

«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»  
ИНТЕРВЬЮ С  
ОЛЕГОМ  
ИЛЛАРИОНЫМ

»2

НОВОСТИ  
КОМПАНИИ  
«НУГА БЕСТ»

»3

ПОЧЕМУ НАШИ  
ПРЕДКИ ТАК ПО-  
ЧИТАЛИ РУССКУЮ  
ПЕЧЬ?

»3

«ЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ  
ТЕРПЕТЬ»

»4

ПОЯС ДЛЯ  
ПОХУДЕНИЯ  
И БОРЬБЫ  
С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

»6

МАССАЖЕР  
ДЛЯ НОГ.  
ВАШИ НОГИ ВАМ  
СКАЖУТ «СПАСИБО!»

»6

ПОДАРИ ЗДОРОВЬЕ  
БЛИЗКИМ

»7

8 ДЕЙСТВЕННЫХ  
СПОСОБОВ  
ПОВЫСИТЬ  
ИММУНИТЕТ  
БЕЗ ЛЕКАРСТВ

»8

## Как усилить иммунитет?

Наш иммунитет — это основа крепкого здоровья. Всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех болезней. Еще 10% имеют врожденный ослабленный иммунитет — эти люди болеют тяжело и часто. Чрезмерные переживания, депрессии, другие эмоциональные расстройства не просто лишают сил, но и снижают сопротивляемость организма к внешним и внутренним угрозам.

Если ты почувствовал слабость и чувствуешь недостаток жизненной энергии — не торопись бежать в аптеку за лекарствами и пищевыми добавками!

(Продолжение на стр. 8)



## «Осуществи мечту с Нуга Бест! ПОБЕДИ БОЛЕЗНИ!»

**ОЛЕГ ИЛЛАРИОНОВ**  
5-ТИ КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

стр. 2



**N4**

МАССАЖЕР-СТИМУЛЯТОР ТЕРМОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ  
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ N4 С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ

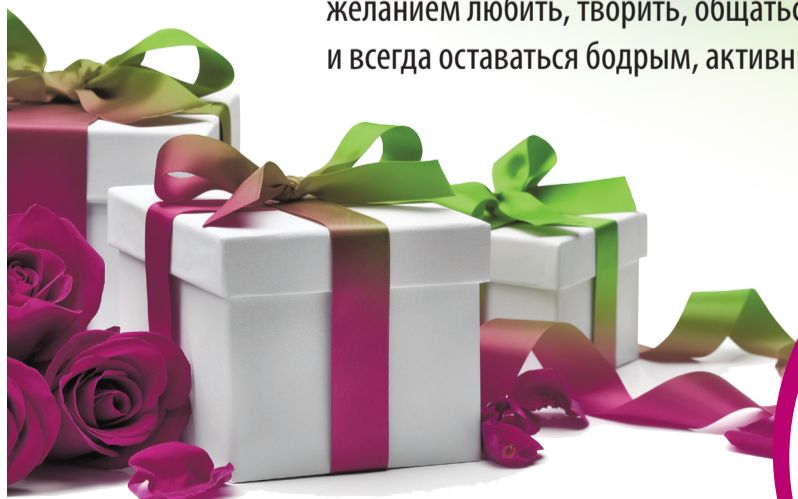
ПУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ПОДАРИ ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИМ

КАК СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВЫМ? Подарить ему то, без чего невозможно счастье, подарить ему здоровье. Это самое главное жизненное благо, способное наполнить желанием любить, творить, общаться, работать, путешествовать и всегда оставаться бодрым, активным и обязательно счастливым.

стр. 7



ПРИХОДИТЕ В ДОМ  
«НУГА БЕСТ»  
И ВЫБИРАЙТЕ ПОДАРКИ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ





## «Помоги себе сам»

**260 килограммов жим лежа от груди — новый мировой рекорд установил 21 октября минувшего года Олег Илларионов. Ему 53, но визуально больше 40 дать сложно. Что любопытно, дома у чемпиона стоит оборудование «Нуга Бест», которым тот пользуется ежедневно. О громком достижении и не менее значимых победах над самим собой мы поговорили со спортсменом лично.**

— Олег Станиславович, примите наши поздравления. Сейчас вы чемпион, но мне бы хотелось вернуться к тому времени, когда автоавария вас практически обездвижила...

— Эта история научила меня быть сильным, не сдаваться. 1999 год. У меня вполне успешный бизнес: своя транспортная фирма, занимаюсь малыми перевозками. В один из дней, возвращаясь из очередного рейса, я попадаю в крупную автоаварию. Результат — трещина отростков в поясничном отделе позвоночника. Вы представьте, боль была такой, что мне приходилось по 2-3 недели просто лежать пластом. Я не мог себя даже обслужить. За 5 месяцев мне сделали более 5 блокад.

— Что вас мотивировало, спасало в моменты наивысшей боли?

— Моя семья. У нас только родилась вторая дочь Валерия. Как у мужа и отца, на мне лежит ответственность за моих близких. Нужно было возвращаться в строй, в бизнес.

— Что говорили врачи?

— Как сейчас помню: врач-невропатолог, ознакомившись с моим диагнозом и проведя обследование, развел руками и произнес такие слова: «Олег, я тебе ничем не помогу. Помоги себе сам». Он-то и направил меня в тренажерный зал для укрепления мышц спины.

— На укреплении мышц спины дело не закончилось? Как от «профилактики и оздоровления» вы начали путь в «большой спорт»?

— Три первых года я просто укреплял спину, делая одно и то же упражнение. На четвертый год тренер доверил мне гантели и штангу. А уже в 2006 году я участвовал в своих первых соревнованиях. Это были ветеранские спортивные игры. Тогда я занял 3-е бронзовое место, выжав от груди 130 килограммов. Мне так это понравилось — я поймал невероятный кураж и стал продолжать занятия.



— Как это ни странно, то, что вам помогло, в какой-то момент начало быть для вас же губительным...

— Это верно и, наверное, естественно. Вес на штанге стал расти, нагрузки увеличиваться и появились новые проблемы со здоровьем: сильно стало болеть правое плечо, развился бурсит, участились головные боли, стала болеть спина, на препараты анестезии началась аллергическая реакция и я не мог их больше принимать.

— В какой момент вы открыли для себя «Нуга Бест»?

— Когда я уже не знал, что делать, на помощь пришли друзья и предложили обратиться в демонстрационный зал «Нуга Бест». Когда пришел в зал, меня с первых минут подкупило радушие, с которым меня встретили сотрудники. Они предложили мне сделать тестирование оборудования. Что мне ещё понравилось, специалисты-консультанты сразу же рассказали мне об имеющихся противопоказаниях по моей проблеме, объяснили, как нужно использовать оборудование для решения именно моей проблемы для достижения нужных результатов. Ну и я начал тестировать оборудование.

— В какой момент вы ощутили первые изменения в самочувствии после начала апробации оборудования и, как это было?

— Спустя некоторое время первое, что я почувствовал — невероятный прилив сил. Было стойкое ощущение, что я просто могу свернуть горы. Отметил, конечно же, хорошее самочувствие. А самым приятным был тот мо-

мент, когда наступило ослабление боли. Всё это повлияло на моё настроение. Подождал какое-то время и поделился своими мыслями с женой. Мы с ней посоветовались и приняли решение приобрести оборудование домой.

— Признайтесь, когда проблемы ушли, был соблазн прекратить дома использование оборудования?

— Скажу вам честно: ни разу не возникло такой мысли. Оглядываясь назад, я вижу, что приобретение кровати домой было правильным решением. Дома оборудованием у меня пользуется вся семья. Скажу вам больше: мы делаем это регулярно. Пользуемся перед сном и в течение дня.

— Если подытожить, какие изменения в качестве вашей жизни вы можете отметить с начала использования оборудования «Нуга Бест»?



— Вы знаете, результаты использования оборудования говорят сами за себя. На сегодняшний день я забыл, что такое боль в плече, что такое головные боли, что такое, боли в спине. Оборудование «Нуга Бест» поспособствовало укреплению позвоночника и мышц спины — об этом говорят мои спортивные результаты по пауэрлифтингу. На сегодняшний день я являюсь мастером спорта пауэрлифтингу, пятикратным чемпионом мира, трехкратным чемпионом Европы, трехкратным рекордсменом мира и трехкратным рекордсменом Европы по пауэрлифтингу.

— Расскажите о вашем последнем достижении, которое даже трудно себе представить обычному человеку...

— 21 октября 2018 года в Словакии я участвовал в чемпионате мира. Спонсором моих соревнований была российская компания «Нуга Бест» и я смог осуществить свою мечту. Выступил под флагом Российской Федерации и выжал от груди 260 килограммов. И это был новый мировой рекорд.

— Какое напутствие вы бы хотели дать нашим читателям, постоянным посетителям салонов «Нуга Бест», а также тем, кто ещё только думает над тем, чтобы к нам прийти?

— Мое пожелание будет таким: ставьте свои рекорды, побеждайте те проблемы, которые у вас были до использования оборудования «Нуга Бест». А также хочу поблагодарить всех работников демонстрационного зала: от директоров до консультантов за их любовь, за их понимание, за терпение, за их энергию. Тех, кто ещё не был в домах «Нуга Бест», хочу воодушевить оборудованием «Нуга Бест», своим собственным примером. Живите без боли!





## Новости Компании «Нуга Бест»

В городе Туапсе открылась «Новая клиника», где используются эффективные способы восстановления позвоночника. Лечение осуществляется без операций на современной аппаратуре, в том числе с использованием оборудования «Нуга Бест».

Шмалий Игорь Николаевич, главный врач клиники, мануальный терапевт-остеопат, применяет кровать-массажер Нуга Бест в своем комплексе по восстановлению позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Не так давно Игорь Николаевич стал почетным гостем на праздничном мероприятии в Доме Нуга Бест, где его тепло и со вниманием приняли посетители. В своем выступлении доктор познакомил слушателей с предлагаемой им методикой лечения, а также затронул основные аспекты здоровья позвоночника и подчеркнул важность регулярной заботы о своем организме.

Компания «Нуга Медикал» благодарна Игорю Николаевичу за профессионализм и любовь к своему делу и надеется на дальнейшее сотрудничество в деле оздоровления граждан России.



ПРИМЕНЕНИЕ НЕКОТОРОГО ОБОРУДОВАНИЯ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Почему наши предки так почитали русскую печь?

Наши бабушки, дедушки, их родители, просто не представляли себе жизни без этой царицы дома. При всей своей простоте русская печь отличалась удивительной многофункциональностью: и кормила, и дом топила, и хозяев мыла, и влияла, согласно приметам, на то, будет ли в семье лад. Не зря она стала персонажем столько русских поговорок, былин и сказок.



Русская печь успешно дожила до наших дней и до сих пор ее можно увидеть как в деревнях и мелких населенных пунктах, так и в загородных домах современных любителей старины и уюта. Между прочим, в столовой у Билла Гейтса стоит настоящая русская печь, в которой ему жарят пироги и кулебяки с мясом. Интересно, что известный компьютерный магнат оказался не единственным человеком за рубежом, который по достоинству оценил всю ценность, удобство и красоту русской печки. Ещё бы. Ведь у русской печи есть удобная лежанка, на которой так тепло и уютно спать в холодные зимние ночи!

А вы бы хотели полежать на родственнице русской печи?

Если да, то теперь это возможно — встречайте современную

альтернативу русской печи — турманиевые электрические маты от «Нуга Бест», а именно: малый мат ТК-08 и NM-85. Эти электрические маты с турманиевой керамикой для индивидуального использования подарят вам тот самый согревающий эффект, который ощущали наши предки, лежа на настоящей русской печи. Благодаря сочетанию теплого и надавливающего воздействия турманиевых дисков, одновременно человек легко расслабляется и засыпает. Мягкое, планомерно проникающее тепло,

обеспечивает комфортный сон в течение всей ночи, что помогает полностью восстанавливать силы и проснуться отдохнувшим, энергичным и в хорошем настроении.

### КАКОЙ МАТ ВЫБРАТЬ?

Электрический турманиевый мат (малый) ТК-08 подойдет для тех, кто ведет активный образ жизни, часто отправляется в командировки. Такой мат, за счет своей компактности, удобно брать с собой в дорогу!



Электрический турманиевый мат NM-85 с турманиевой керамикой подойдет для регулярного домашнего использования. Оптимальный размер мата позволяет расположить его и на двуспальной кровати, и на диване, и даже на полу. NM-85 позволяет полноценно наслаждаться ночным отдыхом, и при этом мобилен и портативен как его малый брат.

Электрические маты не являются медицинскими изделиями.



**ОЩУТИТЕ ЭФФЕКТ МАТА НА СЕБЕ!**

Приглашаем всех желающих в наши салоны «Нуга Бест» на

**БЕСПЛАТНЫЕ АПРОБАЦИИ**

Запись по телефону: **8-800-500-83-57**



**Пользуюсь малым турманиевым матом Нуга Бест**

Санникова Валентина Яковлевна,  
77 лет  
г. Псков



О Компании «Нуга Бест» я узнала в 2007 году, от знакомой, ходившей в Нуга Бест. Я заинтересовалась и тоже пришла в зал. Попробовала маты и решила купить. Дома я активно пользуюсь малым матом Нуга Бест. Чувствую как нормализовался сон, уменьшились недомогания, легче стало двигаться, появились силы.



## «Лечить нельзя терпеть»

Где поставить запятую? На самом ли деле распространенные болезни позвоночника и суставов неизлечимы? Неужели надо просто принять свой диагноз как данность и жить с болью? Компания «Нуга Бест» разработала первое в своем роде медицинское оборудование N4, которое помогает избавиться от распространенных болезней позвоночника и суставов, которые ранее считались хроническими, без лекарств и хирургического вмешательства за счет активации ресурсов собственного организма.



О том, по какому принципу работает оборудование «Нуга Бест» и какой можно получить результат, рассказывает Президент Ассоциации физиотерапии и медицинской реабилитации, доктор медицинских наук, профессор Вера Васильевна Кирьянова.

«В наше время люди стремятся долго жить и сохранить при этом свое здоровье. Эта тенденция XXI века логична и объяснима, потому что в человеке с рождения заложены силы и желание быть здоровым и в молодости, и на склоне лет. Оборудование Нуга Бест пробуждает резервы организма, что ведет к оздоровлению. Это значит, что массажер-стимулятор N4 поможет не только поддерживать жизненный тонус, но и избавиться от хронических недугов. Каждый из нас, пользуясь оборудованием Нуга Бест, сможет предупредить болезни и вести активный образ жизни на протяжении долгих лет» — говорит она.

В Методическом пособии по N4, которое выложено на официальном сайте «Нуга Бест», Вера Кирьянова подробно объясняет режим работы оборудования, варианты его использования, говорит о применении турмалиновой керамики, физиологических и лечебных эффектах от его применения.

В этой статье мы остановимся на самых частых заболеваниях, которые уже сегодня можно победить с помощью массажера-стимулятора N4.



\*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

По словам доктора медицинских наук, профессора Веры Васильевны Кирьяновой, главное назначение массажера-стимулятора N4 — современная профилактика заболеваний позвоночника (прежде всего остеохондроза позвоночника и его осложнений; поддержание здоровья человека в целом, поскольку все жизненные функции организма зависят от целостности и функциональной полноценности позвоночника и его главного содержимого — спинного мозга; продление сроков жизни человека, повышение её качества.



### РАДИКУЛИТ

Главная опасность радикулита заключается в том, что прогрессирующее основное заболевание может привести к атрофии мышц нижних конечностей вплоть до полной потери подвижности. При отсутствии лечения, наряду со сдавливанием нервных корешков, может возникнуть компрессия кровеносных сосудов, что может привести к развитию ишемии спинного мозга. Любое осложнение заболевания приводит к потере двигательной способности и инвалидности.

**Как применяется массажер-стимулятор N4 для лечения радикулита?**

1. Прокатка пораженной части спины (режим «грудной» или «поясничной») при 50°-60°С.
2. Прижигание большого участка в ручном режиме 50°-60°С.
3. Миостимуляция большого участка в течение 20-30 мин для снятия болевого синдрома.



### ОСТЕОХОНДРОЗ

Поврежденные шейные позвонки могут очень серьезно сказаться на работе головного мозга — он начинает хуже снабжаться кровью из-за появившихся препятствий в области позвоночного столба.

**Как применяется массажер-стимулятор N4 для лечения остеохондроза?**

1. Остановочная прокатка всей спины при установленной температуре 50°-60°С.
2. Прокатка пораженной части спины (режим «грудной» или «поясничной») при установленной температуре 60°С.
3. Прижигание большого участка в ручном режиме при температуре 60°-70°С.
4. Прижигание большого участка ручным проектором при температуре 60°-70°С.
5. Миостимуляция большого участка в течение 20-30 мин для снятия болевого синдрома.



### АРТИРТЫ, АРТРОЗЫ

Печально, что при возникновении суставной патологии обратной дороги нет. Процесс деструкции необратим, но есть шансы его замедлить, приостановить. Самолечение опасно тем, что боль на время действительно можно снять, но саму болезнь это не лечит. Наиболее тяжелые артриты становятся хроническими в течение всего трёх месяцев.

**Как применяется массажер-стимулятор N4 для лечения артритов, артрозов?**

1. Прокатка участка позвоночника, отвечающего за больной сустав (режим «грудной» или «поясничной») при установленной температуре 50°-60°С.
2. Прижигание этого участка позвоночника в ручном режиме при температуре 50°-60°С.
3. Прижигание большого сустава в течение 20-30 мин ручным проектором.



### НЕРВНОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Переутомление нервной системы (не путать с нервным истощением) — это достаточно распространенное явление в современном мире. Наиболее часто ему подвержены люди, которые длительное время работают в крупных компаниях, менеджеры, девушки, ставшие недавно матерями, студенты. Достаточно сложно диагностировать нервное переутомление, симптомы его пересекаются с большим количеством других болезней.

**Как применяется массажер-стимулятор N4 для устранения нервного переутомления?**

1. Безостановочная прокатка всей спины и шейного отдела при температуре 50°-55°С.
2. Массаж ног (обратное положение) при температуре 50°-55°С.



### НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Нарушение метаболизма может привести к повышению концентрации шлаков (токсинов). К ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, слабости, вялости.

Массажер-стимулятор N4 подойдет для лечения и этого заболевания.



**МЫ ВАС ЖДЕМ!**  
ДЛЯ ЗАПИСИ НА АПРОБАЦИЮ выберите ближайший зал «Нуга Бест» на сайте: [www.nugabest.ru](http://www.nugabest.ru) или позвонив по телефону: **8-800-500-83-57**

## «Нуга Бест — это то, что мне нужно»



Окунева Валентина Николаевна, 56 лет г. Туапсе



Пользуюсь «Нуга Бест» почти 4 года. Сначала я посещала выставочный зал, чтобы опробовать оборудование и понять принцип работы. Я поняла, приборы Нуга Бест — это то, что мне нужно, поэтому решила совершить покупку кровати-массажера, о чем нисколько не жалею. Довстречи с оборудованием меня сильно мучили шейный остеохондроз, судороги в ногах, болела поясница — была острая скованность в движении. Поскольку была перенесена не одна операция, активно применялись антибиотики и другие сильнодействующие препараты, в результате чего сильно стала болеть левая рука, суставы, от многочисленных уколов образовались шишки в области ягодиц, которые не проходили до конца. После регулярного применения оборудования я стала чувствовать себя значительно лучше — остеохондроз и поясница больше не мучают, судороги прошли, суставы перестали ныть, а шишки рассосались полностью. Пройдены реакции активной очистки печени, ушла папиллома немаленького размера. Кроме того идут процессы нормализации зрения — телевизор смотрю без очков. Также прекратилась ноющая боль в области правой почки (был песок) и перестали болеть шишки на ногах. Огромное спасибо, Нуга Бест! Я стала чувствовать себя помолодевшей, активной и бодрой. Очень радуюсь всем результатам и продолжаю поддерживать свое здоровое состояние, постоянно применяю оборудование. Желаю всем здоровья!

## Массажером Нуга Бест пользуемся всей семьей



Сергеева Валентина Петровна, 70 лет Свердловская область г. Ревда



Нуга Бест узнала от знакомых. Пользуюсь массажером-стимулятором каждый день. Исчезла бессонница, улучшилось настроение, я стала более подвижной. Нормализовалось давление, боли в спине стали гораздо меньше, уже не беспокоит ломота в суставах. Кроватькой пользуются внук и муж. Рекомендую использовать оборудование Нуга Бест дома для всей семьи. Желаю вам вместе с Нуга Бест восстановить свое здоровье!

## «Советую всем!»



Шатохина Галина Михайловна, 62 года г. Великий Новгород



Залом «Нуга Бест» меня познакомила моя подруга. Я полежала на массажере N4, на мате, попробовала Пояс-миостимуляцию E3, массажер для ног E5. Дома постоянно пользуюсь оборудованием Нуга Бест. Массажером пользуется вся моя семья: внуки, дочь, сын. Всем советую!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## ПОЯС\* для похудения и борьбы с целлюлитом

Весной, глядя в зеркало, многие женщины начинают терзаться вопросом: как похудеть к лету? Ходить на фитнес не всегда есть время, а в салоне красоты худеть дорого. Можно ли эффективно убрать лишние сантиметры дома? Ответ — да! Практика показывает, что пояса для похудения с эффектом «пассивный фитнес» дают хорошие результаты при регулярном применении в домашних условиях.

Компания «Нуга Бест» разработала умный низкочастотный пояс с эффектом пассивного фитнеса, который помогает избавиться от нежелательных жировых отложений. Применять пояс можно на любой из проблемных зон: в области плеч, ягодиц, бедер или талии. Принцип действия пояса достаточно прост. Это устройство влияет на нервные окончания посредством электрических импульсов малого тока, благодаря чему происходят сокращения мышц. При этом создается определенная нагрузка, которая позволяет укрепить мышцы. Пояс ин-

тенсивно воздействует на подкожные жировые отложения, за счет чего уменьшаются сантиметры в проблемных зонах, сглаживается выраженность целлюлита. Пояс оснащен пластинами из турманиевой керамики. Турманиевая керамика, в свою очередь, выделяет инфракрасное тепло, которое благотворно влияет на самочувствие человека.

Пояс подходит для людей любого возраста, ищущих способ безопасного похудения. Пояс имеет 20 уровней интенсивности. Носить его можно, не отвлекаясь от привычных домашних дел. Купить пояс для похудения живота стоит всем, кто заботится о своем внешнем виде и желает выглядеть отлично вне зависимости от возраста и образа жизни. При этом цена таких приборов приемлемая, что позволяет говорить о его доступности.

\*Не является медицинским изделием.



Результатом регулярного использования пояса от «Нуга Бест» с эффектом пассивного фитнеса становится:

- сокращение объемов проблемных зон
- уменьшение выраженности целлюлита
- укрепление и тонизирование мышц
- повышение эластичности мышц
- формирование красивого рельефа тела

Размер: 1220 x 115 x 34,5  
Вес: 1,14кг  
Электропитание от сети: DC 5V / 1A  
Производство: Южная Корея

Оснащен таймером на 20 минут.  
LCD-дисплей отображения интенсивности вывода, времени действия, иконками функций.



## МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ\*. Ваши ноги вам скажут «Спасибо!»

Стопы — на эту часть ног приходится основная нагрузка в течение дня, особенно если ходить на каблуках или в неудобной обуви. Поэтому они сильнее всего устают к вечеру, склонны к отекам и болезненности, восприимчивы к патологиям. Одним из эффективных средств для снятия боли и усталости в ногах является массаж, обладающий тонизирующими и расслабляющими свойствами. Массаж можно выполнять самостоятельно в домашних условиях, всё, что для этого нужно — выбрать хороший массажер для ног.

Встречайте во всех выставочных залах «Нуга Бест» согревающую платформу для ног с применением турманиевой и наноалмазной керамики, низкочастотных волн и инфракрасного



излучения. Этот массажер создан специально для тех, кто большую часть дня проводит на ногах или, наоборот, ведет малоподвижный образ жизни и им требуется дополнительная стимуляция стоп. С помощью платформы для ног вы сможете получать точечный массаж, акцентированный на всей поверхности стопы, согревание ног и стимуляцию стоп токами низких частот. Благодаря сочетанию сразу нескольких методик, массажер помогает быстро снять усталость, расслабиться, улучшить подвижность суставов и увеличить эластичность мышц. А ещё равномерное и регулируемое тепло согревающей платформы поможет в случаях переохлаждения промокших ног ребенка и взрослого человека.

Согревающая платформа — отличный способ расслабить уставшие ноги после длительной ходьбы или тяжелого трудового дня. Великолепное средство поднятия тонуса, снятия напряжения после напряженной умственной деятельности. А ещё это проверенный способ быстро избавиться от плохого настроения!

**Попробуйте массажер в действии  
в любом нашем салоне  
и вы больше не сможете представить,  
как раньше обходились без него!**

\*Не является медицинским изделием.



Размер: 607 x 375 x 107  
Вес/Кол-во: 6,5кг / 1шт.  
Электропитание от сети:  
AC 220-240V/50-60Hz  
Мощность: 90Вт  
Производство: Южная Корея



## Подари здоровье близким

Что подарить на праздник близким людям? — актуальный вопрос накануне праздников. Действовать можно несколькими путями, главное — начинать заранее.

- Купить всем, кого вы хотели поздравить, небольшие сувениры.
- Сделать оригинальные подарки, так сказать с фантазией. Этот путь возможен при условии, что вы абсолютно доверяете своему вкусу и обладаете большим количеством времени.
- Подарить действительно полезные и нужные подарки. А что может быть нужнее здоровья? Такие презенты не требуют долгих поисков и мучительных решений, ведь здоровье, без сомнения, самое главное в жизни.

Для родных, которых мы хорошо знаем, можно подобрать подарки для здоровья и красоты в зависимости от индивидуальных потребностей.

Друзьям и коллегам подойдут универсальные презенты.

Все эти интересные и полезные подарки вы можете найти в выставочных залах «Нуга Бест».



### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Не секрет, что тело человека примерно на 70% состоит из воды. Причем этот показатель с возрастом уменьшается. Поэтому для нас очень важно понимать роль воды в поддержании жизненных сил и здоровья.

Какая должна быть вода, чтобы приносить пользу организму? Она должна быть качественной: щелочной, структурированной, в меру минерализованной (не жесткой, а мягкой). Все диетологи говорят, что главное, с чего начинается оздоровление, — это не уколы и таблетки, а приведение в норму самого организма. Для этого всем нам важно не только уменьшить количество кислотных продуктов (мучных, острых, соленых, газировки, сладостей) и увеличить количество щелочных (гречки, темного риса, капусты, авокадо), но и начать пить полезную щелочную воду.

### В этом Вам поможет БУТЫЛКА- ИОНИЗАТОР SENSE 50 от компании «Нуга Бест».

- Мягко ощелачивает воду — вкус воды становится приятным, вам хочется её пить, а значит проблема «как мне употребить эти заветные 1,5 литра в день» решается сама собой. Регулярное употребление мягко ошелоченной воды быстро и благотворно отразится на текучести вашей крови, состоянии сосудов, желудочно-кишечного тракта и хрящевой ткани суставов и позвоночника;

- Структурирует воду — вода становится «мягкой», легко усваивается без отеков, а значит ваша кожа, волосы и все ткани насыщаются столь необходимой им влагой, радуя вас отражением в зеркале;

- Возвращает воде отрицательный окислительно-восстановительный потенциал — «живая вода» существует не только в сказках! Благодаря отрицательному окислительно-восстановительному потенциалу воды, которую вы начнете употреблять каждый день, ваши обменные процессы восстановятся, энергия наберет силу, придет в норму регенерация изношенных тканей и клеток.



### ДЛЯ КРАСОТЫ

Наша кожа ежедневно подвергается негативному воздействию внутренних и внешних факторов. Стремительный темп жизни современного человека провоцирует недосыпание и стресс, которые моментально отражаются на состоянии кожного покрова, вызывая его тусклость и вялость.

### МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Применение маски для лица способствует снятию усталости с глаз при работе на компьютере, сделает процесс ухода за лицом доступным и простым.

Рекомендуем приложить маску на лицо, занять горизонтальное положение, расслабиться и полежать. После применения уменьшаются «мешки» под глазами, исчезают темные круги, улучшается цвет лица.

Маской можно пользоваться в любое время суток и даже несколько раз в день. Постоянное применение способствует снятию нервного перевозбуждения и улучшению сна.





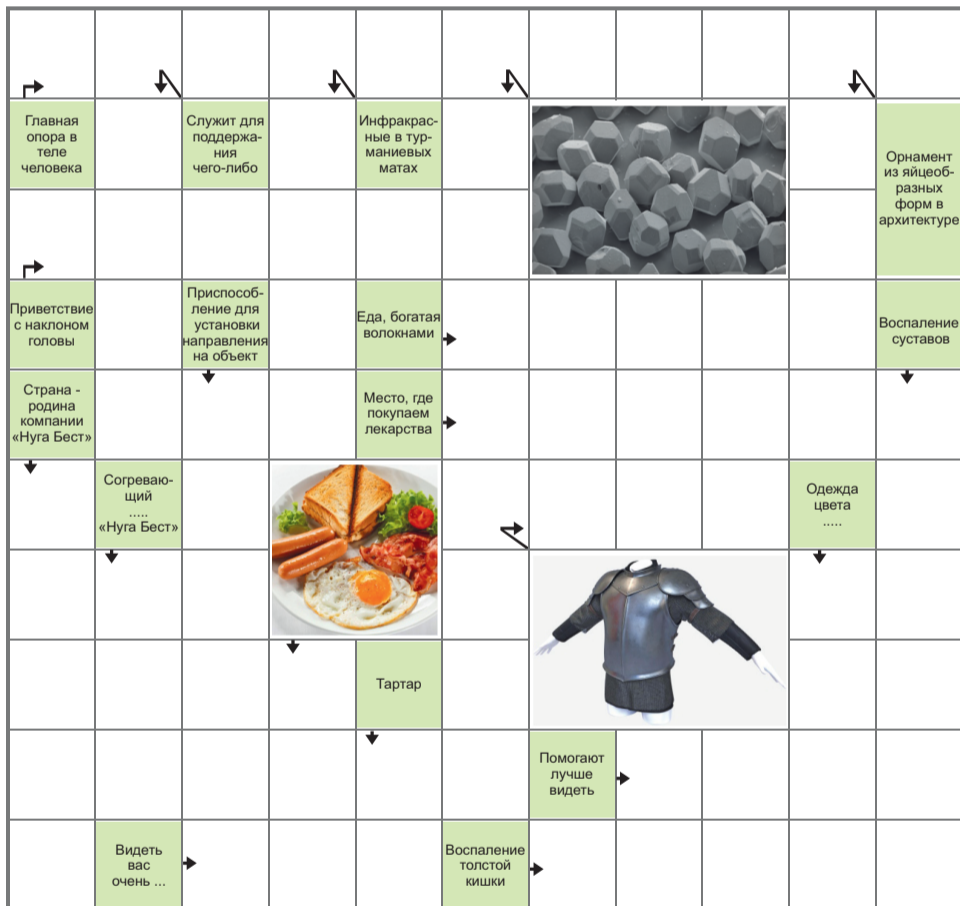
## 8 действенных способов повысить иммунитет без лекарств

(Начало на стр. 1)

**ИММУНИТЕТ** — это способность нашего организма сопротивляться инфекциям и вирусам. Хроническая усталость, частые простудные заболевания, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, головные боли — всё это признаки снижения защитной функции организма. Повысить иммунитет помогут 8 проверенных советов.

- 1 Еда = питание.**  
Не вся еда питает организм. Выбирайте правильный объем и состав пищи. Благоприятно влияют на деятельность иммунной системы говяжья печень и морепродукты — креветки, мидии, кальмары.
- 2 Перепрограммировать привычку.**  
Курение приносит огромный вред дыхательной, мочеполовой, кровеносной системе. Перепрограммирование себя поможет начать восстановление защитных функций.
- 3 Долой неконтролируемый стресс!**  
Формируйте спокойное отношение ко всему, что бы ни происходило, и чаще напоминайте себе, что, если вы не можете изменить ситуацию — примите её как данность.

- 4 Сон младенца.**  
Специалисты рекомендуют спать не менее 7 часов в сутки без прерыва. Отдых в комфортной обстановке, в тишине и темноте, благотворно отразится на иммунной системе.
- 5 Повод для смеха.**  
Хохот влияет на организм так же благотворно, как умеренные физические нагрузки. Он снижает кровяное давление, понижает холестерин, избавляет от стресса, укрепляет иммунную систему, снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета.
- 6 Добываем витамины.**  
Их недостаток в обычной пище можно восполнить с помощью мультивитаминовых комплексов, но лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём.
- 7 Добавьте активности.**  
Выбирайте досуг где надо двигаться, преимущественно на свежем воздухе. Дома выполняйте несложные упражнения утром или вечером. А изнурительные физические нагрузки могут дать обратный эффект.



- 8 Закаливание.**  
Обливание холодной водой даёт потрясающие результаты. Начинать с небольшой разницы температур и вводите в свою жизнь закаливание очень медленно.

Взяв эти правила за привычку, вы обретете лучшее средство для повышения иммунитета и сохранения его на долгие годы.

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск №1(8).  
Дата выхода в свет: 01.03.2019. Свидетельство о регистрации СМИ от 21.09.2016 ПИ № ФС 77 - 67202 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Учредитель: ООО «ТРИА».  
Адрес редакции и издателя: 150042, Ярославская область, г. Ярославль, пер. Коммунаров, д. 10, пом. 8.  
Телефон: 8-800-500-83-57. E-mail: info-nuga@mail.ru.  
Главный редактор: Ерохин А.В.  
Редакция не вступает в переписку и не гарантирует публикацию присланных материалов, не работает с заказными письмами, оставляет за собой право редактировать присланные материалы.  
Газета отпечатана в ООО «Новая Газетная Типография». Адрес типографии: г. Ярославль, 150044, ул. Механизаторов, д. 11, пом. 9. Время подписания в печать по графику 27.02.2019 в 16:00, фактическое: 28.02.2019 в 12:00.  
Тираж 141 200. Заказ 566. Цена свободная.

Ответы к сканворду смотрите в следующем выпуске.

8-800-500-83-57 (Звонок по России бесплатный)

- [www.nugabest.ru](http://www.nugabest.ru)
- [facebook.com/nugabest.ru/](https://facebook.com/nugabest.ru/)
- [vk.com/nugabest.russia](https://vk.com/nugabest.russia)
- [instagram.com/nugabest\\_offi/](https://instagram.com/nugabest_offi/)
- [ok.ru/nugabest.russia](https://ok.ru/nugabest.russia)

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ

