

КАК НАЧАТЬ
СВОЙ БИЗНЕС?

»2

ИНТЕРВЬЮ С
ЛУЧШИМИ
ДИЛЕРАМИ
НУГА БЕСТ
2019 ГОДА

»2

ИНТЕРВЬЮ
С ВИТАЛИЕМ
СТУЖЕВЫМ

»3

МНОГОФУНКЦИ-
ОНАЛЬНАЯ
ЗДРАВНИЦА
У ВАС ДОМА –
МАССАЖЕР №4

»4

ЧТО ЖДАТЬ ОТ
СЕАНСА МАССАЖА
МУЖЧИНАМ
И ЖЕНЩИНАМ?

»6

ХОТИТЕ
НАУЧИТЬСЯ
УГАДЫВАТЬ
С ПОДАРКАМИ?

»6

ЕСЛИ СТАЛИ
ЗАЛОЖНИКОМ
ДЕПРЕССИИ

»7

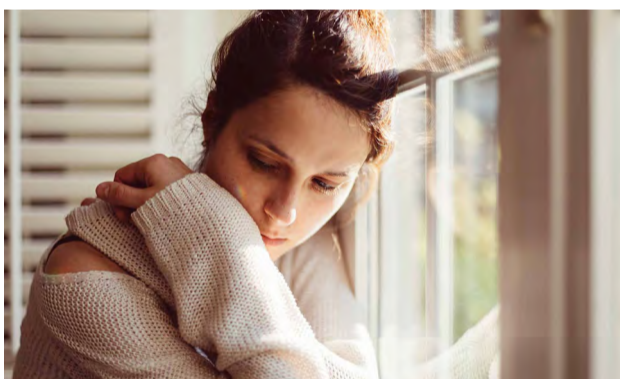
ИГРА-БРОДИЛКА
«ПУТЕШЕСТВИЕ
В НУГА БЕСТ»

»8

**ЕСЛИ СТАЛИ
ЗАЛОЖНИКОМ ДЕПРЕССИИ
8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»,
КАК ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ**

В научной медицине под депрессией принято понимать затяжное состояние, при котором человек утрачивает интерес к жизни, вплоть до прекращения приема еды. Борьба с этим можно только под надзором специалиста. Мы же рассмотрим депрессию в более широком смысле, которая характеризуется снижением настроения, откладывании важных дел на потом, усталостью, что ухудшает качество жизни. Стресс — это реакция организма на события вокруг, когда психика диктует: «бей или беги». Стрессовые ситуации это лишь один из факторов развития депрессии, который может стать её спусковым механизмом. Как справиться со стрессом и депрессией в широком смысле этого слова, расскажем в нашей статье.

(Продолжение на стр. 7)



Народный артист России, лауреат театральной Премии «Золотая Маска» — «За выдающийся вклад в развитие театрального искусства»

Виталий Стужев:

«В 80 лет я практически не бываю в поликлиниках, не употребляю лекарств, бегаю и продолжаю выполнять трюки!»

стр. 3

**БИЛЕТ В ЗАЛ НУГА БЕСТ
ПРИХОДИ САМ
И ПРИГЛАШАЙ ДРУЗЕЙ**

**ПРЕДЪЯВИ
БИЛЕТ
И ПОЛУЧИ
БЕСПЛАТНУЮ
АПРОБАЦИЮ**

**ПРИВЕДИ
ДРУГА И ПОЛУЧИ
ПОДАРОК**

Информацию о демонстрационных залах, в которых принимаются билеты вы можете найти на нашем сайте nugabest.ru



КАК НАЧАТЬ СВОЙ БИЗНЕС?

Вы знали, что более 80% стартапов закрываются в первый год после открытия? Как быть, если вы хотите начать своё дело, но не желаете рисковать, запуская на рынок новую идею? Где найти такую нишу, которая будет приносить пользу обществу, а вам — хороший доход? Пожалуй, у нас есть готовое решение.

СТАНЬТЕ ДИЛЕРОМ «НУГА БЕСТ»!

«Нуга Бест» — товарный знак южнокорейской компании NugaMedical, которая производит и продает медицинское оборудование для домашнего применения и оборудование для улучшения качества жизни. Дилеры «Нуга Бест» реализуют оборудование южнокорейской ком-

пании в России с официальной гарантией и сервисным обслуживанием.

ЧТО ПОЛУЧАЕТ ДИЛЕР?

- Эксклюзивное право работать под торговой маркой «Нуга Бест» на закрепленной территории.
- Отлаженную бизнес-модель, которая приносит прибыль. Окупаемость 3-4 месяца.
- Узнаваемый и востребованный потребителями продукт.
- Отсутствие оплаты за право получения дилерства.
- Систематическое обучение персонала за счет компании.
- Маркетинговую, юридическую и управленческую поддержку компании.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО «НУГА БЕСТ» ПЕРЕД КОНКУРЕНТАМИ?

- Более 17 лет на мировом рынке, и более 15 лет на рынке России.
- Качественная продукция. Товар производится в Южной Корее, производство контролируется на всех этапах.
- Быстрая отлаженная поставка оборудования через региональные склады.
- Товары на любой ценовой сегмент. Каталог продукции регулярно обновляется, что гарантирует постоянное внимание клиентов к вашему залу.

Подробнее о том, как стать дилером «Нуга Бест» можно узнать по телефону горячей линии 8-800-500-83-57



Интервью с Лучшими дилерами Нуга Бест 2019 года



Гайнанова Вера
Дилер Компании
«Нуга Бест» в г. Туапсе

Я поехала в Сочи и впервые опробовала массажер-кровать. Я сразу пришла от оборудования в восторг и влюбилась в него.

Бизнес «Нуга Бест» идеально подошел для осуществления моей мечты, потому что «Нуга Бест» — не просто продажа полезного для здоровья оборудования, а улучшение качества жизни людей в целом.

Вся моя семья, многие мои друзья, почти все родственники, бывшие коллеги и многочисленные знакомые пользуются продукцией «Нуга Бест».

В компании есть самое главное: постоянное, очень качественное практическое обучение. И, конечно, в компании есть сила команды, которая является мощной поддержкой в непростой бизнес-сфере жизни.



Терлеев Андрей
Дилер Компании
«Нуга Бест» в г. Омск

Узнал о Нуга Бест от сестры. Оборудование «Нуга Бест» стояло у наших знакомых в офисе. Я апробировал эту кровать, посмотрел. Она мне понравилась, и примерно через год мы начали заниматься «Нуга Бестом». Стали дилерами.

Выбирали очень просто: увидели этот бизнес, посчитали, нам показался он интересным, поэтому на нем и остановились.

Преимущество бизнеса «Нуга Бест» в том, что не нужно поставщика искать, думать, где найти запчасти, как проводить техническое обслуживание. Компания предоставляет информацию по оборудованию и работе с нашими клиентами. Планируем помочь дилерам отладить работу в своих залах и выйти на ещё более высокий доход.

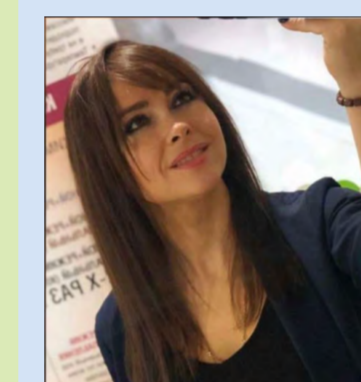


Кошкичев Дмитрий
Дилер Компании
«Нуга Бест» в г. Вологда

Впервые о «Нуга Бест» я узнал, как только в Череповце появились эти залы. На тот момент была проблема со спиной, поэтому и пришёл.

В тот год я лично убедился в нескольких вещах: что это оборудование пользуется спросом, что оно помогает людям и, что в этом бизнесе можно неплохо заработать.

В компании очень активно ведётся обучающая работа как дилеров, так и работников залов, очень активно идет реклама в интернете. Мне нравится, что я в любой момент могу пообщаться со своими коллегами на любом уровне, обсудить какие-то вопросы, идеи и наработки. И, когда новый человек приходит в готовый бизнес «Нуга Бест», он уже не так одинок, его могут очень быстро обучить, помочь, направить.



Селиванова Евгения
Дилер Компании
«Нуга Бест» в г. Алапаевск

О «Нуга Бест» я узнала в 2013 году, когда первый зал открылся в нашем городе. Бизнес в «Нуга Бест» — это возможность улучшить самочувствие людей, улучшить качество их жизни и тем самым способствовать выполнению миссии компании: здоровье всего населения.

С самого утра возле магазина выстраивается очередь желающих попробовать наше оборудование.

Оценив качество продукции, люди с радостью приобретают её домой. Лично у меня дома есть вся линейка оборудования «Нуга Бест». Мы с семьёй активно его используем.

Готовый бизнес «Нуга Бест» — это узнаваемость бренда, наличие клиентов. Компания постоянно проводит различные акции, конференции и вебинары, все это помогает нам достичь нашей общей цели.



Олег и Ольга Хребтиковы
Дилеры Компании
«Нуга Бест» в г. Москва

О «Нуга Бест» мы узнали 7 лет назад. Тогда впервые в нашем городе открылся выставочный зал «Нуга Бест» и мы пришли на апробацию продукции. Сначала мы заметили у себя улучшения самочувствия после её использования, затем пообщались с другими покупателями, они также отметили изменения в лучшую сторону.

Со дня основания компании для дилеров были разработаны правила и регламент работы, поэтому, заходя в готовый бизнес, дилеру самому ничего не надо придумывать — это очень удобно. Компания стремится помочь каждому, каждого сделать успешным и для этого проводит много обучающих мероприятий, дилерских встреч, где мы можем получить хороший опыт, а потом все это внедрить в практику.

Виталий Стужев: «В 80 лет я практически не бываю в поликлиниках, не употребляю лекарств, бегаю и продолжаю выполнять трюки!»

Народный артист России, лауреат театральной Премии «Золотая Маска» - «За выдающийся вклад в развитие театрального искусства» Виталий Стужев рассказал, что помогает ему не ощущать биологический возраст, приоткрыл закулисы актерского ремесла и поделился своими впечатлениями о компании «Нуга Бест».

— Виталий Львович, профессию актера считают одной из самых психологически и физически сложных в мире. Расскажите о том, что скрывает закулисы вашей деятельности?

— Есть высказывание, что труд актера, который отдается по-настоящему, сложнее, чем труд шахтера и металлурга по эмоциональным и физическим затратам. Я уже не говорю о том, что ты теряешь килограммы после такого спектакля, как «Нахлебник» или «Иуда Искариот». С 90-х годов я увлекался монспектаклями, когда один артист играет всё. «Иуда Искариот» идет 1 час 45 минут на немислимых эмоциональных затратах. Немислимых! Зрители каждый раз аплодировали 15 минут после окончания — это одно из лучших произведений в мировой литературе, с моей точки зрения. Если я сам собой был доволен, то чувствовал себя счастливым после него ровно до тех пор, пока не садился. Сяду — сразу же наваливалась свинцовая тяжесть, чувствуешь себя совершенно разбитым. А, если понимал, что в спектакле промазал чуть-чуть, даже, если зритель был в восторге, эта тяжесть наваливалась на меня сразу, ещё до прихода домой, этот дискомфорт внутренний от того, что не сделал 100% всего того, что должен был сделать. Но, когда ты играешь и чувствуешь отзыв в зрительном зале, это кайф невероятный.

— Какие самые распространенные мифы о профессии актера вам доводилось слышать?

— Миф такой, что актерам всё очень легко дается. Что они получают большие деньги, при этом валяют дурака. Во-первых, артисты не валяют дурака и, во-вторых, они не получают большие деньги. И то, и другое — мимо. Второй миф, что актеры — это пьяницы и развратники, у них всегда много женщин. Конечно, поклонниц много. И да, бывают такие актеры, которые не прочь выпить. Но среди актерского состава в 40 человек, в среднем, в театре 3-4 человека, которые любят это дело. Всё же процент небольшой. Так что, с моей точки зрения, эти мифы не имеют под собой никакой основы.

— Кому подходит профессия актера?

— Эмоциональным людям с обостренным нервом, если актер с пол оборота не сможет завестись, он будет скучен на сцене. Актер должен быть синтетичен: и в драматическом смысле обладать всеми возможностями, и в вокальном (вокальные способности должны быть, это не самое главное, но важное на сегодня), и в пластическом, и в танцевальном (делает трюки). А вот глубоко философским человеком быть желательно, но не обязательно. Это, если мы говорим о действующих актерах. А вот в ВУЗах чрезмерная подготовленность может выйти боком. Я, когда первый раз поступал, не сомневался, что мне открыты дороги в те учебные заведения, в которые пожелаю — у меня были отлич-

ные педагоги, способности, знания. Но на мне буквально поставили крест, и в тот год никуда не поступил. Уже спустя время понял, почему так произошло — я был «слишком готов». Читал профессионально, а это тем, кто смотрит абитуриентов, не нужно. Из глины проще сделать лошадь. Я же пришел готовым и продемонстрировал все свои возможности.

— А вы сейчас, когда набираете детей, чем руководствуетесь?

— Мы с членами комиссии стараемся выбрать тех, из которых можно что-то сделать, чтобы сопротивление материала не было. Потому что люди, когда подготовлены, начинают сопротивляться внутренне. Их ломать трудно, их трудно перестраивать. Хотя, если видим, что очень талантливый человек, на это идем. Среди моих выпускников много тех, кто стали довольно известными, востребованными актерами.



— Какие курьезы случаются на сцене?

— Расскажу смешной эпизод, который был со мной в молодости. Каждое лето было принято, что театр ездил по небольшим городам области. Приехали мы в старинный, купеческий городок со спектаклем «Ромео и Джульетта», я играю Ромео. Летний театр. Одна из ключевых сцен: Ромео убил Тибальда и ему надо бежать. Дорога, по которой я должен стремительно удаляться, проходит через весь зрительный зал. В зале темно. Электрик, чтобы я видел дорогу, дает свет, но направляет его не в спину, а в глаза, представляете? Я, ослепленный, бегу: первый шаг, второй ногой уже ничего нет — пустота. Заваливаюсь в зрительный зал, чувствую вздох чьего-то теплого тела, в ушах — треск развалившегося кресла. Кое-как карабкаюсь, выбегаю в дверь, а там дожидается своего выхода на сцену герцог. Актер маститый, большой, красивый. Он видел этот



момент и говорит: «Классно ты сегодня работал — ты этот трюк запомни, потом повтори». На следующий день в мою гримерку входит заслуженный артист со словами: «Сегодня на спектакле будет известный критик, в 7 ряду слева. Я тебя прошу, когда будешь бежать, не промахнись — вот падай именно туда, куда ты вчера упал, потому что ты этому критику нравишься — рецензия будет хорошая, только, пожалуйста, не промахнись при падении, не подведи нас». А потом уже сам директор подошел: «Тут этаж такой — мы по двойной цене продаем это место. Если ты промахнешься при падении, скандал будет». И так продолжалось месяца два.

— Виталий Львович, у вас недавно был юбилей. Вам исполнилось 80, на свой возраст вы не выглядите. В чем секрет вашего самочувствия?

— Я надеюсь, что не выгляжу (улыбается). В свои 80 могу бегать, делать трюки. Во-первых, не обедать. Во-вторых много двигаться. Я прохожу пешком в день 8-10 километров, стараюсь не ездить на транспорте. В-третьих, занимать себя делом всё время: не валяться на диване, не смотреть часами телевизор. И любить людей — это очень важно, потому что это положительная эмоция. От ненависти пытаться уходит всегда. Чем больше ты двигаешься, занимаешь себя делом и общаешься, не обедая, тем лучше ты себя чувствуешь. Я, например, в поликлиниках почти не бываю, лекарства не употребляю. Только, если вывихи, мазью мажу.

— Нашей продукцией пользуетесь?

— Пользуюсь, хотя, считаю себя здоровым человеком. Иногда у меня бывают болевые явления в области поясницы, шеи. Я тут упал как-то зимой и очень резко дернул шею. Всё обострилось. Теперь иногда ложусь, включаю оборудование «Нуга Бест» и наслаждаюсь, всё уходит — очень приятные ощущения.

— А как узнали о «Нуга Бест»?

— Я узнал о «Нуга Бест» и турманиевой керамике сравнительно недавно, и мне эта продукция понравилась. Я думаю, что вы делаете полезное дело для тех, кто пользуется товарами вашей организации. Это будет на пользу и во благо. Хочу пожелать вам всех благ: удачи, счастья — без этого никуда. А здоровье вам даст ваша продукция!

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЗДРАВНИЦА У ВАС ДОМА МАССАЖЕР N4* или идея БЕСПРОИГРЫШНОГО ПОДАРКА ОТ «НУГА БЕСТ»

Массажер-стимулятор N4 соединяет в себе последние достижения медицины с древнейшими восточными практиками. Подбор оборудования и режимов его использования осуществляется индивидуально, в зависимости от проблемы человека. Массажер благотворно влияет на здоровье как мужчин, так и женщин, поэтому может стать прекрасным подарком вашим близким на 23 февраля или 8 марта.



N4 * Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями
РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.



КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ТУРМАНИЕВАЯ КЕРАМИКА?



В массажном комплексе N4 содержится турманиевая керамика. Открытие этого сплава стало настоящим событием для научно-исследовательского института компании. Турманиевая керамика при нагревании обладает свойствами инфракрасного излучения и ионизации, которые в совокупности оказывают положительный эффект на весь организм.

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ 5-ТИ ШАРИКОВЫЙ ПРОЕКТОР?



Ручной 5-ти шариковый проектор – один из элементов Массажной кровати N4. Состоит из пяти шариков, изготовленных из турма-

ниевой керамики. Ручной 5-ти шариковый проектор применяется местно. Благодаря своей форме позволяет подать тепло к желаемой части тела. Прост в использовании, создан для удобного использования одной рукой на труднодоступных участках тела.

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ПОЯС-МИОСТИМУЛЯТОР?



Пояс-миостимулятор идет в комплекте к массажной кровати N4. Устройство крепится на талии. Его действие направлено на стимулирование сокращения мышц. Воздействие пояса-миостимулятора на эту область способствует укреплению мышц, снятию мышечного напряжения, снижению болей в мышцах и суставах, 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.

КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОГО МАССАЖНОГО КОМПЛЕКСА N4?

Массажная кровать N4 предназначена для проведения эффективной профилактики и оздоровления по следующему спектру заболеваний: нарушения опорно-двигательного аппарата (позвоночника), трофические расстройства нейрогенного и сосудистого

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

происхождения, нарушения периферической нервной системы (радикулиты), частые ситуационные стрессы (нервное переутомление), синдром хронической усталости и физическое переутомление.



Регулярное использование Массажной кровати N4 способствует лечению застарелых болезней позвоночника и их профилактике, борьбе с трофическими расстройствами нейрогенного и сосудистого происхождения, лечению радикулитов, уменьшению жировой прослойки в проблемных зонах, снятию болей в мышцах, снятию нервной возбудимости, раздражительности, устранению синдрома хронической усталости, снятию физического переутомления.

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ИМЕННО N4?

- Это не просто массажер, это медицинское оборудование, имеющее широкий спектр воздействия. N4 станет вашим семейным помощником на долгие годы.
- Размеры массажера корректируются под рост. Пользоваться N4 смогут несколько членов семьи.
- Массажный комплекс N4 имеет стильный дизайн, благодаря чему гармонично впишется в любой интерьер.



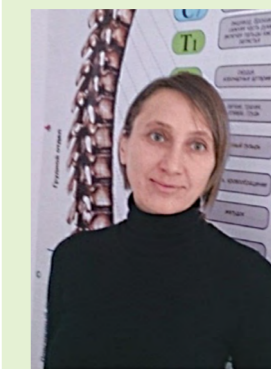
Запишитесь на БЕСПЛАТНУЮ апробацию массажера-стимулятора N4*

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Нуга Бест – это ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!



Морозова Ольга Владимировна
42 года
г. Хадзыженск



С детства имею диагноз: S-образный грудно-поясничный сколиоз III степени. С возрастом диагнозы прибавились: распространенный остео-хондроз позвоночника, костный междискковый анкилоз грудного отдела, статодинамические нарушения функции поясничного, грудного отделов и т.д. Оперативное лечение сопряжено с крайне высоким риском неврологических и ортопедических осложнений. Моя жизнь – это бесконечная боль и отдышка. Из-за деформации легкого, диагноз: тяжелое нарушение вентиляционной функции легких I-II ст., это дало мне инвалидность III гр. С Нуга Бест я познакомилась в марте 2018 года. Отнеслась очень недоверчиво. Первый сеанс пробного использования массажера был крайне болезненным. Но я приняла решение приобрести массажер домой, чтобы пользоваться могли все члены моей семьи. У меня трое детей, муж. В мае 2018 года мы смогли приобрести кровать-массажер. Конечно, всем нужно иметь здоровый позвоночник. Теперь мы всей семьей каждый день утром и вечером лежали и лежим на массажере. Для меня и моей семьи Нуга Бест – это уверенное движение вперед! Здоровая жизнь! Мы рады и счастливы обладать продукцией Нуга Бест!

Рекомендую оборудование «Нуга Бест» всем своим знакомым, коллегам и друзьям!



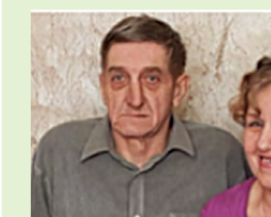
Сумарева Раиса Алексеевна
64 года
г. Калуга



В 2013 году я перенесла инсульт, после чего утратила свои функции левая рука и нога, произошло нарушение речи и сильное ухудшение зрения, также последствием инсульта стала гипертония. Последние десять лет меня мучали постоянные боли в позвоночнике, в связи с чем, не могла долго ходить или стоять. Постоянные боли в позвоночнике спровоцировали онемение и слабость в нижних конечностях.

Я начала свое знакомство с «Нуга Бест» в декабре 2016 года. После апробации в зале кровати-массажера начала замечать прилив сил, бодрости. Как только я поняла, что оборудование действительно полезно, я приняла решение, о покупке. У меня появилась уверенность в походке. Чему была очень рада! После использования оборудования Нуга Бест у меня улучшилось качество жизни, появилась легкость движений, улучшилось настроение, работоспособность стала значительно выше, и я запланировала вновь вернуться к работе! Прошло 2 года с тех пор, как у меня установлена дома кровать «Нуга Бест» и остальное оборудование. За это время я избавилась от лишнего веса, ушло 15 кг! За это я благодарю своего незаменимого помощника – пояс миостимулятори! На сегодняшний день у меня есть возможность заниматься с любимыми внуками, вернулась к работе, занимаюсь на участке, развожу розы и не собираюсь останавливаться на достигнутых результатах!

N4 заботится о нашем здоровье



Звонарёвы Сергей Алексеевич - 64 года
и Ольга Степановна - 63 года
г. Кольчугино



В Нуга Бест я попала в 2014 году, пять лет назад. Меня привела в зал моя родная сестричка. У меня болела спина, ноги, головная боль утомляла. Мужа уговаривала очень долго. Он оглох на одно ухо, и сильно болела поясница. Мы сразу поняли, что это благо и приобрели кровать-массажер. Применение дома очень комфортно и по времени, и по режимам. Вы обратили внимание на горы снега возле нашего дома? Это расчистил в одиночку мой муж – благодаря оборудованию Нуга Бест мы полны сил и энергии и радуемся свободе движений! Сейчас даже не можем представить, как бы жили без нашего оборудования. Кровать заботится о нашем здоровье каждый день! Желаем всем и каждому иметь дома и применять оборудование «Нуга Бест»!

ЧТО ЖДАТЬ ОТ СЕАНСА МАССАЖА МУЖЧИНАМ и ЖЕНЩИНАМ?

Массаж это не только удовольствие и релакс, его положительное влияние на организм очень обширно. Массаж одинаково показан как женщинам, так и мужчинам любого возраста. Так в чем же кроется польза массажа? Сейчас расскажем.

Похудение и тонизирование кожи. Во время массажа активизируются обменные процессы, процессы жиросжигания, стимулируется лимфоток, что ускоряет выведение токсинов и шлаков, накопленных в организме из-за неправильного образа жизни. Регулярные сеансы помогают кожным и мышечным тканям прийти в тонус. Поэтому массаж рекомендуют тем, кто желает избавиться от лишних сантиметров, целлюлита и растяжек, а также омолодить кожу.

Поддержание нормального функционирования нервной системы. Тем, кто часто испытывает стресс, чувствует нервное истощение, массаж помогает успокоиться, расслабиться, обрести гармонию.

Повышение работоспособности. Много работы, а силы на исходе? С помощью массажа можно снизить общую усталость, зарядиться энергией и ощутить прилив бодрости.

Улучшение работы иммунитета. Замечаете, что стали чаще болеть? Массаж способствует активации защитных систем организма, нормализации работы иммунной системы, что благоприятно сказывается на здоровье - человек становится в меньшей степени подвержен сезонным простудным заболеваниям.

Тонизирование работы внутренних органов. Во время сеанса стимулируется кровообра-

щение, за счет чего внутренние органы начинают получать больше кислорода, а ткани и клетки организма насыщаются питательными веществами. Это позволяет улучшить их работу в целом. Благоприятное воздействие оказывает на сердце, органы дыхания и пищеварения. А ещё массаж способствует улучшению кровообращения и нормализации давления.

Ускорение реабилитации. Массаж благотворно воздействует на облегчение прохождения процесса реабилитации и сокращение сроков реабилитационного периода после перенесенных травм и операций.

Снижение болей в мышцах и суставах. Сеансы массажа способствуют избавлению от болей в спине и суставах, снятию мышечных болей, спазмов и головкокружений, вызванных неправильной осанкой. Массаж благотворно сказывается на очищении организма от солевых накоплений и выравниванию позвоночного столба, помогает улучшить общее самочувствие.

* Статья подготовлена с использованием материалов с интернет-сайта https://samopoznanie.ru/articles/znamenie_massazha_v_nashey_zhizni/



Улучшение спортивных достижений. Массаж рекомендуется людям, занимающимся различными видами спорта на профессиональном уровне и новичкам. Сеансы массажа способствуют ускоренному восстановлению мышечных тканей и связок, что, в свою очередь, помогает избежать травматизма.

Вот такой широкий спектр воздействия на организм может оказывать массаж. Перечислять его плюсы можно долго: массаж способствует предотвращению различных заболеваний, снятию стресса и усталости, коррекции фигуры, заряжает энергией и положительными эмоциями на весь день, но лучше 1 раз попробовать и испытать свойства массажа лично!

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ УГАДЫВАТЬ С ПОДАРКАМИ?

Бывало ли так, что вы никак не могли придумать, что же подарить определенному человеку? Ведь так хочется, чтобы подарок действительно принес массу положительных эмоций, а не был убран в дальний угол и уж тем более передарен за ненадобностью.

Если вы сомневаетесь, что подарить, то выбирать стоит из серии «беспроегрываемых подарков». Просто дарить деньги в конверте скучно. Вспомним, что самое дорогое в жизни это хорошее самочувствие. Без него ничто не в радость. А значит, подарив что-то для улучшения качества жизни, вы точно не прогадаете!



В каждом выставочном зале "Нуга Бест" вы найдете незаметные подарки на любой бюджет для каждого, кто вам дорог! А какие подарки будут незаменимыми? Те, которые помогут поднять жизненный тонус, получить прилив энергии и сил человеку любого возраста.

Добро пожаловать за беспроегрываемыми подарками в «Нуга Бест»!
А наши консультанты помогут вам сделать лучший выбор!

ЕСЛИ СТАЛИ ЗАЛОЖНИКОМ ДЕПРЕССИИ 8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ», КАК ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ

(Начало на стр. 1)

Совет 1 Измените отношение к ситуациям

Если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней. Сыграйте в игру: в течение недели находите позитивное в каждой негативной ситуации, происходящей с вами. Это поможет избежать стресс и извлечь из происходящего некий опыт, который сможете использовать в будущем.

Совет 2 Остановите поток негативных мыслей

Тревожные мысли мешают расслабиться? Ущипните себя и мысленно скажите: "Я подумаю об этом через 2 часа". После этого переключитесь на любое продуктивное занятие, например, уборку, выполнение рабочих задач. Это поможет остановить круговорот навязчивых мыслей, отложить проблему на какое-то время. Поставьте крестик на руке или сделайте другое напоминание, чтобы каждый раз проделывать эту схему.

Совет 3 1 час в день занимайтесь любимым делом

Ежедневно отводите 60 минут только на то, что вам нравится. Можете просто валяться в кровати с книгой без угрызений совести. Главное — никаких дел, только то, что доставляет вам удовольствие.

Совет 4 Добавьте физическую активность

Без физической активности преодолеть подавленность будет труднее. Поэтому добавьте 30-45 минут ежедневной активности. Это может быть прогулка пешком до работы, посещение бассейна или прогулки в парке.

Совет 5 Разберитесь со своим окружением

Ваши знакомые и близкие помогают чувствовать себя счастливее или вводят в стресс? Минимизируйте контакт с теми людьми, общение с которыми оставляет неприятное послевкусие: вы чувствуете себя опустошенными, обиженными или раздраженными. Контактируйте с теми, кто поддерживают, мотивируют вас и заряжают оптимизмом.

Совет 6 Избавьтесь от рутины

Новизна — отличный способ избавления от тоски. Найдите новое увлечение, начните заниматься тем, чем давно хотели, но не было времени, заведите питомца или преобразите интерьер.

Совет 7 Перестаньте испытывать вину за слово "Нет"

Перфекционизм и чрезмерная занятость — спутники стресса. А множество дел, как прави-

ло, у тех, кто не умеет отказывать. Научитесь говорить: "Нет", если чья-то просьба вас тяготит и не корите себя, если не удастся сделать что-то идеально. Идеала в природе нет.

Совет 8 Записывайте свои удачи

Заведите дневник и записывайте в нем минимум 5 ваших достижений за день. Например, встали пораньше, приготовили вкусный десерт, посетили тренировку, выполнили хорошо поручение руководства. Перечитывайте этот список раз в неделю. Такой метод поможет научиться концентрироваться на положительных вещах.

Чем больше рекомендаций из списка вы сумеете воплотить, тем скорее выберетесь из плена депрессии и будете готовы к новым свершениям! Желаем успехов!



Внимание! ФОТОКОНКУРС! «Мой Нуга Бест»



Компания Нуга Бест приглашает Вас принять участие во Всероссийском фотоконкурсе «Мой Нуга Бест», который пройдет 10 февраля — 1 августа 2020 г.

Условия конкурса:

- К участию в конкурсе приглашаются все желающие.
- Участник может сделать фото дома, как пользуется продукцией "Нуга Бест" или сделать фото в демонстрационном зале во время апробации любимого оборудования, написать отзыв о компании и выслать нам на электронную почту pr@nugabest.ru
- Победителей ждут подарки от «Нуга Бест».

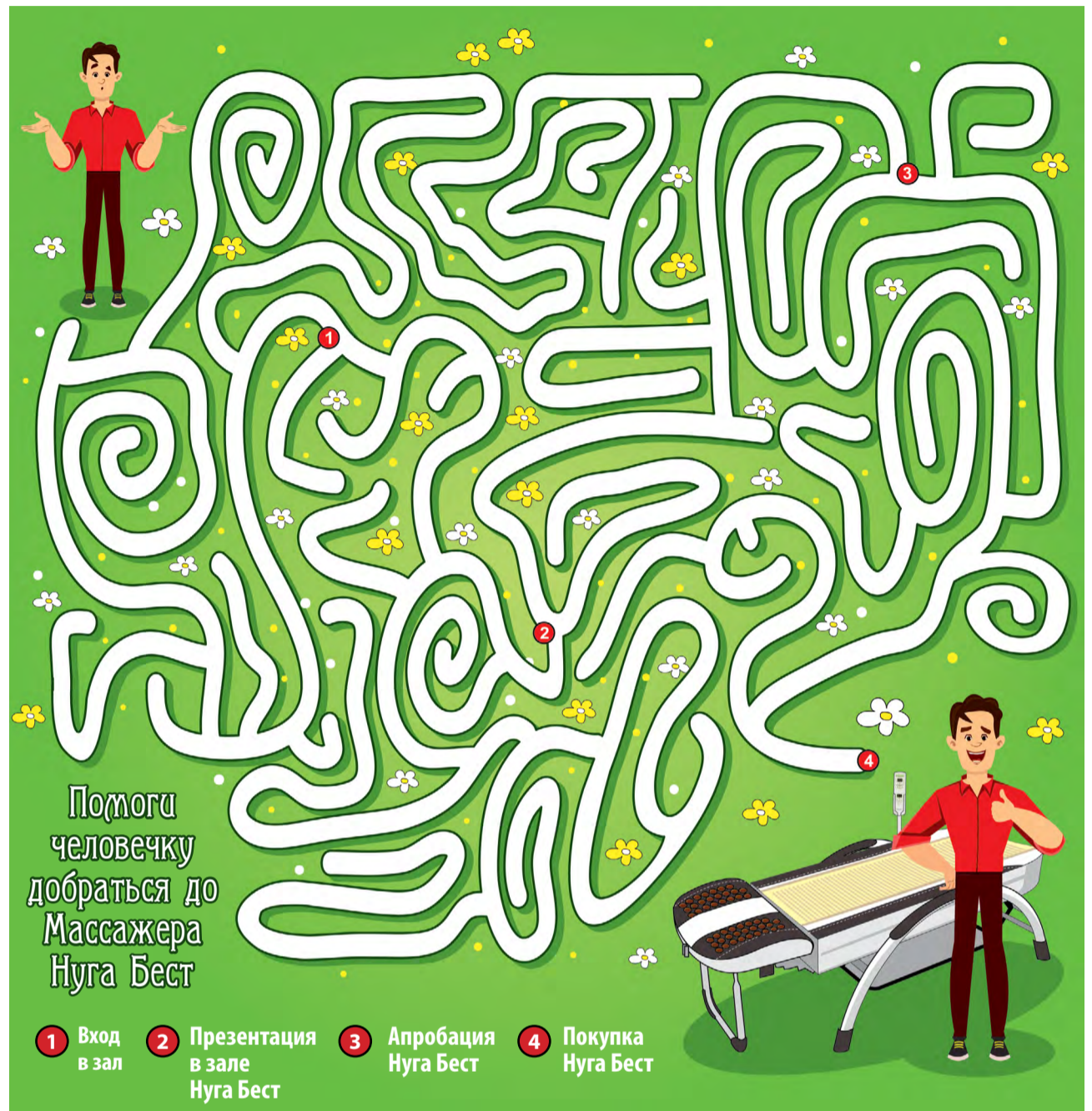


Подробные условия фотоконкурса опубликованы на нашем сайте

nugabest.ru

По вопросам обращаться по телефону:
8-800-500-83-57

ИГРА-БРОДИЛКА «Путешествие в Нуга Бест»



- 1 Вход в зал
- 2 Презентация в зале Нуга Бест
- 3 Апробация Нуга Бест
- 4 Покупка Нуга Бест

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 2(9). Дата выхода в свет: 28.09.2019. 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: 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 26.09.2019 в 16:00, фактическое: 27.09.2019 в 12:00.

Тираж 131400. Заказ 2643. 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

