

# Bayer



## Calendrier de soins personnels

1	2	3	4	5	6
<p>Ne laissez pas les allergies saisonnières gâcher votre journée. <b>AERIUS</b> contribue à soulager les démangeaisons et les renflements gênants pendant 24 heures.</p>	<p>Commencez la journée avec une pensée positive.</p> 	<p>Offrez à vos pieds une détente bien méritée avec un bain de pieds et les semelles <b>Dr. Scholl's Massaging Gel</b>.</p>	<p>Faites l'essai d'un nouveau programme d'entraînement qui met au défi votre force mentale et physique. <b>ALEVE</b> Mal de dos et douleur corporelle soulagera vos courbatures le lendemain.</p>	<p>Étirez-vous. Que ce soit lors d'un cours de yoga ou à la maison, soulagez les tensions corporelles par une longue séance d'étirements.</p> 	<p>Protégez vos tout petits des rayons nocifs du soleil avec l'écran solaire <b>Coppertone pour enfants</b>.</p>
7	8	9	10	11	12
<p>Écrivez dans votre journal intime. Prenez dix minutes pour noter vos idées et vos sentiments. Cela améliorera votre clarté mentale et votre niveau de conscience.</p> 	<p>Intégrez les Gummies <b>One A Day</b> à votre routine matinale pour vous procurer votre dose quotidienne de vitamines.</p>	<p>Il est temps de commencer à prendre soin de vos cheveux et <b>Priorin</b> peut vous aider à conserver une chevelure en santé.</p>	<p>Prenez un long bain moussant. Avec un peu de musique apaisante et un bon livre, c'est le secret de la détente complète.</p> 	<p>Ayez toujours une bouteille de <b>Midol</b> dans votre sac à main pour contrer les symptômes menstruels. Grâce à son soulagement rapide et efficace, il sera votre sauveur tous les mois.</p>	<p>Assurez-vous de bien dormir toutes les nuits. <b>ALEVE Nuit</b> soulage les douleurs pour vous procurer un sommeil plus réparateur.</p>
13	14	15	16	17	18
<p>Passez du temps avec un être cher. Du temps de qualité avec les gens que nous aimons est la meilleure thérapie.</p> 	<p>Sortez prendre l'air. Prenez <b>Claritin</b> pour soulager vos symptômes d'allergies, et profitez de tous les plaisirs de l'été.</p>	<p>Intégrez la pleine conscience à votre routine hebdomadaire. Elle est efficace pour réduire le stress et a des effets apaisants sur votre esprit.</p> 	<p>Vous avez des enfants difficiles? <b>Les multivitamines Flintstones</b> peuvent contribuer à combler les carences en vitamines lorsque l'alimentation n'est pas suffisante. Et les gummies sont pratiques et délicieuses!</p>	<p>La saison de la course à pied est enfin revenue, mais vos pieds ne sont peut-être pas très frais. Soulagez la sensation de brûlure et les démangeaisons causées par le pied d'athlète avec la crème <b>Tinactin</b>.</p>	<p>Vous êtes congestionné et votre nez coule? Essayez <b>hydraSense</b> Vapo douceur pour soulager les symptômes nasaux du rhume.</p>
19	20	21	22	23	24
<p>Après avoir fixé un écran pendant toute la journée, vos yeux peuvent être secs et fatigués. Prenez une pause des appareils électroniques une heure avant de vous mettre au lit et soulagez vos yeux avec les gouttes <b>hydraSense</b>.</p>	<p>Adoptez des habitudes saines pour favoriser le bon fonctionnement de votre système immunitaire. <b>Redoxon</b> est une excellente source de vitamine C.</p> 	<p>Traitez votre peau aux petits soins. Hydratez-la et protégez-la du soleil avec l'écran solaire <b>Coppertone</b> fouetté.</p>	<p>Sortez! Allez profiter de la nature avec votre activité de plein air favorite.</p> 	<p>Portez vos sandales préférées en toute confiance. Vos pieds resteront mignons et sans ampoules avec les coussinets pour ampoules <b>Dr. Scholl's</b>.</p>	<p>Prenez le temps de faire du ménage, que ce soit dans votre chambre à coucher ou votre boîte de réception de courriels. Vous vous sentirez mieux quand vous serez mieux organisé.</p> 
25	26	27	28	29	30
<p>En été, les maringouins et les petits insectes reviennent en force. Protégez-vous avec le chasse-moustiques <b>Muskol</b>.</p>	<p>Passez la soirée en ville. Avec les semelles High Heel <b>Dr. Scholl's</b> Pour elle, vous pourrez danser en talons hauts jusqu'au matin!</p>	<p>Mettez votre téléphone de côté aujourd'hui. Soyez présent et engagé.</p> 	<p>Restaurez le rythme naturel de votre corps avec <b>RestoraLAX</b>.</p>	<p>Ravivez votre corps! Ce soir, préparez votre repas santé préféré.</p> 	<p>Profitez des dernières journées chaudes de l'été en plantant des fleurs dans votre jardin, et gardez <b>Aspirin</b> sous la main pour soulager un éventuel mal de dos ou des douleurs musculaires.</p>

### Journée internationale des soins personnels.



La Journée internationale des soins personnels est une campagne mondiale qui vise à encourager les soins responsables. Nous célébrons la Journée internationale des soins personnels le 24 juillet pour nous rappeler que les bienfaits des soins durent toute la vie et sont ressentis 24 heures par jour, 7 jours par semaine. En tant que chef de file des produits de santé grand public, Bayer est déterminé à miser sur les soins personnels pour aider les Canadiens à prendre leur santé en main.