

# 40 plus

## WYDAWCA

Wydawnictwo „Apteka” Sp. z o.o.  
ul. Szewska 3a, 50-053 Wrocław  
tel. (071) 369 93 30  
fax (071) 369 93 31

## REDAKTOR NACZELNA

mgr Beata Łukasiewicz

## REDAKTOR WYDANIA

Monika Lipińska

## KOREKTA

Maja Kadłubek

## DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Izabela Piórczyńska  
tel. (071) 369 93 42  
i.piorczynska@wydawnictwoapteka.pl

## DZIAŁ ABONAMENTU

Ewa Rogalewska, tel. (071) 369 93 34  
e.rogalewska@wydawnictwoapteka.pl

## OPRACOWANIE GRAFICZNE

Tomasz Głowicki

## KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron  
Agnieszka Zienkiewicz

## ZDJĘCIA

archiwum

## DRUK

Apotheken-Spiegel  
- Verlagsgesellschaft mbH

WYDAWNICTWO APTEKA Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji.

# Kochani,

ktos kiedyś powiedział, że starzenie się jest jedną z bardzo niewielu rzeczy w naszym życiu, które chcielibyśmy robić bez widocznego... efektu. Nie potrafimy jednak zatrzymać czasu, nie potrafimy też ukryć się przed jego działalnością. Zresztą, kto chciałby żyć tysiące lat i przez wieki ani trochę nie zmieniać swojego życia? Nie korzystać z uroków dzieciństwa, młodości, dojrzałości i wieku „słusznego”? Każdy etap naszej egzystencji ma przecież swoje zalety – od nas zależy, czy będziemy potrafili je zauważyć, cieszyć się nimi i w pełni wykorzystywać.

Naszym zdaniem „czterdziestka”, a potem „pięćdziesiątka” czy kolejna „ileś tam dziesiątka” oznacza dziś mniej więcej tyle, co po prostu szczęśliwy okres życia, które roztacza przed nami swoje

wyjątkowe wdzięki. Ale uwaga: to właśnie teraz powinniśmy szczególnie pieczołowicie zatroszczyć się o siebie, zwrócić uwagę na własne potrzeby, a przede wszystkim zadbać o zdrowie. Zdrowy organizm to sprawne ciało i umysł, to źródło radości życia, która pozwoli nam rozkwitnąć na nowo! Dlatego przygotowaliśmy kolejne wydanie broszury „40+”, która pomoże Wam zapoznać się z kłopotami dojrzałego wieku, w który wkraczacie lub którym już się cieszyce. Przeczytajcie, jak dbać o swoją urodę, jak pielęgnować skórę i włosy, by na długie lata pozostawały w najlepszej formie. Poprawcie swoją odporność, skupcie się na metodach rozładowywania stresu, zadbajcie o zdrowie oczu, serca i o dobre samopoczucie. Bo to właśnie ono sprawia, że bez względu na ilość świeczek zdmuchiwanym na torcie jesteśmy po prostu... młodzi.

Z życzeniami przyjemnej lektury,  
redakcja „40 plus”

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.