

2020

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЫПУСК

12+

НУГА БЕСТПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЕТИ «НУГА БЕСТ»nugabest.ru
8-800-500-83-57
(звонок бесплатный)**8****СОВЕТОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**НОВОСТИ
ЗАЛОВ

»2

ИНТЕРВЬЮ
С ВЕТЕРАНАМИ
ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ВОЙНЫ

»3

МАССАЖ ДЛЯ
ДАЧНИКА –
НАГРАДА,
ДЛЯ ТЕЛА
И ДУШИ – УСАДА

»4

ВСЯ
СЕМЬЯ
НА КАРАНТИНЕ?

»5

КОРОНАВИРУС
И ИММУНИТЕТ

»6

КАК НАШИ
БОЛЕЗНИ
ОТРАЖАЮТСЯ
НА СЕМЬЕ?

»6

8 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ УТRENНЕЙ
ЗАРЯДКИ
ОТ «НУГА БЕСТ»

»7

КАЖЕТСЯ,
СПИНУ
ПРИХВАТИЛО...

»7

7 ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ ДЛЯ
ВАШЕЙ ДАЧИ

»8

**КОРОНАВИРУС
И ИММУНИТЕТ**

Эпидемия коронавируса — основная тема мировых новостей. Коронавирус поражает дыхательные пути и легочную ткань. В результате развития патологии чаще всего появляется озноб, высокая температура, и наиболее опасное осложнение — пневмония, когда поражаются лёгкие человека. Что же можем сделать мы, обычные граждане, для собственной безопасности, как защититься?

*(Продолжение на стр. 6)***С 75-летием
Великой Победы!**

стр. 3

**Ветераны Великой
Отечественной Войны о том, что им
помогает поддерживать здоровье**

**ПОДГОТОВЬ ОРГАНИЗМ К ВЕСНЕ!
ПРИХОДИ В ЗАЛ «НУГА БЕСТ»**

Информацию о ближайшем демонстрационном зале вы можете найти на нашем сайте nugabest.ru

**ВСТРЕЧАЙТЕ
ВЕСНУ
С «НУГА БЕСТ»**

**НОВАЯ УСЛУГА:
ДОСТАВКА ТОВАРОВ
НУГА БЕСТ НА ДОМ**

**ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8-800-500-83-57**

НОВОСТИ ЗАЛОВ

Куда сходить в вашем городе?

В городе Лобня появилось новое место для проведения времени с пользой.

Где узнать интересные факты о работе организма, бесплатно апробировать оборудование для лечения болезней позвоночника* и обрести новые знакомства? В Московской области в городе Лобня открылся выставочный магазин «Нуга Бест». По словам пришедших, праздничное настроение создалось с порога: новейшие выставочные образцы оборудования, каждый из которых можно опробовать лично, теплая атмосфера и, конечно же, вкусное угощение. Более половины присутствовавших ушли домой с полезной покупкой для себя и своих близких, а каждый второй записался на повторную апробацию.



* Информация о лечебно-профилактических свойствах относится исключительно к массажеру-стимулятору термотерапевтического персональному №4 с принадлежностями. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Как улучшить качество жизни за 5 лет?

По словам ученых, за 21 день у человека формируется привычка. По наблюдениям сотрудников «Нуга Бест» в г. Гаврилов-Ям, за 5 лет у постоянных покупателей компании улучшается качество жизни.

Такое признание сделали сами клиенты, пришедшие на 5-летний юбилей зала «Нуга Бест» в городе Гаврилов-Ям. На празднике собрались постоянные покупатели с членами семьи, друзьями, а также те, кто ранее не был в зале. Поздравления и слова благодарности от покупателей звучали в адрес дилера зала Максима Горшкова и его супруги. Празднование проходило в городском Доме культуры. После развлекательной программы прошло награждение дипломами самых активных покупателей и гостей зала, а завершился праздничной викториной.



Добрая традиция

Уже стало традицией в зале «Нуга Бест» города Бerezники проводить чаепития с посетителями в преддверии праздников.

Вот и в весенние праздники посетители, покупатели и гости из города Соликамск замечательно провели время в теплой, дружеской обстановке за столом с самоваром. Звучали песни, поздравления от мужчин, проходили весёлые конкурсы, викторина на тему «Нуга Бест».

Все женщины получили подарки. Во время чаепития каждый рассказал свою историю связанную с «Нуга Бест» и поделился своими результатами использования оборудования Нуга Бест в домашних условиях. Все прошло позитивно, все довольны и счастливы! Каждый получил частичку теплоты и внимания.



ВETERАНЫ Великой Отечественной Войны о том, что им ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ

Правда ли, что прошлые поколения обладали более крепким здоровьем? Как и, в каком возрасте человек начинает ощущать, что организм слабеет? Что помогает чувствовать себя хорошо и не терять радость жизни? Своими секретами с «Нуга Бест» поделились герои Великой Отечественной войны.



Тансия Федоровна Колесова
90 лет
г. Лобня Московской области



— Раньше здоровье у людей было крепче: натуральные продукты, физический труд. В войну охраняли день и ночь нефтяные вышки на Сахалине. Каждые 3 часа ходили в дозор. Суровая зима. Холод. В пожарном расчёте служили только дети, 3 расчёта по 6 человек, и 2 командира взрослых. Они нам были как родные отцы. Отдавали нам свои валенки, одежду. Очень за нас переживали. Я в расчёте была последняя — рост маленький, зато очень быстро бегала. В мае 1945 года пришли мужчины, и нас уволели с работы. Мне было 14 лет. Помню смешную историю, ушли во время службы со своего участка за черникой. Нас послали на гауптвахту. Там мы выпросили у другого командира отпустить нас в кино. Последние дни шел фильм «Зоя Космодемьянская». Командир нам разрешил, мы побежали скорее туда. А в кино — командир, который нас наказал. В итоге мы получили в два раза больше.

Самочувствие меня начало беспокоить в 83 года — стало подниматься высокое давление. В «Нуга Бест» пришла по рекомендации знакомых. Познакомилась с продукцией, приобрела себе. Как результат — начала быстрее ходить, давление нормализовалось. Закотелось жить. Сейчас я активно пользуюсь кроватью*, люблю турманиевый мат. Как не терять радость жизни? Например, я люблю цветы, выращиваю их дома. А ещё быть добрыми, всегда позитивными. Хочется, чтобы больше было добродетельных людей.

* МАССАЖЕР-СТИМУЛЯТОР ТЕРМОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ №4 С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Валентина Викторовна Овчинникова
84 года
г. Ревда Свердловской области

— Прошлые поколения были здоровее, это правда. Продукты в те времена были натуральнее, окружающий воздух и вода были чистыми. Судите сами: в первые мой организм дал сбой только в 40 лет. Мне тогда сделали первую операцию, с тех пор я более тщательно слежу за своим здоровьем. О зале «Нуга Бест» я узнала от знакомых. Продукция «Нуга Бест» (МНР-100) использую дома систематически. Поняла, что оборудование мне помогает,

когда у меня исчезли судороги в ногах и руках, перестала болеть нога. Сейчас чувствую себя бодрее. Мой секрет активного долголетия таков: я люблю жизнь, не сижу на месте. До сих пор работаю в саду.



Валентина Васильевна Зверева
80 лет
г. Ревда Свердловской области

— Считаю, что прошлые поколения были выносливее так как питались натуральными продуктами, пили молоко от своей коровы, мясо выращивали сами, да и экология была чистой. Впервые меня начало беспокоить здоровье после 60 лет, когда пришел остеохондроз, затем стали болеть суставы рук и колени. Я давно слышала о зале «Нуга Бест», но мне всё было некогда пойти до него. А в августе 2019 меня пригласила знакомая в зал. Положительные изменения заметила, когда приобрела домой накидку (МНР-100) и стала пользоваться ей. Продукция «Нуга Бест» улучшает подвижность в суставах и настроение. Мой секрет хорошего самочувствия — стараться больше ходить и заниматься физкультурой, а меньше лежать на диване.



Нина Ефимовна Кузьменко
85 лет
г. Лобня Московской области



— В прошлом здоровье было крепче — много трудились, занимались физическим трудом. Здоровая пища, чистый воздух. Мой организм дал сбой после ранней смерти близких: стала грустить, испытывать

стресс. В такой момент происходит переоценка ценностей. Я — учитель. Стаж 57 лет. Именно дети помогли мне понять, что жизнь продолжается. О зале «Нуга Бест» узнала от прохожих. Когда начала пользоваться оборудованием дома, в первую очередь, стабилизировалось давление. Ощущение, что омолодился весь организм. Также получаю удовольствие от апробации оборудования в зале. У меня дома турманиевый мат, постоянно сплю на нем. Когда ничего не болит, хочется жить и радоваться жизни. В здоровом теле — здоровый дух. Возле своего дома сажаю цветы, всем очень нравятся, проходят и желают мне здоровья. Хочу пожелать его всем. Приходите в «Нуга Бест», пробуйте оборудование — не бойтесь.



Владимир Сергеевич Мочалов
78 лет
г. Лобня Московской области



— Прошлые поколения выносливее. Причина — экология. Здоровье пошатнулось, когда вышел на пенсию. Но стал больше бегать, ходить в лес. Как-то увидел рекламную вывеску и узнал, что в нашем городе открылся зал «Нуга Бест», конечно, решил попробовать. У меня

дома есть мат, сплю на нем и делаю пружинание. Эффект ощутил тогда, в первую очередь, стабилизировалось давление. Мой секрет, как чувствовать себя хорошо: движение, общение, жизнь.



Антонина Ивановна Якимова
78 лет
г. Ревда Свердловской области

— Прошлые поколения были выносливее за счет естественного отбора: выжидали более здоровые, и питание было натуральным. Мой организм начал давать сбой после 40 лет — начала болеть суставы (колени). О зале «Нуга Бест» узнала от знакомых. При апробации оборудования «Нуга Бест» я поняла, что мне нравиться. Чтобы чувствовать себя хорошо, я приобрела продукцию Т11 и ТК-09. Стало меньше болеть в суставах, я начала больше двигаться. Применяю дома регулярно, хожу пешком, утром — зарядка. Я считаю, что нужно познакомиться с компанией «Нуга Бест» и применять оборудование, тогда будете спать лучше, появляться силы, и будете радоваться жизни.





МАССАЖ ДЛЯ ДАЧНИКА – НАГРАДА, ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ – УСЛАДА

Майские праздники для дачников — ограда. Начинается долгожданный дачный сезон! Стойкости российского дачника можно позавидовать: боли в пояснице по привычке списываются на радикулит, в суставах — на артрит и артроз. Независимо от воспаления в коленях, труженики продолжают безустanno предаваться работам до поздней осени. Кроме воспалений есть масса других заболеваний позвоночника и суставов, делающих работу в саду и огороде небезопасной.

Как не оставить здоровье на грядках?

Корейская компания NugaMedical разработала многофункциональную массажную кровать N4*, которую уже сравнивают с домашним санаторием. Пользоваться корейским оборудованием ежедневно можно прямо у себя дома. Регулярное использование Массажной кровати N4* способствует как лечению застарелых болезней позвоночника, так

и их профилактике. Применение оборудования на постоянной основе помогает в борьбе с трофическими расстройствами нейrogenного и сосудистого происхождения, лечении радикулитов, уменьшении жировой прослойки в проблемных зонах, снятии боли в мышцах. Также Массажная кровать N4* благотворно влияет на снятие нервного переутомления, устранение синдрома хронической усталости и физического переутомления.

N4 * Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями

РУ № Р3Н 2018/2089 от 26 апреля 2018 года.



Каков принцип действия корейского оборудования?

Массажная кровать N4* состоит из нескольких элементов, действие которых оказывает комплексное восстановительное воздействие на организм.

ВНУТРЕННИЙ ПРОЕКТОР

Внутренний проектор осуществляет несколько функций одновременно: массаж отделов позвоночника и тепловое воздействие на эту область через нагревательный блок.



Внутренний проектор может перемещаться под определенным углом вперед-назад в области позвоночного столба, что способствует равномерному распределению массажного давления и теплового эффекта на данную область. Кроме того, специально разработанные направляющие рельсы служат для сокращения трения с внутренним нагревательным элементом, понижая уровень шума и уменьшая рабочую нагрузку.

ШЕЙНЫЙ ПРОЕКТОР

Принцип действия схож с работой внутреннего проектора, только шейный проектор оказывает мягкое массажное и тепловое воздействие на область шейного отдела.



РУЧНОЙ 5-ТИ ШАРИКОВОЙ ПРОЕКТОР

Ручной 5-ти шариковый проектор применяется местно. Был создан для удобного использования одной рукой на труднодоступных участках тела. Благодаря своей форме позволяет подать тепло к желаемой части тела. В состав 5 шариков входит турманиевая керамика, о пользе которой расскажем далее.



ПОЯС-МИОСТИМУЛЯТОР
Пояс-миостимулятор крепится на талии. Его действие направлено на стимулирование сокращения мышц. Такое воздействие способствует укреплению мышц, снятию мышечного напряжения, снижению боли в мышцах, уменьшению подкожно-жирового слоя путем воздействия низкочастотного тока на определенные участки тела. Размер пояса регулируется под любой тип фигуры, поэтому его могут использовать несколько членов семьи разной комплекции.



ТУРМАНИЕВАЯ КЕРАМИКА



В состав каждого элемента Массажной кровати N4* входит турманиевая керамика, которая при нагревании обладает свойствами инфракрасного излучения и ионизации, что в совокупности оказывает положительный эффект на весь организм.

После того как потрудились на дачном участке на славу, самое время устроить для себя полезный отдых. Массажная кровать N4* — это не просто массажер, это медицинское оборудование, имеющее широкий спектр воздействия, которое станет верным помощником на долгие годы.



Запишитесь на **БЕСПЛАТНУЮ** апробацию массажера-стимулятора N4*

Выберите ближайший зал «Нуга Бест» в разделе <http://nugabest.ru/halls/> или позвонив нам по тел. : 8-800-500-83-57

*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4-с принадлежностями

Пока в мире бушует коронавирус, проводите время с пользой на Массажной кровати N4* от «Нуга Бест». Как уже знают наши постоянные покупатели, Массажная кровать N4 — это настоящий санаторий у вас дома, пользоваться которым может каждый член семьи от мала до велика.



ВСЯ СЕМЬЯ НА КАРАНТИНЕ?

Какую пользу можно получить от регулярного применения Массажной кровати N4?

ЛЮДЯМ ЗРЕЛОГО И ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

- ✓ лечение застарелых болезней позвоночника
- ✓ борьба с трофическими расстройствами нейrogenного и сосудистого происхождения
- ✓ лечение радикулитов
- ✓ улучшение качества сна

МАМОЧКАМ И ПАПОЧКАМ

- ✓ снижение умственного и нервного переутомления
- ✓ профилактика синдрома хронической усталости
- ✓ снижение переутомления при повышенных физических нагрузках
- ✓ профилактика и лечение болезней позвоночника
- ✓ уменьшение жировой прослойки в проблемных зонах
- ✓ повышение тонуса мышц и эластичности связок

ДЕТАМ

- ✓ снижение физической и умственной утомляемости
- ✓ улучшение осанки, уменьшение сколиоза
- ✓ укрепление иммунитета
- ✓ улучшение сна

ПРОВЕДИТЕ КАРАНТИН С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

С Нуга Бест моя жизнь изменилась к лучшему



Баженова Валентина Васильевна
74 года
г. Ярославль



Жизнь моя была не проста. Много пришлось пережить потрясений и трудностей. Работать я начала очень рано. Работала постоянно на стройке. Зимой и летом всегда на улице, то в жаре, то в холоде. На фоне этого я заработала хронические болезни в виде остеохондроза, гайморита, астмы и болячек ног. Раньше из-за гайморита совсем не могла спать лежа, приходилось спать сидя. Из-за проблем с коленями, совершенно не могла стоять, была «страшная» боль в коленях.

И вот я вся «измученная болью» пришла в магазин «Нуга Бест». Опробовав разные оборудование в зале, я решила приобрести его домой. В сем приобретенным в Нуга Бест оборудованием я активно пользуюсь и вижу очень много результатов.

Теперь мой сон утихнул и мне не надо спать сидя. Я стала более свободной. Боль стала реже, почувствовала легкость при ходьбе, не просто хожу, а бегаю. Но сегодня и могу сказать, что моя жизнь с Нуга Бест изменилась к лучшему.

Выражаю благодарность за обращение и внимание к нам, за новое качество жизни. Здоровья всей компании Нуга Бест!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



(Начало на стр. 1)

- Не выезжать в очаги заболевания и исключить контакты с людьми, вернувшимися из заграничных стран — Китая, Европы
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания
- Использовать медицинские маски
- Чаше мыть руки

КОРОНАВИРУС И ИММУНИТЕТ



При оценке риска заражения и шансах на выздоровление — единое мнение медицинских работников в том, что наибольшему поражению подвергаются люди со сниженным иммунным статусом. Поэтому сейчас, пока ведутся поиски вакцин и лекарств — крайне важно то, как будет работать ваша иммунная система в период инфекции. Чем сильнее иммунитет — тем лучше вы будете защищены. Самое время его укреплять.

Полн. написания рекомендаций использовали; материалы источник: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/covid19/>

ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ «НУГА БЕСТ» ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА?

- Используйте оборудование «Нуга Бест» в качестве источника инфракрасного излучения. ИК-излучение, вырабатываемое оборудованием с турмалиновой керамикой при нагревании, обладает мощным действием на вредоносные бактерии, скапливающиеся в помещении.
- Несколько раз в день используйте **Массажную кровать N4***. Массажер положительно воздействует на нервную систему, что помогает справиться с нервным напряжением и стрессом. Ведь, как известно, стрессы негативно влияют на иммунитет.
- N4** * Массажер-стимулятор термотерапевтический паронепроницаемый N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/27089 от 26 апреля 2018 года. **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**



ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ, СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ С «НУГА БЕСТ»

Практикующий психолог Елена Левентова

Как наши болезни отражаются на семье?

Как проблемы со здоровьем сказываются на климате в семье? Как не испортить взаимоотношения со своими близкими в этот непростой период? Практическими рекомендациями с «Нуга Бест» поделилась психолог Елена Левентова.



— Елена, что происходит с человеком в психологическом плане, когда он сталкивается с проблемами здоровья?

— Появление проблем со здоровьем — это ситуация, когда человеку необходимо переосмотреть взгляд на себя и свою жизнь. Кроме очевидных неудобств и ограничений

они несут для человека новое знание о себе — «мое тело подводит меня», «возраст берет свое», «я уязвим», «я что-то делал не так». Какое-то время некоторые стараются игнорировать симптомы, пытаются жить как прежде, но рано или поздно человеку приходится принимать во внимание состояние его здоровья.

— В чем разница, когда в семье болеет взрослый человек или ребенок?

— Отличие взрослого от ребенка в том, что взрослый в некоторых случаях нуждается в помощи, но принимает конечное решение самостоятельно. С детьми — другая ситуация: чем младше ребенок, тем больше ответственности за его здоровье лежит на родителях. Тем не менее, необходимо постепенно приывать ребенка заботу о своем здоровье, показывать ему примеры самопомощи, учить понимать свое состояние и описывать ощущения в теле. Важным

примером для ребенка является отношение его близких к своему собственному здоровью, умение заботиться о себе.

— От чего зависит благополучие семьи в ситуации с заболевшим родственником?

— Важным фактором здесь являются моральные ресурсы семьи, ее адаптивные возможности.

Вся семейная система перестраивается, пытаются равномерно распределить нагрузку и помочь заболевшему. В этот момент раскрывается умение людей справиться с общей задачей. Для некоторых это становится возможностью свести счеты с родственниками или покинуть семью, для других на это время заканчиваются «локальные войны» и выяснения отношений. Тем не менее, важным фактором семейного благополучия остается право каждого члена семьи на личные интересы, развлечения и саморазвитие. Это касается и самого заболевшего. Люди должны выходить из ролей «болеющего» или «опекающих болеющего». Жизнь продолжается. Заболевшему необходимо продолжать заботиться о себе и посылать поддержку окружающим. Не обкладывайте



его ватой, лучше просите о небольшой помощи, человеку важно быть полезным.

— А что точно не стоит делать?

— Думаю, тратить силы на поиски ответа на вопрос: кто виноват? Бывает крайне соблазнительно поискать виноватого среди окружающих или уйти в самообвинения. Но я бы посоветовала сконцентрировать силы на лечении, а если негативные мысли одолевают, то обратиться к специалисту за помощью, а не углубляться в подобные размышления.

— Елена, давайте подведем итоги.

— Союз телесного и душевного здоровья — самая важная часть счастливой и гармоничной жизни, а усилия и ресурсы, вложенные в них, никогда не будут избыточными. Я хочу пожелать всем здоровья и гармонии!

8 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ОТ «НУГА БЕСТ»

Хотите быстрее проснуться, привести тело в тонус и получить заряд бодрости на весь день? Выполните эти 8 простых упражнений каждое утро.

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО: любой комплекс упражнений для утренней зарядки делается сверху вниз — начинаем с разминки шеи, рук и заканчиваем стопами.

РАЗМИНАЕМ ШЕЮ

Упражнение №1

Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях — никаких резких движений. Делать нужно плавно, сохраняя ровное дыхание.



Упражнение №2

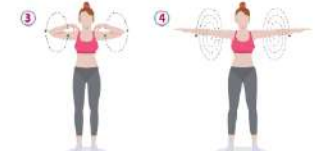
Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед. При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову.

Каждое упражнение нужно делать по 4-5 раз в каждую сторону.

РАЗМИНАЕМ РУКИ И ПЛЕЧИ

Упражнение №3

Вращение плечами. Ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах, выполните вращения рук в плечевых суставах сначала по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки.



Упражнение №4

Вращение руками. Разведите руки в стороны, параллельно полу. Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус. При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.

Каждое упражнение выполняется по 5 раз в каждую сторону.

РАЗМИНАЕМ ТУЛОВИЩЕ

Упражнение №5

Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно собрать их в замок). На выдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на выдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь.



Упражнение №6

Вращение тазом. Исходное положение — ноги немного шире плеч, руки на поясе. Вращайте тазом по и против часовой стрелки.

Сделайте в каждом упражнении по 5-6 повторений в каждую сторону.

РАЗМИНАЕМ НОГИ

Упражнение №7

Разрабатываем бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой.



Упражнение №8

Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола. Стараться садиться до положения, чтобы бедра были параллельны полу (стульчик). Выполнить 8-10 приседаний.

Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела. Будьте энергичны вместе с «Нуга Бест»!

Источник: <https://fit-and-sport.ru/utrennyaya-zaryadka-kompleks-uprazhnenij.html>



Кажется, СПИНУ ПРИХВАТИЛО...

Как не сорвать спину и не покалечить суставы? Полезные советы дачнику на заметку.

ПОЗЫ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ВАШЕЙ СПИНЫ И СУСТАВОВ, КОТОРЫЕ НАДО ЗНАТЬ!

- 1. Сгибаться в пояснице пополам**
Очень вредная поза как для работы, так и для подъема тяжестей. На первый раз можно отделаться болями в пояснице, частое нахождение в ней может вызвать серьёзный поясничный радикулит и боли в седалищном нерве. Через это и по-вреждения межпозвонковых дисков, что может привести к грыжам и протрузиям. Не говоря уже о высокой вероятности скачка давления и гипертонического криза.
- Чем заменить?**
Поднимать тяжести из положения вприсядку. В таком положении тела вы поднимаете груз не спиной, а ногами. Тем самым, избегаете опасного положения поясничных позвонков по отношению друг к другу и сохраняете их.
- 2. Сидеть на корточках**
Излюбленная многими поза при прополке грядок и пересаживании растений. Сидеть так длительное время очень вредно. Последствия — боли в коленных, тазобедренных суставах и пояснице. В пруду — повышение давления, а порой и гипертонический криз.



- Чем заменить?**
Работать, сидя на низком табурете или, стоя на коленях. Табурет-скамейка поможет меньше уставать. Выберите стульчик компактного размера, который будет очень удобно передвигать по мере продвижения вдоль грядки. Если вы выбрали второй вариант, то колени лучше защитить специальной подставкой или наколенниками. Их необязательно покупать, можно сделать самостоятельно.

- 3. Скручивать поясницу**
Покосили газон, а потом «прихватило спину»? Ничего удивительного. Скручивающие движения крайне опасны и способствуют повреждению межпозвонковых дисков, а это прямая дорога к грыжам и протрузиям. Следите за положением тела, когда отбрасываете землю лопатой в сторону или перекладываете что-то вбок от себя.

- Чем заменить?**
Делать движения руками без скручивания поясницы. задействуйте руки, оставляя само туловище неподвижным. Это поможет избежать травм межпозвонковых дисков.

Источник: https://if.ru/health/180tabur.bez_vreda_kak_ne_ostavit_nu_dache_zdorove



7 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ для вашей дачи

1. ПРИМАНКА ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ НАСЕКОМЫХ

Божьи коровки, шмели, пчелы и златоглазки – настоящие помощники садоводов в борьбе с тлей и другими вредителями. Привлечь этих замечательных насекомых на грядку можно с помощью сахарного сиропа. Опрыскайте им почву возле растений, которые часто подвергаются атакам незваных гостей.

2. ОТПУГИВАТЕЛЬ ВРЕДНЫХ НАСЕКОМЫХ

Отвадить вредоносных насекомых от ваших культур помогут такие растения, как: настурция, горькая полынь, перечная мята, календула и чеснок. Высейте эти растения редкими вкраплениями на овощных грядках, чтобы получить цветущий огород и богатый урожай.

3. АЛЬТЕРНАТИВА ВЫКОРЧЕВЫВАНИЯ ПНЕЙ

Не спешите выкорчевывать старые пни. Вместо этого, превратите их в оригинальные цветочные клумбы. Для этого середину пня нужно вырезать, заполнить получившееся углубление землей и высадить цветы. Вскоре невзрачные пенки зацветут и превратятся в потрясающие цветники.

4. СОХРАНЕНИЕ САДОВОГО ИНСТРУМЕНТА

Чтобы лезвия мелкого садового инструмента всегда оставались чистыми и острыми, храните все лопатки, тяпки и секаторы в специальном ведре, наполненном галькой или песком.

5. ПОЛУЧАЕМ СЛАДКИЕ ПОМИДОРЫ

Добавьте в почву, где растут помидоры, немного пищевой соды, чтобы плоды томатов выросли сочными и сладкими.

6. ПОМОЩНИКИ ДЛЯ РОЗ

Хотите вырастить на участке красивые розы? Тогда в разгар цветения срежьте с имеющегося розового куста несколько ровных молодых побегов толщиной с карандаш, нарежьте их на черенки около 15-20 сантиметров в длину, воткните побеги в молодые картофелины и посадите в землю. Картошка позволит всегда держать ростки во влажной среде, что позволит им быстрее укорениться.

7. БАНАНОВОЕ УДОБРЕНИЕ

Не спешите выбрасывать банановую кожуру. Это прекрасное натуральное удобрение для цветов. Причем использовать ее можно в самых разных видах: сырую, сушенную, жареную, замороженную, в виде настоя или компоста. Самый простой способ – измельчить свежую кожуру банана и закопать её в землю под цветами. Такое удобрение в скором времени оживит даже самые чахлые растения.

Источник: <https://moyadacha.temaretik.com/1113825695185767006/16-poleznyh-sovetov-kotorye-prigodyatsya-kazhdomu-dachniku/>

В компании Нуга Бест вы получите возможность построения успешной карьеры, профессионального и личного роста, уникальная корпоративная культура, в основе которой лежит стратегический взгляд на здоровье как на важнейшую ценность в жизни человека.

РАБОТА в Нуга Бест



Работа в международной компании



Отличные условия и бонусы



Удобный и гибкий график



Карьерный рост



Обучение



Работаем для лучшего сегодня и завтра

ВЫБЕРИТЕ подходящую под ваш опыт и компетенции **ВАКАНСИЮ** и **отправляйте** свое резюме на pr@nugabest.ru или **позвоните** по тел. **+7 (800) 500-83-57**



Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск №
Дата выхода в свет: 00.03.2020. 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: pr@nugabest.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 00.03.2020 в 16:00, фактически: 00.03.2020 в 12:00.

Тираж . Заказ . Цена свободная.



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

- www.nugabest.ru
- facebook.com/nugabest.ru/
- vk.com/nugabest.russia
- instagram.com/nugabest_ru/
- ok.ru/nugabest.russia

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ

