

Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil

Das aktive Gesichtslöl für regenerierte, jüngere Haut im Schlaf



Eine Markenjury-Aktion für LeserInnen von

Brigitte

Liebes Markenjury-Mitglied!

Herzlich willkommen zu unserer gemeinsamen Markenjury-Aktion mit Boots Laboratories. Darin lernen Sie das neue SERUM⁷ Active Night Oil für regenerierte und strahlend schöne Haut begleitend zur Markteinführung kennen.

So läuft diese Markenjury-Aktion ab:

- 1. Sie testen:** Probieren Sie das neue Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil selbst aus und überzeugen Sie sich vom Anti-Aging-Effekt des Nachtöls.
- 2. Sie sagen Ihre Meinung und geben Ihr Urteil ab:** Nehmen Sie an den drei Umfragen während der Aktion teil, um all Ihre Erfahrungen zu übermitteln.
- 3. Sie sprechen über Ihren Produkteindruck:** Stellen Sie Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil im Freundes- und Bekanntenkreis vor und geben Sie spannende Tipps sowie Insiderwissen weiter.
- 4. Sie berichten von Gesprächen:** Lassen Sie uns daran teilhaben, wenn Sie über Boots Laboratories gesprochen haben. Welche Erfahrungen haben Sie beim Weitererzählen gemacht? Welche Reaktionen, Vorschläge oder Fragen gab es?

Alle wichtigen Details zu dieser Markenjury-Aktion finden Sie ab Seite 12.

Wir freuen uns auf eine spannende Aktion mit Ihnen – los geht's!

Ihr Markenjury-Team



Wissenswertes zum Produkt	Seite 4 bis 11
Ihre Markenjury-Box	Seite 12
Anleitung für die Markenjury-Aktion	Seite 13 bis 15
Die Markenjury-Prinzipien	Seite 16
Botschaft zum Weitergeben	Seite 17
Tipps für Ihre Aktionen	Seite 18 bis 19
Wussten Sie schon...?	Seite 20 bis 26
Notizen	Seite 27

Wissenswertes zum Produkt

Schön im Schlaf



In der Nacht erholt sich unsere Haut genau wie wir von den Ereignissen des Tages. Nun können wir sie dabei optimal unterstützen.

Nachts regeneriert sich unsere Haut bis zu sieben Mal schneller als am Tag. Sie repariert dabei Schäden, z.B. durch externe Stressfaktoren wie UV-Strahlung, und gleicht Feuchtigkeitsverluste aus. Um dies optimal tun zu können, braucht die Haut die passende und nährnde Pflege. Diese wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da sich die hauteigenen Regenerationsprozesse verlangsamen. Boots Laboratories hat speziell dafür das neue SERUM⁷ Active Night Oil entwickelt.

Mehr als ein Mythos: Im „Schönheitsschlaf“ regeneriert sich die Haut von den Ereignissen des Tages

Wissenswertes zum Produkt

Das SERUM⁷ Active Night Oil

Mit dem ersten aktiv wirkenden Anti-Aging Nachtöl SERUM⁷ Active Night Oil unterstützt Boots Laboratories die optimale Regeneration der Haut im Schlaf – für eine strahlend schöne Haut.

Die innovative und nährnde Aktivstoffkombination regt die Haut an, sich selbst zu regenerieren. Eine Vielzahl natürlicher Öle macht sie praller, geschmeidiger, fester und mildert Falten. Darüber hinaus sorgen Aktivstoffe für strahlende, mit Feuchtigkeit versorgte Haut.

Das neue SERUM⁷ Active Night Oil gliedert sich in alle drei Anti-Aging-Pflegesysteme von Boots Laboratories SERUM⁷ ein und eignet sich für alle Hauttypen und -alter.



Boots Laboratories Produkte sind **exklusiv in der Apotheke erhältlich**. Die Verkaufsstellen in Ihrer Nähe finden Sie im Apothekenfinder unter www.boots-laboratories.de. Sollten die Produkte von Boots Laboratories in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, wird Ihnen Ihr Apotheker das Produkt sicherlich gern bestellen.



Die Inhaltsstoffe

Himbeer-Stammzellen, natürliche Öle, Baumrinden-Extrakt sowie Vitamine im Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil sorgen für regenerierte und strahlende Haut.

Himbeer-Stammzellen

Aus den kleinen, roten Früchten machen wir normalerweise leckere Desserts und süße Snacks. Jetzt kommen sie uns auch im Schlaf zugute. Denn für das neue Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil werden die Stammzellen der Himbeeren extrahiert. Dies geschieht in nachhaltiger Herstellung.

Himbeer-Stammzellen sind bekannt für ihre zellschützenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie unterstützen die Reparaturmechanismen der Haut und fördern zudem die Einlagerung von Feuchtigkeit und die Produktion von Hyaluronsäure. Diese Komponenten führen zu einer strafferen Haut und glätten feine Linien.



Stammzellen hat jeder Organismus – so auch Himbeeren. Aus ihnen kann die Pflanze schnell neue Zellen herstellen, z.B. bei Verletzungen.



100 % natürliche Öle

Die verschiedenen, natürlichen Öle im Nachtöl verwöhnen die Haut. Süßmandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Maracuja-Samen-Öl spenden Feuchtigkeit und Lipide, nähren die Haut und machen sie geschmeidig. Macadamia-Nuss-Öl, Nachtkerzenöl, Arganöl, Jojobaöl und Sanddornöl machen die Haut prall und reduzieren Falten sowie feine Linien.

Vitamine A, C und E

Diese drei wichtigen Vitamine lassen die Haut strahlen und schützen unsere Zellen. Vitamin A erneuert zudem die Haut und regt die Zellregeneration an.

Hightech-Aufhellungstechnologie

Mit dieser mildert das neue SERUM⁷ Active Night Oil Pigmentflecken und vereinheitlicht den Teint. Wichtiger Bestandteil hierfür ist neben Süßholzwurzel-Extrakt das „Diacetyl Boldine“. Es wird aus der Rinde des chilenischen Boldo-Baumes gewonnen und reduziert die übermäßige Bildung von Melanin.



Die Rinde des chilenischen Boldo-Baumes

Wissenswertes zum Produkt

Pflegeroutine am Abend

Boots Laboratories bietet mit dem neuen Nachtöl und den bewährten Nachtcremes gleich ein Doppelpass für die nächtliche Verjüngungskur.

Die Textur des Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil ist leicht, samtig weich und fettet nicht. Als Trockenöl zieht es zudem schnell ein. Daher kann es einfach kurz vor dem Zubettgehen aufgetragen und mit einer der Nachtcremes aus den Serien SERUM⁷, SERUM⁷ LIFT und SERUM⁷ RENEW von Boots Laboratories kombiniert werden.



Das Gesichtöl wird abends aufgetragen

Anwendung:

Täglich abends 2-3 Tropfen auf das gereinigte Gesicht, den Hals und das Dekolleté einmassieren.

Massagetipps gibt es in diesem Handbuch auf Seite 26. Anschließend bei Bedarf eine Nachtcreme auftragen.

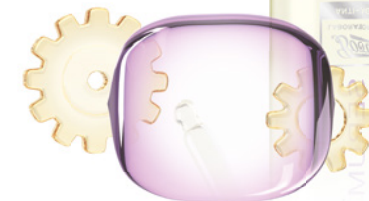


Wissenswertes zum Produkt

Kurz und knapp

Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil

- Regeneriert die Hautbarriere während der Nacht
- Beugt Zellschäden und Hautalterung vor
- Aufhellend, sorgt für strahlende Haut und einen gleichmäßigen Teint
- Innovative Stammzelltechnologie aus Himbeeren unterstützt die Haut bei der Bildung von Hyaluronsäure im Schlaf
- Gleicht Feuchtigkeitsverluste aus
- Trockenöl mit leichter, samtig weicher, nicht fettender Textur
- Zusammen mit einer Nachtcreme anwendbar
- Dermatologisch getestet
- Für alle Hauttypen geeignet, auch für empfindliche Haut
- Ohne Konservierungsstoffe, ohne Parabene
- Seit Oktober 2014 exklusiv in deutschen Apotheken erhältlich
- Unverbindliche Preisempfehlung: 34,90 €



Wissenswertes zum Produkt

Die SERUM⁷ Produktfamilie

Die Produktfamilie SERUM⁷ von Boots Laboratories umfasst drei Linien, die speziell auf die verschiedenen Altersstadien der Haut abgestimmt sind. Zu allen passt das neue SERUM⁷ Active Night Oil.



SERUM⁷ – Mehr Leuchtkraft für Ihre Haut

Ab dem dritten Lebensjahrzehnt verlangsamt sich die Fähigkeit der Haut, sich zu regenerieren. Die SERUM⁷ Produkte unterstützen sie dabei, eine gesunde Ausstrahlung zu bewahren. Sie glätten Fältchen und lassen die Haut sichtbar jünger, strahlender und praller aussehen.

Die SERUM⁷ Linie umfasst:

- SERUM⁷ Beauty Serum
- SERUM⁷ Schützende Tagescreme
- SERUM⁷ Regenerierende Nachtcreme
- SERUM⁷ Augencreme Erste Falten
- SERUM⁷ Belebende Reinigungslotion
- SERUM⁷ Beauty Erfrischendes Gesichtswasser
- SERUM⁷ Regenerierendes Peeling
- SERUM⁷ Active Night Oil

SERUM⁷ LIFT – Verbesserte Spannkraft für Ihre Haut

Die Systempflege hilft, ausgeprägte Falten zu lindern und lässt die Haut sichtbar jünger, straffer und glatter aussehen. Sie sorgt für sichtbar mehr Festigkeit und Spannkraft sowie einen ebenmäßigen Teint.



Die SERUM⁷ LIFT Linie umfasst:

- SERUM⁷ LIFT Tiefe Falten Korrektur-Serum
- SERUM⁷ LIFT Festigende Tagescreme
- SERUM⁷ LIFT Anti-Falten Nachtcreme
- SERUM⁷ LIFT Anti-Falten Augencreme
- SERUM⁷ LIFT Anti-Falten Körperserum
- SERUM⁷ Reinigungsprodukte

SERUM⁷ RENEW – Neue Energie für Ihre Haut

In der Menopause verändert sich unsere Haut. SERUM⁷ RENEW ist eine intensive Pflege gegen Pigmentflecken und Falten, für festere, strahlendere und rundum gepflegte Haut.



Die SERUM⁷ RENEW Linie umfasst:

- SERUM⁷ RENEW Ultimatives Regenerationsserum
- SERUM⁷ RENEW Restrukturierende Tagescreme
- SERUM⁷ RENEW Regenerierende Nachtcreme
- SERUM⁷ RENEW Rekonturierendes Augenserum
- SERUM⁷ Reinigungsprodukte

Anleitung für die Markenjury-Aktion

Ihre Markenjury-Box

Inhalt:

Für Sie zum Ausprobieren und Vorführen im Familien- und Freundeskreis:

- 1 Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil (30 ml)

Zum Weitergeben an Ihre Freundinnen, Bekannten und Kolleginnen:

- 5 Proben SERUM⁷ Beauty Serum (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ Tagescreme Normale Haut (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ Nachtcreme Normale Haut (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ LIFT Tiefe Falten Korrektur-Serum (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ LIFT Nachtcreme (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ RENEW Ultimatives Regenerationsserum (3 ml)
- 5 Proben SERUM⁷ RENEW Regenerierende Nachtcreme (3 ml)
- 10 Produktbroschüren von Boots Laboratories
- 20 Postkarten mit Rabattcode



Anleitung für die Markenjury-Aktion

So läuft die Aktion ab

Sie testen das Nachtöl von Boots Laboratories

5 Wochen lang testen Sie das neue Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil. Tragen Sie am Abend nach der Reinigung das Öl in Ihrem Gesicht auf. Wie fühlt sich Ihre Haut nach den ersten Anwendungen an? Wie verändert sich das Aussehen Ihrer Haut im Laufe der Aktion?

Ihre schönen Momente z.B. vom gemeinsamen Auspacken der Markenjury-Box mit Ihren Bekannten oder von Ihren Testerfahrungen halten Sie am besten auf Fotos fest. Schicken Sie uns diese zusammen mit Ihren Gesprächsberichten für unser gemeinsames Fotoalbum.

Sie geben Ihr Urteil ab

Während der Markenjury-Aktion übermitteln Sie uns regelmäßig Ihre Test-erfahrungen. Nehmen Sie dazu an insgesamt 3 Online-Umfragen teil:

- Zu Beginn der Aktion an der Startumfrage
- Zur Hälfte der Aktion an der Zwischenumfrage
- Am Ende der Aktion an der Abschlussumfrage

Um Sie rechtzeitig über den Beginn einer Umfrage zu informieren, erhalten Sie jeweils eine E-Mail.



Anleitung für die Markenjury-Aktion

Sie lassen Freundinnen und Bekannte teilhaben

Werden Sie aktiv und geben Sie Freundinnen, Kolleginnen und Bekannten die Chance, sich von Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil zu überzeugen.

- Geben Sie Ihren Freundinnen und Bekannten die für ihr Alter passenden Proben der drei SERUM⁷ Produktlinien und weisen Sie sie darauf hin, dass sie alle mit dem neuen Active Night Oil kombinierbar sind.
- Überraschen Sie Ihre Kolleginnen mit der Postkarte inkl. Anleitung zur Gesichtsmassage und einem Rabattcode für das Nachtöl sowie alle anderen Boots Laboratories Produkte.
- Verraten Sie anderen Hintergrundinformationen rund um den Schönheitsschlaf aus diesem Markenjury-Handbuch.



Sie sammeln die Meinungen Ihrer Freundinnen

In Ihrer Markenjury-Box finden Sie Fragebögen, mit denen Sie das Urteil Ihrer Freundinnen zu Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil einholen können. Lassen Sie uns gemeinsam in dieser Markenjury-Aktion so viele Meinungen wie möglich zusammentragen, um damit die Boots Laboratories Produktentwicklung zu unterstützen. Ihr Urteil sowie das Ihrer Freundinnen, Kolleginnen und Bekannten wird ausgewertet und anonym an Boots Laboratories übergeben.

Detaillierte Infos zum Ausfüllen und Übermitteln finden Sie auf den Fragebögen selbst.



Anleitung für die Markenjury-Aktion

Sie berichten von Gesprächen

Wichtige Basis für Aktionen der Markenjury sind Gesprächsberichte. Sie ermöglichen dem Team von Boots Laboratories, aus Ihren Gesprächen und Diskussionen mit Freundinnen, Kolleginnen und Verwandten über das neue Nachtöl von Boots Laboratories zu lernen. Daraus können sich z.B. Anregungen und Verbesserungsvorschläge ergeben.

Wann immer Sie mit jemandem über das neue SERUM⁷ Active Night Oil sprechen – lassen Sie es uns wissen und schreiben Sie einen Gesprächsbericht. Wichtige Infos sind z.B. die Anzahl der Gesprächspartner sowie deren Fragen und Feedback.

Gesprächsberichte übermitteln Sie:

- über ein Formular in Ihrem persönlichen „Mein Bereich“.
- über den Gesprächsberichte-Button im Blog dieser Markenjury-Aktion.

Diskutieren Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen dieser Markenjury-Aktion auf dem Blog unter www.markenjury.de/boots.

Sie haben Fragen oder Anregungen zu dieser Markenjury-Aktion? Richten Sie diese direkt an boots@markenjury.de.



Anleitung für die Markenjury-Aktion

Markenjury-Prinzipien

Wir alle reden gern über neue Produkte und machen sie auf diese Weise bekannt – besonders, wenn sie unser Leben leichter, schöner oder aufregender machen.

Auf diesem Prinzip der Mundpropaganda basieren Markenjury-Aktionen: Durch das Weitergeben unserer ehrlichen Meinung wollen wir gute Produkte noch bekannter und erfolgreicher machen. Dazu ist es wichtig, dass Sie als Teilnehmerin an Aktionen die Markenjury-Prinzipien beachten.

Offenheit.

Wenn Sie mit Freundinnen und Bekannten über Produkte aus einer Aktion sprechen, dann sagen Sie ihnen auch ehrlich, dass Sie diese im Rahmen einer Markenjury-Aktion kennengelernt haben. Schließlich wollen Sie nur Neuigkeiten an Ihre Bekannten weitergeben.

Offenheit bedeutet auch, dass Sie die Meinungen anderer aufnehmen und akzeptieren. Viele Meinungen sind wichtig, um den Herstellern ein realistisches Bild davon zu geben, wie ihre Produkte im Alltag ankommen. Von dieser Offenheit profitieren wir alle. Denn nur dann entwickeln Hersteller die Produkte, die wir wirklich wollen.

Ehrlichkeit.

Geben Sie stets Ihre ehrliche Meinung weiter. Empfehlen Sie Produkte nur, wenn Sie tatsächlich begeistert sind. Sagen Sie im Gegenzug auch, welche Verbesserungen Sie sich wünschen, falls Sie ein Produkt weniger überzeugt.



Tipps für die Aktionen

Botschaft zum Weitersagen

Das Gesichtsöl SERUM⁷ Active Night Oil von Boots Laboratories unterstützt die nächtliche Regeneration der Haut und lässt sie strahlender, gesünder und jünger aussehen.

Tipps für Ihre Aktionen

Tipps zum Weitersagen



In dieser Markenjury-Aktion sammeln Sie selbst viele Erfahrungen mit dem Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil. Lassen Sie andere daran teilhaben und erzählen Sie Ihnen von dem neuen Gesichtsl für die Nacht.

Geben Sie an Ihre Bekannten die jeweils passenden Proben der drei SERUM⁷ Linien aus Ihrer Markenjury-Box weiter. Zeigen Sie ihnen gleichzeitig Ihr SERUM⁷ Active Night Oil und erklären Sie, dass dieses mit jeder Pflegeserie von Boots Laboratories kombinierbar ist. Nehmen Sie Ihren Flakon des SERUM⁷ Active Night Oil von Boots Laboratories mit ins Büro und geben Sie interessierten Kolleginnen einen Tropfen auf die Hand. Was halten sie von dem Duft und der Konsistenz des Öls?

Laden Sie Ihre Freundinnen zu köstlichen Himbeertörtchen oder zu einer Himbeer-Quarkspeise ein. Erzählen Sie ihnen währenddessen, dass in Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil die Stammzellen von Himbeeren dazu beitragen, dass sich die Haut in der Nacht noch besser regenerieren kann und am Morgen strahlender und jünger aussieht.

Die Haut muss im Herbst Heizungsluft, Wind und Wetter aushalten können. Wichtig ist hierfür die gute Regeneration der Zellen während der Nacht. Erklären Sie dies Ihren Kolleginnen oder Bekannten, wenn diese die Heizung aufdrehen oder Sie gemeinsam einen Spaziergang machen.

Fragen Sie Ihre Freundinnen beim nächsten Treffen doch mal nach ihren Tipps für einen guten Schönheitsschlaf. Wie sieht ihre abendliche Pflegeroutine aus? Geben Sie die Tipps aus diesem Handbuch weiter und erzählen Sie, wie das Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil Ihre Haut am nächsten Morgen strahlen lässt.



Himbeeren schmecken nicht nur auf dem Kuchen lecker, sondern sind auch gut für die Haut



Wussten Sie schon...?

Vier Schritte zu schöner Haut



Aus den Erkenntnissen jahrzehntelanger Forschung hat Boots Laboratories ein Pflegekonzept mit vier Schritten entwickelt. Es pflegt und schützt die Haut, führt ihr wirksame Aktivstoffe zu und fügt sich ideal in die tägliche Pflegeroutine ein.

1. Reinigung

Zunächst reinigen Sie Ihr Gesicht von Schmutz und Make-up-Resten, um Hautunreinheiten vorzubeugen, den Teint zu klären und die Haut auf die Pflege vorzubereiten. Ein- bis zweimal wöchentlich kann die Reinigung auch durch ein sanftes Peeling ergänzt werden.

2. Serum

Mit der höchsten Konzentration an Wirkstoffen sowie einer leichten und seidigen Textur verstärkt es die Wirkung der nachfolgenden Pflegeprodukte. Die Aktivstoffe ziehen sofort ein. Das Serum kann auch als „SOS“-Produkt für ein schnelles Auffrischen des Teints zwischen durch verwendet werden.



3. Tages-/Nachtpflege

Die **Tagescreme** schützt die Hautbarriere und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit sowie aufbauenden Aktivstoffen. Sie macht die Haut geschmeidig, verleiht ihr ein angenehmes Gefühl und ist eine optimale Make-up-Grundlage. Mit einem UVA/UVB-Filter schützt die Tagescreme insbesondere die tieferen Hautschichten vor den Langzeitschäden durch die UVA-Strahlung. Die **Nachtcreme** stärkt den natürlichen Regenerationsprozess der Haut und beugt ihrer Austrocknung vor. Dadurch fördert sie die Reparaturmechanismen während des Schlafes. Die Aktivstoffe der Pflege können über Nacht intensiver wirken und die Haut ist am Morgen entspannter und belebter.

4. Ergänzende Pflege

Die **Augenpflege** ist auf die speziellen Bedürfnisse der empfindlichen Augenpartie abgestimmt. Sie lindert Ermüdungserscheinungen, Augenringe und -fältchen und lässt die Augenpartie strahlen. Die **Körperpflege** spendet dem ganzen Körper Feuchtigkeit und Lipide. Sie strafft die Haut, hält sie geschmeidig, samtig und glatt.



Wussten Sie schon ...?

Eine Apothekerfamilie ...



Das erste Boots-Geschäft im englischen Nottingham 1849



Jesse Boot und seine Frau Florence

Seit 165 Jahren bietet Boots wirksame, hoch qualitative Gesundheitsprodukte zu bezahlbaren Preisen an. Nach wie vor ist das englische Unternehmen eine starke Marke für Gesundheit und Schönheit.

1849 eröffnet John Boot ein Geschäft für Naturheilmittel im englischen Nottingham, welches 1877 sein Sohn Jesse übernimmt.

1895 entwickelt Jesse Boots auf Anregung seiner Frau Florence die ersten Pflegeprodukte – und eröffnet 1914 das erste Kosmetik-Testlabor, das sich ausschließlich dem Verständnis der Haut und der Hautpflege widmet. Seither profitiert das Unternehmen von einer langjährigen Geschichte, 100 Jahren Erfahrung im Bereich Hautforschung und der Entwicklung von Produkten für gesunde und schöne Haut.

Heute stellen mehr als 200 Experten die hohe Qualität der Pflegeserien von Boots Laboratories sicher und unterziehen sie umfangreichen Tests in den eigenen Forschungseinrichtungen.

... mit innovativen Produkten

„Von Apothekern für Apotheken“ lautet seit 165 Jahren das Credo der Marke Boots. Neben Innovationen im Bereich der Gesundheit forscht sie seit mehr als 75 Jahren in der Hautpflege und entwickelt seit mehr als 30 Jahren Anti-Aging-Strategien. Hier ein paar Meilensteine der Produktgeschichte:

- 1935 kommt die erste Gesichtspflege-Linie von Boots „No7“ auf den Markt – die englische Variante des in Deutschland erhältlichen SERUM⁷.
- 1939 führt Boots die Sonnenschutzlinie SOLTAN ein.
- 1969 wird das Schmerzmittel Ibuprofen entwickelt. Heute ist es eines der weltweit am meisten verkauften Medikamente.



Seit 2012 sind die Produkte von Boots Laboratories auch in Deutschland erhältlich.



Warum die Zahl 7 in SERUM⁷?

Die Antwort liefert das Kundenmagazin von Boots aus dem Jahr 1935: Die Zahl Sieben steht schon immer für Perfektion, heißt es dort. Da die wissenschaftlich fundierte Kosmetiklinie mit diesem Anspruch entwickelt wurde, ist sie mit dieser Zahl benannt worden.



Wussten Sie schon...?

Tipps für Ihren Schönheitsschlaf



Das Boots Laboratories SERUM⁷ Active Night Oil unterstützt in der Nacht die Regeneration der Haut. Damit Sie am nächsten Morgen mit Ihrer Haut um die Wette strahlen können, gönnen Sie sich einen ausgiebigen Schönheitsschlaf.

Schlafenszeit

23 Uhr ist die beste Zeit, um ins Bett zugehen, denn dann hat der Körper einen Tiefpunkt. Zu dieser Zeit läuft die Regeneration der Haut auf Hochtouren: Neue Hautzellen werden gebildet, Reparaturen durchgeführt und das Immunsystem aufgefrischt.

Schlafduft

Mit dem angenehmen Duft von Lavendel können Sie schneller einschlafen: Nehmen Sie vor dem Zubettgehen ein Bad oder legen Sie sich Lavendelzweige auf Ihren Nachttisch.



Schlafatmosphäre

Beim Einschlafen helfen gedämpftes Licht und sanfte Klänge: Lieder mit 60 bis 70 bpm (Schläge pro Minute) sind optimal, um den Körper zu beruhigen. Lassen Sie vor dem Schlafengehen frische Luft ins Zimmer. Die Raumtemperatur ist mit etwa 18 Grad ideal. Auch die Farbe Blau wirkt beruhigend – daher eignet sie sich gut für die Gestaltung Ihres Schlafzimmers.

Schlafgetränk

Der bekannte Schlummertrunk „Heiße Milch mit Honig“ ist tatsächlich wirkungsvoll: Der darin enthaltene Eiweißbaustein Tryptophan wird in unserem Körper in den schlaffördernden Botenstoff Serotonin umgewandelt. Der Honig macht unseren Körper dafür besonders aufnahmefähig.



Ruhige Musik entspannt Körper und Geist





Blog zur Aktion: www.markenjury.de/boots

© 2014

