

АКЦИЯ «ПОЛК
МИЛОСЕРДИЯ
2020» ВЫЗВАЛА
НЕБЫВАЛЬНЫЙ
АЖИОТАЖ

»2

НАРУШЕНИЯ
ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.
НАСКОЛЬКО ЭТО
СТРАШНО И, КАКИЕ
ПОСЛЕДСТВИЯ
МОГУТ БЫТЬ?

»3

КАК
ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБУЧЕНИЕ МОЖЕТ
НАВРЕДИТЬ
РЕБЕНКУ?

»4

ЧЕМ ПОЛЕЗНА
ТУРМАНИЕВАЯ
КЕРАМИКА?

»5

"КОГДА ЧЕЛОВЕК
БОИТСЯ..."
ДОКТОР МЯСНИКОВ
РАССКАЗАЛ О СВЯЗИ
COVID-19
СО СТРЕССОМ

»6

ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ОСЕНЬЮ
НАГРЯНЕТ ВТОРАЯ
ВОЛНА COVID-19?
8 СОВЕТОВ ОТ
«НУГА БЕСТ»

»6

СТАНЬ
АГЕНТОМ
НУГА БЕСТ

»7

ИТОГИ
ФОТОКОНКУРСА

»7

КРОССВОРД

»8



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОСЕНЬЮ НАГРЯНЕТ ВТОРАЯ ВОЛНА COVID-19?

8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»

Не успели все отойти от трехмесячной изоляции в 4-х стенах, как вновь появляются неутешительные прогнозы по второй волне из других стран... Глава Роспотребнадзора Анна Попова уверена, что вторая волна в целом неизбежна (Источник: <https://www.kp.ru/online/news/3897616/>).

(Продолжение на стр. 6)

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

стр. 3

Массажер-стимулятор термотерапевтический
персональный N4 с принадлежностями



N4

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПОДДЕРЖИ ВРАЧЕЙ СТРАНЫ ВМЕСТЕ С НАМИ!

«ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ»

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

ПРИХОДИ
В ЗАЛ НУГА БЕСТ

ПОПРОБУЙ
БЕСПЛАТНО
СОВРЕМЕННОЕ МАССАЖНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ



Когда мы только объявили о запуске акции, конечно, предполагали, что многие не останутся в стороне, но не ожидали, что желающих принять участие окажется так много! Нам звонят люди со всей России, узнают, как присоединиться к движению «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ 2020». Многие активно следят за нашими фото и видеорепортажами в соц.сетях, где мы вручаем персоналу больниц своё оборудование. А на почту регулярно приходят благодарственные письма от персонала и руководства медицинских учреждений, получивших в безвозмездное пользование массажные кровати. Но обо всём по порядку...

АКЦИЯ «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ 2020» ВЫЗВАЛА НЕБЫВАЛЫЙ АЖИОТАЖ

Как родилась идея провести акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ 2020»?

С весны мы наблюдали неутешительную статистику распространения COVID-19 по всему миру, в бедственном положении оказалась и наша страна.

Врачи и медицинские работники приняли на себя основной удар эпидемии. Не секрет, что персонал работал круглосуточно, падал от усталости и на недели был изолирован от членов

семьи. Во многих клиниках сотрудники, спасающие жизни заразившихся, сами подхватывали смертельно опасный вирус. В этот тяжелейший для всех нас момент организацией «НУГА БЕСТ» и было принято решение организовать всероссийскую акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ 2020» для поддержки медицинских работников, борющихся с пандемией COVID-19.

Целью акции стало предоставить работникам больниц, трудящимся бесценно по 12

часов в день, возможность безвозмездного использования массажных кроватей «НУГА БЕСТ» для восстановления сил после длительного пребывания на ногах в условиях повышенного стресса.

К нашему движению присоединились жители со всей России! Каждый участник был награжден почетной именной наградой! Фото наших дорогих однополчан и единомышленников, поддержавших акцию «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ 2020», смотрите ниже.



Выражаем признательность каждому участнику! Именно благодаря вам наша акция осуществилась! Спасибо, что делаете мир лучше с «НУГА БЕСТ»!

А теперь о том, кому мы, совместными усилиями, смогли помочь!

► «Детская клиническая больница имени З.А. Башляевой Департамента здравоохранения города Москвы».

Ежегодно в больнице получают консультативную, диагностическую и лечебную помощь 145 тысяч детей. В настоящее время здесь работают 10 профессоров, докторов медицинских наук, 53 врача с ученой степенью кандидата медицинских наук.

► ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова».

Крупнейшее национальное акушерско-гинекологическое учреждение России. Ежегодно стационарную и амбулаторную помощь в нём получают свыше 150 тысяч человек. Здесь трудятся 4 академика РАН, 3 члена корреспондента РАН, 3 профессора РАН, 70 докторов наук, 223 кандидатов наук и 28 профессоров.

► «Клиническая больница №123 Федерального научно-клинического центра физико-химической медицины Федерального медико-биологического агентства».

Научная, информационная и приборная база Центра позволяет разрабатывать медицинские программы для ранней диагностики изменений состояния организма, которые еще не имеют выраженных симптомов конкретных заболеваний с целью предотвращения их развития.

► «Инфекционная клиническая больница №2 Департамента здравоохранения города Москвы».

В период инфекции короновируса медицинское учреждение предоставило 810 коек для лечения больных и заняло второе место в «топе» больниц, разместивших в своем учреждении пациентов с COVID-19. В больнице работают 14 докторов медицинских наук, 59

кандидатов медицинских наук, 2 заслуженных врача РФ.

► ФГБУ «НМИЦ хирургии им. А.В. Вишневского».

Одно из ведущих медицинских учреждений России. Здесь работают 3 академика РАН и 1 член-корреспондент РАН, 26 докторов медицинских наук и 48 кандидатов медицинских наук.



НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ. НАСКОЛЬКО ЭТО СТРАШНО И, КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ?

До 95% школьников имеют ту или иную степень патологии. По словам экспертов, наиболее остро проблемы с осанкой проявляются у детей в период активного роста, в начальной школе (в возрасте 6-8 лет) а также в 11-12 лет, когда кости и мышцы ребенка резко увеличиваются в длину. Чем чреваты нарушения осанки, рассказывают сами врачи.



«Школьный возраст — это тот период онтогенеза, то есть, развития человека, когда уже явно проявляются различные виды осанок. По статистике среди детей школьного возраста от 40% до 95% случаев отмечены патологией осанки. Я говорю на приеме: «У вас нарушения осанки. Сколиоз или кифоз, плоская спина». А родители машут рукой: ну и что, у всех детей сейчас. Очень обидно подобное слышать. Летом съездили на море, а по осени пришли и уже показания к операции. Сколиоз 3-4 степени, и это уже инвалидизирующая операция. К подобным предупреждениям нужно подходить очень серьезно», — рассказывает **травматолог-ортопед, член Союза реабилитологов РФ Николай Нигаматьянов** (1).

И добавляет: «Еще небольшая статистика: примерно у 10-12% детей в начальной школе обнаруживается нарушение осанки, а в старшем школьном возрасте, в 15-18 лет, процент уже в 3-4 раза выше. С детьми школьного возраста вообще сложно бороться, сложно заставлять держать осанку. Даже если они делают какие-то упражнения, они все равно садятся в удобную позу, потому что они не понимают, что удобная поза не всегда может быть полезной для здоровья».

Академик Александр Баранов, главный внештатный педиатр Минздрава России, научный руководитель Национального медицинского исследовательского Центра здоровья детей, Президент Международного фонда охраны здоровья матери и ребенка, председатель Союза педиатров России тоже приводит неутешительные данные.



«Сегодня на первое место выходят заболевания опорно-двигательного аппарата. Это происходит в большей степени из-за того, что дети элементарно не двигаются, большую часть времени проводят в школе и дома за компьютером. В итоге у нас 40 процентов подростков уступают в физическом развитии своим сверстникам 60-х годов, а примерно 30 процентов юношей не могут служить в армии по состоянию здоровья. При этом около 40 процентов молодых людей у нас имеют заболевания, которые отрицательно сказываются на репродуктивной системе», — отмечает он в интервью изданию «Коммерсантъ» (2).

Ортопед-травматолог Александр Чубин поясняет: «Проблемы с осанкой можно разделить на три группы заболеваний: кифоз (искривление верхнего отдела позвоночника), сколиоз (s-образные искривления осанки) и сочетание этих двух недугов. Развитие этих заболеваний приводит во взрослом возрасте к формированию мышечного стереотипа, остеохондрозу, что связано с разной нагрузкой на межпозвоночные диски, возможны и изменения местоположения внутренних органов. Появление этих заболеваний будут намного раньше у тех, кто вовремя не пришел с ребенком к ортопеду или не занялся самостоятельно работой над здоровьем позвоночника» (3).

Таким образом, нарушение осанки — проблема далеко не только эстетическая. Пускать ситуацию на самотек нельзя. Изменение позвоночного столба может отразиться на работе внутренних органов и привести к хроническим заболеваниям во взрослом возрасте. Поэтому, чем раньше родители начнут профилактику и лечение болезней позвоночника у ребенка, тем лучше.

Источники:

Автор статьи Светлана Александровна Топаз. В статье использованы следующие материалы:
1. Статья Николая Нигаматьянова <https://doctor.ru/question/3694/>
2. Статья Александра Баранова <https://www.kommersant.ru/doc/3675254>
3. Статья Александра Чубина https://kladzdor.ru/articles/detskoe-zdorove/Vrach_ortoped_o_problemah_s_osankoy_v_detskom_vozraste_i_resheniyah/

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ ПОВЕДОЧНИКА СВОЕГО РЕБЕНКА!



Процесс заботы о здоровье позвоночника может стать приятным времяпровождением для вашего ребенка. "Нуга Бест" предлагает корейскую разработку — Массажную кровать N4*. Это многофункциональный комплекс, направленный на профилактику и лечение болезней позвоночника, а также снятие последствий ситуационных стрессов, устранение синдрома хронической усталости и физического переутомления.

Проработка шейно-воротничковой, грудной и поясничной зоны а также всего позвоночного столба специальными проекторами — главный метод оздоровления на массажном комплексе N4*. Во время массажа на оборудовании «Нуга Бест»* происходит возвращение позвоночника в ортопедически правильное положение.

Регулярное применение массажной кровати N4* ребенком способствует профилактике и лечению:

- опорно-двигательного аппарата (позвоночника);
- трофических расстройств нейrogenного и сосудистого происхождения;
- периферической нервной системы (радикулиты).
- ситуационных стрессов (нервного переутомления);
- синдрома хронической усталости и физического переутомления

N4* стимулирует нервы и мышцы и позволяет тепловой, низкочастотной стимуляции и физической энергии (вибрации, импульсам, давлению) помочь облегчить боль в мышцах и проводить терапию мышечной атрофии через кожу.

Возьмите Кровать-массажер N4* в аренду на оптимальных условиях или приобретите, чтобы она всегда была у вас под рукой.

Оставляйте заявку на аренду N4* на нашем сайте nugabest.ru или по тел. : 8-800-500-83-57

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

КАК ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ РЕБЕНКУ?

Непривычная форма обучения может негативно сказаться не только на успеваемости детей, но и на их здоровье. Где кроется опасность и, что предпринять родителям?

Европа готовится ко второй волне коронавируса. Германия, Испания и Франция не исключают возвращения карантина. Премьер-министр Бельгии Софи Вильмес объявила о серии дальнейших ограничительных мер, указав, что повторное введение карантина, скорее всего, неизбежно. Если и в России, школьники вновь будут вынуждены вернуться к формату дистанционного обучения, здесь может скрываться большая опасность для их здоровья.

Источник: <https://www.interfax.ru/world/719159>

ОПАСНОСТЬ № 1. Стресс.

Усиленный контроль со стороны родителей, отсутствие живого общения со сверстниками, непонимание, как оперативно отправить ученику задания через программы, отставание от одноклассников, если происходят сбои с интернет – соединением во время урока. Новая форма обучения – настоящий стресс для ребенка.

ОПАСНОСТЬ № 2. Снижение физической активности в разы.

Как правило, в квартире двигаться просто негде. Особенно, если в семье несколько детей. А, если и есть, где разгуляться, велика вероятность столкнуться с негодованием соседей, которые точно так же вынуждены сидеть в заточении, и любой шум их нервирует. Выплеснуть бы ребенку энергию на улице, но как показывает практика первой волны, прогулки оказались под запретом. Стоит ли говорить, что обездвиженность крайне негативно сказывается на растущем организме?

ОПАСНОСТЬ № 3. Длительное пребывание в статичной неправильной позе.

Согласитесь, соблазн сесть так, как хочется, дома гораздо сильнее, чем в классе за партой. Дети любят сутулиться, подгибать под себя ноги, сидеть, прижав к плечам колени. Длительное пребывание в такой позе может нанести сильнейший вред спине. У детей может испортиться осанка. Все это может привести в дальнейшем к боли и даже развитию хронических болезней в более зрелом возрасте. Пошатнуть здоровье ребенка за время самоизоляции совсем не хочется.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Помогите вашему ребенку достичь новых побед в этом учебном году, проведя своевременную профилактику.

Представляем многофункциональную Массажную кровать N4*, направленную на борьбу сразу с несколькими опасностями:

- профилактика и лечение ситуационных стрессов;
- борьба с синдромом хронической усталости;
- снижение физического переутомления;
- профилактика и лечение болезней позвоночника
- профилактика атрофии мышц при малоподвижном образе жизни, приведение их в тонус.

ПРИБОРИТЕ Массажную кровать N4* с выгодой! Сейчас можно купить это оборудование на очень выгодных условиях или взять в аренду.

Подробности на нашем сайте
nugabest.ru
или по телефону "горячей линии"
8-800-500-83-57

(звонок бесплатный из всех регионов России)

N4

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями

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



** Компания «Нуга Бест» стала обладателем титула «Бренд года» в 2017, 2018 и 2019 годах в категории «Медицинское оборудование» в Южной Корее и Китае

В доме оборудование "Нуга Бест" и никаких медикаментов!



Семья
Васильевых
г. Коломна



Используем оборудование "Нуга Бест" очень давно, знаем его отлично. Сын у нас лежит на матрасе с турманиевой керамикой с годика. Как сейчас помню, в садике постоянно

воспитатели удивлялись: сезон простуд, все детки по домам с соплями, с кашлем, а к нашему ни один микроб не пристает. Как богатырь.

Несколько лет назад у меня у самого были проблемы с шеей — стоял гипс, также мучали головные боли. У жены тоже были проблемы с шеей, и мы начали использовать оборудование.

Несколько лет уже в нашем доме не найти никаких медикаментов. Только маты с турманиевой керамикой и массажная кровать. Когда приобрели массажное оборудование N4 домой, нам с супругой понравилось, что это не просто массажер, а именно медицинское зарегистрированное изделие. Без всяких скандалов сын сам на нее ложился 2 раза в день. Сейчас сыну 9 - продолжает ежедневно лежать на массажной кровати, очень её любит: сразу после школы на нее ложится и перед сном после спортивных тренировок. Мы замечаем, что, каким бы измотанным ни пришел - минут 20 на массажере, и уже снова энергичен. Планируем пользоваться Массажной кроватью N4 и дальше для профилактики сколиоза. Потому что ранец таскает каждый день тяжелый, а за партой в школе сутулится. Мы с удовольствием пользуемся продукцией «Нуга Бест»! Используем турманиевую керамику, прогреваем нос, ноги и ладошки в межсезонье пятишариковым проектором.

Многодетная семья о том, почему пользуется массажной кроватью N4*



Семья
Савельевых
г. Москва



у нас многодетная семья, четверо детей: 6, 7, 9 лет и малыш

6 месяцев. Приобрели массажную кровать N4 несколько лет назад и всей семьей используем. Очень много полезных режимов у неё. Подбираем под каждого члена семьи. Мне массажная кровать хорошо помогала, когда сильно болела спина – с помощью массажа расслабляла мышцы поясничного отдела. А сейчас прийти в форму помогает пояс-миостимулятор, который у нас в комплекте шел к кровати. На фитнес ходить времени нет. Надеваю пояс и занимаюсь домашними делами. Убрала с его помощью несколько сантиметров в области живота, бедер и ягодиц. Когда заверчусь по хозяйству, буквально минут на 15 днем упаду на кровать-массажер и снова полна сил. Муж на Массажной кровати лежит каждый день, приходя с работы. Это помогает ему снять стресс и расслабиться. А детки лежат 2 раза в день. Очень рады, что приобрели такое оборудование себе домой. В шутку говорим, что у нас есть личный семейный массажист.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

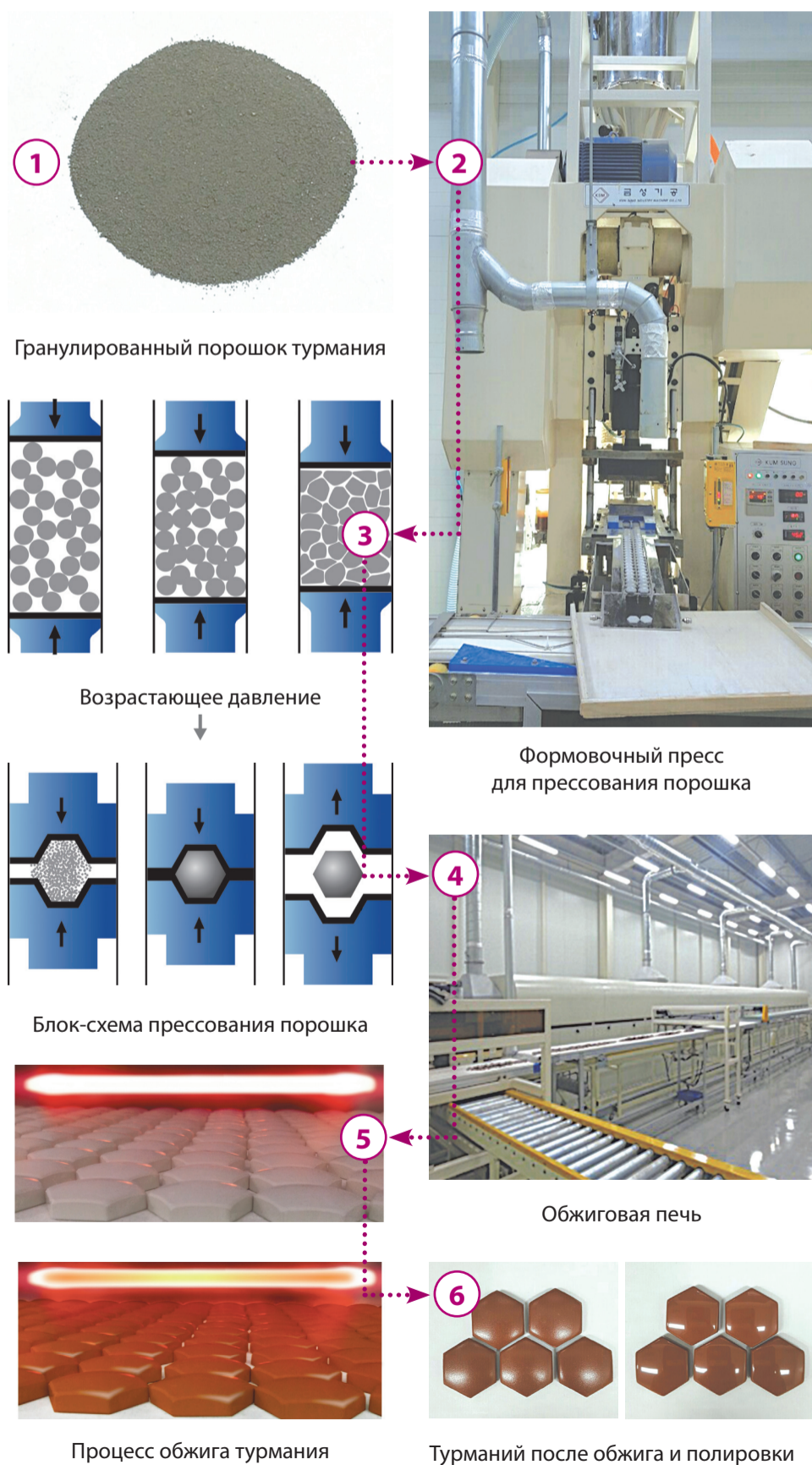
Сплав под названием «турманиевая керамика» — собственная разработка научно-исследовательского института Нуга Медикал. Открытие турманиевой керамики стало настоящим событием для компании. Всё дело в том, что при нагревании турманиевая керамика обладает свойствами инфракрасного излучения и ионизации, которые в совокупности могут оказывать положительное воздействие на весь организм. А, как именно, расскажем в этой статье.



ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТУРМАНИЕВАЯ КЕРАМИКА?

КАК И ГДЕ ИЗГОТАВЛИВАЮТ ТУРМАНИЕВУЮ КЕРАМИКУ?

Производят сплав на заводах Нуга Медикал в Южной Корее. Сначала все компоненты (турмалин, германий, эльван и вулканические породы) измельчают в порошок, затем отсеивают от примесей, прессуют в диски и обжигают в печи при температуре 1300°C в течение шести часов. Турманиевые диски ничем дополнительно не покрывают, после обжига они приобретают свой естественный блеск. Затем каждый диск крепится вручную к специальной основе, которая оформляется в готовую продукцию.



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ГОТОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКОЙ?

Возможности положительного воздействия инфракрасного излучения и ионизации турманиевой керамики на организм обширны.

Инфракрасное излучение, исходящее при нагревании оборудования, способствует согреванию, обезболиванию, расслаблению, мышечному расслаблению, снятию напряжения, снижению утомления, восстановлению сил, повышению общего тонуса организма.



Ионизация, в свою очередь, способствует улучшению качества сна, повышению работоспособности и усилению концентрации внимания. А также очищению воздуха от пыли, аллергенов и молекул газов.

Изделия с турманиевой керамикой со свойствами инфракрасного излучения прекрасно подойдут тем, кто не имеет времени на полноценный отдых и не успевает восстанавливать силы после длительного напряжения, интенсивной умственной или физической нагрузки. Изделия с турманиевой керамикой, работающие в качестве ионизатора, будут прекрасными помощниками как дома, так и в офисе. Это отличное решение для тех, кто живет в условиях большого загрязненного города, рядом с дорогой. А также для тех, кто не имеет возможности часто бывать на свежем воздухе (люди, пребывающие большую часть дня в помещениях или же, не покидающие квартиру, по состоянию здоровья). Оборудование «Нуга Бест», содержащее в составе турманиевую керамику, можно использовать в качестве ионизатора и источника инфракрасного излучения одновременно, тем самым, усиливая полезное воздействие на организм. А самое удобное, что оборудование «Нуга Бест» многофункционально, поэтому его смогут использовать несколько членов семьи!





"КОГДА ЧЕЛОВЕК БОИТСЯ..."

ДОКТОР МЯСНИКОВ РАССКАЗАЛ О СВЯЗИ COVID-19 СО СТРЕССОМ

Стресс и страх перед заражением коронавирусом могут служить катализатором заболевания, заявил врач и телеведущий Александр Мясников в эфире телеканала "Россия 1".

Как пояснил Мясников, соответствующий эксперимент провели на лабораторных крысах. Выяснилось, что запуганные животные в состоянии стресса болели чаще и дольше, чем спокойные.

"Стресс тратит твои гормоны, ... и у тебя уже не хватает сил на поддержание иммуните-

та. ... Я вам как медик скажу, когда человек боится, он заражается и тяжелее болеет", – объяснил Александр Мясников.

Доктор напомнил, что, пока не изобрели вакцину от коронавируса, стоит надеяться только на собственный иммунитет и вести здоровый образ жизни, а также соблюдать меры личной профилактики.

Источник: <https://radiosputnik.ria.ru/20200606/1572574705.html>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОСЕНЬЮ НАГРЯНЕТ ВТОРАЯ ВОЛНА COVID-19? 8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»

(Начало на стр. 1)

Одни россияне опасаются за самочувствие родных и близких, другие – за вероятность существенного падения доходов на непрогнозируемое время. Бизнесы один за другим закрываются, люди теряют места или вынуждены уходить в неоплачиваемый отпуск до лучших времен. Найти новые источники дохода в кризис не так-то просто. Весь мир находится в подвешенном состоянии. Обстановка, прямо скажем, удручающая. Как сохранить самообладание? Вот несколько рекомендаций от «Нуга Бест».

1 Снимите стресс и снизьте тревожность

Проиграйте в голове самый страшный вариант развития событий. Доведите свои опасения до абсурда. После этого, по мнению психологов, людей «отпускает». Это простое упражнение, с которого нужно начать. А ещё снять последствия частых стрессов и получить глубокое расслабление могут помочь ежедневные сеансы на Массажной кровати N4*.

2 Минимизируйте риск набора веса

За первую волну кто-то умудрялся набрать 5-10 лишних килограммов. Виной тому холодильник, находящийся в шаговой доступности и сокращение физической активности. Начните вести дневник питания и следите за тем, что потребляете в течение дня. Не забывайте об упражнениях! А уменьшению жировой прослойки в проблемных зонах способствует пояснично-стимулятор от «Нуга Бест» с эффектом пассивного фитнеса. Он идёт в комплекте с Массажной кроватью N4*.

3 Найдите источник дополнительного дохода онлайн

Во время первой волны в выигрыше остались те, кто перевели работу и бизнес в онлайн-формат. Именно в Интернете нужно найти дополнительный источник дохода.

Даже, если второй волны COVID-19 не будет, дополнительный ресурс не помешает. Кстати, в «Нуга Бест» сейчас идет набор агентов. Работать агентом можно из дома, удалённо. Кто знает, может, эта сфера подойдет именно для вас.

4 Выполняйте рекомендации ВОЗ

Но, если близкие не хотят соблюдать правила карантина, не конфликтуйте с ними - информируйте, убеждайте личным примером. При этом держите в голове, что их тело и здоровье - только их зона ответственности. На сегодня смертность от COVID-19 составляет около 3,5%, при этом в 80% случаев заболевание протекает в легкой или бессимптомной форме.

5 Прокачивайте себя как специалиста

Как показала первая волна, для многих самоизоляция стала хорошей возможностью сменить сферу деятельности или усовершенствоваться в той, в которой находились.

Тренинги, семинары, обучающие курсы сейчас есть на любую тему, причем как платные, так и бесплатные. Просто найдите своё. Мобилизуйте ваши ресурсы, чтобы максимально комфортно чувствовать себя в новых реалиях.

6 Ограничьте поток негативной информации

Перестаньте читать новости, которые угнетают. Если какой-то человек в интернет-пространстве или по телевизору намеренно нагнетает панику - отстранитесь от него. Сократите общение с тревожными, депрессивными людьми и параноиками, муссирующими тему апокалипсиса и мирового заговора. Вместо этого уделите время чему-то продуктивному.

7 Позаботьтесь о позвоночнике

Когда вы последний раз были на массаже? Самоизоляция – отличное время для того, чтобы заняться своим здоровьем. Вместо дивана и обычной кровати лежите на Массажере-стимуляторе «Нуга Бест»*. С помощью проекторов** проработайте шейно-воротниковую, грудную, поясничную зону или весь позвоночник. Получите заряд бодрости и чувство успокоения, что провели профилактику болезней опорно-двигательного аппарата, а также атрофии мышц при малоподвижном образе жизни в заточении.

8 Балуйте себя

Возьмите за правило каждый день доставлять себе как минимум 3 маленькие радости. Выполняйте то, что давно хотели, но откладывали: от просмотра фильма до возобновления переписки с давним знакомым и приготовления необычного блюда. Это поможет получить эмоции и избежать «День сурка».

Улучшайте качество жизни вместе с «Нуга Бест»!



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

** Внутренние проекторы массажера-стимулятора термотерапевтического персонального N4 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С этого года «НУГА БЕСТ» запускает агентскую сеть по всей России. Это замечательный шанс для всех желающих увеличить свой доход без вложений! От нас — востребованный узнаваемый продукт и готовая методология его презентации, от вас — желание рассказать о нём другим.

СТАНЬ АГЕНТОМ НУГА БЕСТ

Теперь вы можете рекомендовать нашу продукцию своим знакомым, презентовать её тем, кто заинтересован в улучшении качества жизни и, если они сделают покупку, получать хорошее денежное вознаграждение!

ЧТО ПОЛУЧАЕТ АГЕНТ?

- Отлаженную схему получения дополнительного дохода в первый месяц.
- «Белый» доход и гарантии. Мы заключаем с вами официальный договор.
- Свободный график без привязки к офису. Вы сами выстраиваете свой день и можете работать из любой точки страны.
- Бесплатные тренинги по освоению техники презентации методологии продаж продукта.
- Юридическую, маркетинговую поддержку на регулярной основе + консультации наших лидеров.
- Оборудование «Нуга Бест» направлено на профилактику*, лечение*, а так же улучшение качества жизни людей всех возрастов. На него всегда есть спрос.

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ОБОРУДОВАНИЕ «НУГА БЕСТ»? КТО ИМ ПОЛЬЗУЕТСЯ?

- Пансионаты, санатории, лечебницы, дома отдыха.
- Спортсмены и люди, стремящиеся похудеть.
- Люди среднего возраста, страдающие болями в спине, остеохондрозом.
- Люди пенсионного возраста с хроническими болезнями позвоночника и суставов.
- Люди, находящиеся в частых ситуационных стрессах, в состоянии хронической усталости и физическом переутомлении.



УЗНАВАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ по телефону горячей линии: 8-800-500-83-57

* Массажер стимулятор термотерапевтический персональный N 4 с принадлежностями



ИТОГИ ФОТОКОНКУРСА



В этом году "Нуга Бест" исполнилось 16!!!

Мы очень любим, когда к нашему празднику присоединяются самые близкие, а именно вы, наши дорогие покупатели! Поэтому каждый раз стараемся придумать что-то, чтобы вас порадовать и удивить. В этом году по случаю Дня варенья мы подготовили для всех желающих фотоконкурс и потрясающие призы!

О правилах фотоконкурса мы писали на сайте в разделе nugabest.ru/konkurs/

Ух, как же нас порадовала ваша обратная реакция! Честно говоря, выбрать победителей стало очень нелегкой задачей! Мы и подумать не могли, что у нас такие идейные и фотогеничные покупатели! Пришлось собирать целый консилиум 😊

В ИТОГЕ, ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАЛИ:



**Мультманова
Нина Михайловна**
(г. Санкт-Петербург)



Суханова Галина
(г. Санкт-Петербург)



**Джусупов
Адилет Сагынбетович**
(г. Мытищи, Московская область)



**Колесова
Таисия Федоровна**
(г. Лобня, Московская область)



**Петрик
Елена Даниловна**
(г. Туапсе,
Краснодарский край)



**Сушко
Лидия Семеновна**
(г. Туапсе,
Краснодарский край)



**Бобылева
Галина Михайловна**
(г. Нижний Новгород)



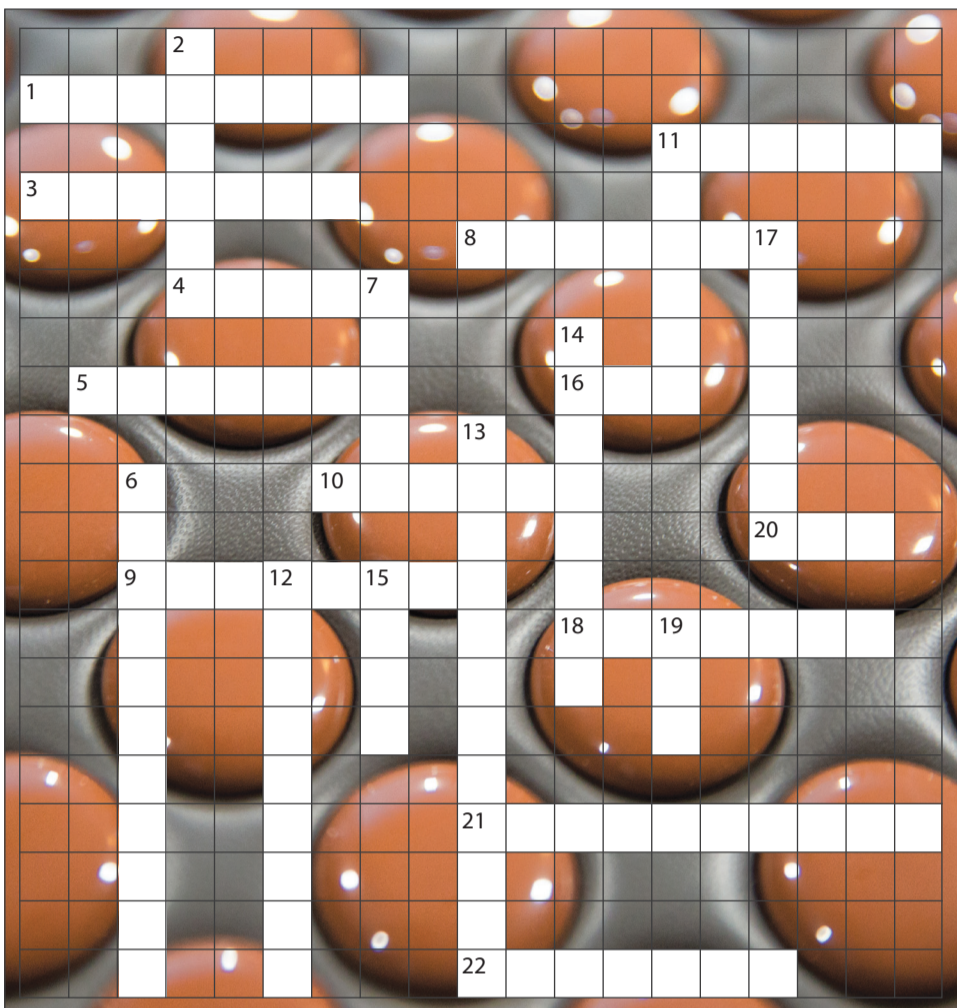
**Мясищев
Владимир Иванович**
(г. Кирово -Чепецк)

Овчинникова Валентина Викторовна
(г. Ревда, Свердловская область)

Якимова Антонина Ивановна
(г. Ревда, Свердловская область)

**ВСЕ ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ
ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ!
ПОДАРКИ УЖЕ СПЕШАТ К
СВОИМ ОБЛАДАТЕЛЯМ!**

КРОССВОРД



По горизонтали: **1.** Это результат формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. **3.** То, что необходимо для того, чтобы начать что-то делать. А в физике эта величина изменяется в джоулях. **4.** В нём стремятся быть те, кто хотят чувствовать себя полными сил, вести активный образ жизни. **5.** Их считают те, кто следят за весом, чтобы понять, не превысили ли свою суточную норму потребления еды. **8.** Это система упражнений по методике фитнеса. Представляет собой физические упражнения на укрепление осанки и развитию координации, без поднятия тяжё-

стей и упражнений на выносливость. **9.** Его не купишь ни за какие деньги. **10.** Его особенно любят женщины. Бывает антицеллюлитным, лечебным, общим, классическим, расслабляющим. Кто-то делает его руками, кто-то камнями. Поговаривают, что особенно хорошо его выполняют тайцы. **11.** Диетологи рекомендуют заменять ими сладости. А ещё наравне с овощами должны входить в ежедневный здоровый рацион. **16.** Представительницы прекрасного пола очень тщательно за ним следят, но редко бывают им довольны. Выявляют его с помощью специальных приборов, как правило, утром натошак. **18.** Это серьёзное нарушение кровообращения головного мозга, приводящее к тяжёлым последствиям. Признаки: человек не может улыбнуться, уголок рта опущен, не может разборчиво произнести своё имя. У врачей только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного. **20.** Аббревиатура. Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма. **21.** Явление, при котором человек достигает возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни. **22.** Её рекомендуют делать по утрам. Стоит, как правило, из комплекса простых, но полезных упражнений.

По вертикали: **2.** Так называют воспалительное заболевание суставов. **6.** Главный элемент скелета. Его ещё называют опорой жизни, деревом жизни человека. **7.** Её можно сорвать, если поднять тяжести, она может болеть. Для снятия болезненных ощущений иногда помогает массаж. **11.** Так называют групповые физические активности, направленные на поддержание тела в нужной форме. Как правило, этим занимаются представительницы прекрасного пола. **12.** Именно с ним в простонародье связывают боль в спине. **13.** Заболевание позвоночника, при котором межпозвоночные диски (а впоследствии тела позвонков, суставы и связки) утрачивают способность к нормальному функционированию. **14.** Про него великий древнегреческий мыслитель Аристотель сказал, что оно – жизнь. **15.** Её химическая формула H₂O. А ещё человек состоит из неё на 70%. **17.** Нарушение осанки, при котором наблюдается искривление позвоночника вбок относительно своей оси. **19.** Естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования.

Ответы на кроссворд можно получить в ближайшем зале "Нуга Бест" в Вашем городе или, направив запрос "кроссворд - ответ" в любую официальную соц. сеть "Нуга Бест" (ВКонтакте, Одноклассники, Фейсбук или Инстаграм)

Если Вы разгадали кроссворд, вышлите нам фото кроссворда с ответами на почту pr@nugabest.ru Вас будет ждать приятный сюрприз.

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 3(12). Дата выхода в свет: 02.09.2020. 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 31.08.2020 в 16:00, фактическое: 01.09.2020 в 12:00.
 Тираж 100 000. Заказ №2111. 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

