 %

PERIODICITE : Trimestrielle

Féminin Senior Santé

► 1 octobre 2020 - N°2



Féminin senior
Santé **N°2** **Nouveau**

AUTOMNE
Eviter les maux de l'hiver

COVID
Un vaccin sans risque

CHOLESTÉROL
des menus adaptés

MENTAL
Multiplier les projets après 40 ans

ANTI-ÂGE - STRESS - FATIGUE...
LES SECRETS DU BIEN MANGER
Les aliments qui collent à votre métabolisme

ARTHROSE
Une prévention nouvelle

SOMMEIL
Les vertus de la mélatonine

RENFORCER SA MÉMOIRE
avec le neuro-feedback

DÉCONTRACTÉE
avec le Tai Chi

MAL AUX JAMBES
Les mouvements qui soulagent

CONSULTER EN LIGNE
Comment s'y prendre ?

Ramollo, raplapla ?

Que c'est fatigant d'être tout le temps fatigué ! Pour y remédier, *Vitalinov d'EffiNov* est une association d'actifs impliqués dans les différents mécanismes métaboliques pour réduire la fatigue et retrouver entrain, motivation, énergie et vitalité, dès le réveil ! Un complément alimentaire aussi efficace sur la fatigue physique que la fatigue intellectuelle (16,90 € les 60 gélules, infos lecteurs au 02 97 83 60 94). ■ E.d.B.

