

“DE SNEEUW IS EERDER WEG ALS DAT ZIJ IS GEVALLEN”  
- Dolf Brouwers -

Lieve allemaal,

De laatste week van dit jaar nadert al weer bij deze wil ik iedereen bedanken voor een heel fijn en mooi afgelopen jaar.

Op naar 2014 waarin we allemaal weer heerlijk gaan ontspannen!

Ik wens jullie een warme kerst en een spetterend 2014!

- Corrin -

## 5 gezonde wintertips

### Fruit voor de koude dagen

Het 'dreamteam' voor de winter: Bananen en vijgen. Voedings-experts bewijzen in studies dat beide fruitsoorten een verzuring van het lichaam verhindert. Verzuring is in veel gevallen verantwoordelijk voor een zwakke afweer.

### Pure kracht in het glas

De fitnessdrank voor de winter: 1 papaya, sinaasappel en limoen uitpersen. Voeg daarbij 1 theelepel bruine suiker, 1 eetlepel gemalen amandelen en 1 theelepel tarwekiemolie en meng alles door elkaar. Het beste is om dit elke dag 's morgens na het opstaan te drinken. De bescherming van het immuun stijgt met 15 procent.

### 's Morgens frisse lucht

Vroeg opstaan loont zich: Een wandeling in de ochtend, van 30 minuten, hardt zich. Onderzoeken wijzen uit dat infecties tot 80 procent wordt vermindert. Helaas voor de lange slapers: avondwandelingen hebben helaas minder effect.

### Gezondheidskick

De kick voor het immuunsysteem: een 7-daagse honingduindoorn kuur. Neem overdag elk uur een lepel honing en duindoornsap in. Zweedse wetenschappers wezen uit dat hierdoor het aantal afweercellen in het bloed 30 procent stijgt.

### Trucje voor gladde huid

Vanaf circa 8 graden produceren de talgklieren minder vet, de natuurlijke beschermingslaag wordt dunner. Dient de huid glad te blijven, moet men vet van buiten 'toevoegen'.

Tip: Voeg een paar druppels gezichtsolie (verkrijgbaar bij Corrin Skin Care) toe aan de normale crème. Masseer het 's ochtends en 's avonds in.

(bron: mens en gezondheid)



## winteraanbieding

### Pure verwennerij!

Dit seizoen bij Corrin Skin Care weer een heerlijke behandeling om je vingers bij af te likken!

De winterse gezichtsbehandeling bestaat uit een reiniging en het epilieren van de wenkbrauwen, gevolgd door een dieptereiniging, massage van het gelaat en een hoofdmassage. Tot slot krijg je een heerlijk warm chocolademasker... Als dat geen verwennerij is!

Deze winter bij Corrin voor 46,50 euro.

