



## De nacht voorbereiden, al vanaf de ochtend

Slaap begint niet 's avonds, maar zodra je uit bed stapt. Tussen intense dagen en soms gebroken nachten maken kleine rituelen het verschil. 's Ochtends je bed opmaken geeft het brein een eerste gevoel van voldoening, ideaal om de dag goed te starten. En aangezien we bijna een derde van ons leven slapend doorbrengen, is het des te aangenaam om 's avonds terug te keren naar lakens die subtiel geparfumeerd zijn met Aloe Vera. De vloeibare wasmiddel Aloe Vera van Frosch, uitgeroepen tot "Beste uit de Test" door Testaankoop (73/100), overtuigt zowel door zijn reinigingskracht als door zijn milieuprestaties. Een formule die respectvol is voor gevoelige huid én planeet, in een fles van 100% gerecycleerd en recycleerbaar plastic: ja, efficiëntie en ecologie gaan perfect samen.

Frosch - Vloeibaar wasmiddel Aloe Vera (1,5 L - 30 wasbeurten) - €13,20\*

Verkrijgbaar in supermarkten, bij Bio-Planet en Kazidomi



## Nachtelijke huidpauze

Voor je onder het dons kruipt (gewassen met het Aloe Vera-wasmiddel van Frosch!), verdient ook de huid haar eigen ritueel. 's Nachts regeneert de huidbarrière en worden herstelmechanismen geactiveerd. Binnen het Expert Argan Anti-Age gamma van Le Petit Olivier start het ritueel met het Argan Micellaire Water, samengesteld uit 98% ingrediënten van natuurlijke oorsprong en verrijkt met vitamine C en hyaluronzuur. Ideaal om de huid zacht te reinigen, make-up en onzuiverheden te verwijderen en tegelijk het huidevenwicht te respecteren. Daarna volgt de Expert Argan Global Anti-Age Nachtbalsem, verrijkt met arganolie en hyaluronzuur. De rijke en comfortabele textuur omhult de huid en ondersteunt haar natuurlijke nachtelijke vernieuwingsproces. Bij het ontwaken lijken de gelaatstreken gladder en voelt de huid soepeler en uitgeruster aan.

Le Petit Olivier - Expert Argan Anti-Age Nachtbalsem (50 ml) - €14,99\*

Micellaire Water (400 ml) - €8,29\*

Verkrijgbaar in de supermarkt en via lepetitolivier.fr



## Stress van binnenuit tot rust brengen

We hebben het vaak over loslaten. Maar wat als slaap... in de buik begint? Wanneer stress zich installeert, verstoort die niet alleen onze gedachten, maar ook onze spijsvertering. Een opgeblazen gevoel, spanningen, een onrustige geest: lichaam en geest functioneren in symbiose. Het wordt dan moeilijk om de rust te vinden die nodig is om in slaap te vallen. Met Digest Stress RELAX stelt het Belgische laboratorium Biodami een globale aanpak voor die inwerkt op het darmevenwicht. De formule combineert gerichte microbiotica, ashwagandha, magnesium en essentiële vitamines om het lichaam te helpen beter met stress om te gaan en van binnenuit opnieuw tot rust te komen.

Biodami - Digest Stress RELAX (60 capsules - 1 maand) - €34,95\*

Verkrijgbaar via [www.biodami.com](http://www.biodami.com), bij online apotheken en bij Medi-Market



## Voor jezelf zorgen... tot diep in de nacht

Wat als, in een dagelijks leven gedreven door prestaties en voortdurende activiteit, de meest moderne daad simpelweg... slapen was? Naar aanleiding van de Werelddag van de Slaap op 13 maart verdient die vraag alle aandacht. Tussen mentale belasting, nachtelijke meldingen en chronische stress is vermoeidheid bijna een permanente toestand geworden. Toch blijft slaap onze belangrijkste hefboom voor herstel — fysiek, mentaal en emotioneel.



## Het lichaam helpen overschakelen naar vliegtuigmodus

Tussen pendelen, werk en late meldingen houdt het bekende "tijd om te slapen" niet altijd stand. Om het lichaam na intense dagen echt te helpen loskoppelen, is er de Comfort & Rust-routine van IANA. Want de spanningen van de dag verdwijnen niet zodra het licht uitgaat. Gespannen schouders, gevoelige gewrichten, een geest die nog actief blijft... Het lichaam heeft een duidelijk signaal nodig om over te schakelen naar de nachtmodus. De Verzachtende Massagebalsem, rijk en smeltend van textuur, omhult de huid met onmiddellijk comfort en nodigt uit om te vertragen. Aanvullend ondersteunt het voedingssupplement Veerkracht van Kraakbeen & Gezonde Slaap, op basis van heermoes en passiebloem, zowel het gewrichtscomfort als een meer harmonieuze nachtrust. Een duo dat het lichaam uitnodigt om te pauzeren... zodat het 's ochtends opnieuw kan herstarten.

IANA - Comfort & Rust Routine Verzachtende Massagebalsem (100 ml) - €23\*

Voedingssupplement Veerkracht van Kraakbeen & Gezonde Slaap (60 tabletten) - €30\*

Verkrijgbaar in de apotheek