

№2(25) 2025



Используй ЛУЧШЕЕ
НУГА БЕСТ
ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

8 СОВЕТОВ для ЗДОРОВЬЯ

12+

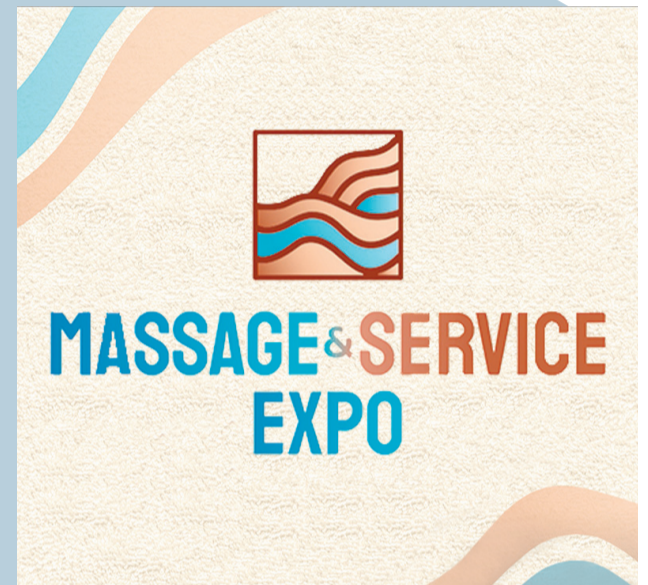
8-800-500-83-57 (звонок бесплатный)

t.me/nugabest_Ru

nugabest.ru

vk.com/nugabest.russia

ok.ru/nugabest.russia



**УЧАСТИЕ «НУГА БЕСТ»
В V МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКЕ
МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**
3 стр.

**АКЦИЯ «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ»
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**
2 стр.

**ВРАЧ-НЕВРОЛОГ:
В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПАЦИЕНТАМ
НАЗНАЧАЮТ АППАРАТНЫЙ МАССАЖ**
4 стр.

**ВРАЧ-НЕВРОЛОГ ИРИНА ТАТАЕВА:
О МАССАЖЕ НОГ И МАССАЖЕРЕ E5**
5 стр.

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ
6 стр.

**О ПОЛЬЗЕ ТЕПЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ОРГАНИЗМА**
6 стр.

**8 СОВЕТОВ ОТ «НУГА БЕСТ»
КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ
К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ**
7 стр.

**20 МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ
ПО РОССИИ**
7 стр.

**КАКИЕ ТОВАРЫ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ
ВАМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ?**
8 стр.

В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ «ПОЛИКЛИНИКА» ВЫШЛА СТАТЬЯ О РОЛИ МИОКИНОВ В ПАТОГЕНЕЗЕ НЕКОТОРЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И НИЗКОЧАСТОТНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Авторами статьи выступили Цурко Владимир Викторович, доктор медицины, профессор кафедры факультетской терапии Института клинической медицины, и Малышева Наталья Всеволодовна, к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии Института клинической медицины ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет) г. Москва.

(Продолжение на стр. 3)

Предъявите купон и получите подарок
Только для новых посетителей
салона-магазина

**21 ГОД
в России**

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА
НЕ ОГРАНИЧЕН

ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

**ПОПРОБУЙТЕ
БЕСПЛАТНО
КОРЕЙСКОЕ
МАССАЖНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ**

Информацию о демонстрационных залах, в которых можно обменять купон на подарок, информацию о ближайшем зале вы можете найти на нашем сайте nugabest.ru

КУПОН

АКЦИЯ «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Дилеры «Нуга Бест»: Андрей Щербаков (г. В. Новгород) и Лариса Демина (г. Петрозаводск) доставили массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5 торговой марки «Нуга Бест» в санаторий «Загорье» в Новгородской области.

Представители санатория выразили свою благодарность и признательность за подарок. Дилеры «Нуга Бест» проконсультировали сотрудников санатория по методам эксплуатации оборудования и обучили правильному использованию массажера.



Посетителям реабилитационного центра презентовали массажеры «Нуга Бест», а также познакомили гостей и врачей центра с другими товарами Компании.

Дилеры «Нуга Бест» Республики Коми провели демонстрацию массажного оборудования в социально-реабилитационном центре

«Максаковка». Специалисты компании рассказали собравшимся о пользе и способах домашнего применения таких изделий в зависимости от показаний. Все желающие могли опробовать массажные медицинские изделия на себе, чтобы лично оценить оборудование в действии.



Нам звонят люди со всей России, узнают, как присоединиться к движению «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ». 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.

Наши медицинские изделия уже установлены в следующих учреждениях:

- Детская клиническая больница имени З.А. Башляевой
- ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова»
- Министерства Здравоохранения РФ Москва г. Одинцово ФМБА
- НМИЦ хирургии им. А.В. Вишневского
- Инфекционная клиническая больница №2 Департамента здравоохранения города Москвы.

- Госпиталь для ветеранов войн №2
- Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова
- Российский научный центр хирургии имени академика Б. В. Петровского
- НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского
- Научный клинический геронтологический центр России при ФГАУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
- Одинцовская районная больница №2
- ГБУЗ НО «Городская больница № 33» г. Нижний Новгород
- Детская больница № 8 г. Казань
- ГБУЗ ПК «Краевой детский санаторий для больных туберкулёзом N1 «ИРЕНЬ» г. Кунгур
- ГАУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Доверие» МТЗ и СЗ РТ в Зеленодольском муниципальном районе
- Мурманский областной клинический многопрофильный центр

МОСКОВСКИЕ ДИЛЕРЫ «НУГА БЕСТ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В V МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКЕ МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Более 100 участников и 3500 посетителей. На V международной выставке массажного оборудования и услуг встретились производители, дистрибьюторы массажного оборудования и сопутствующих товаров, представители массажных и спа-салонов, а также ведущие эксперты и массажисты-практики.

В числе гостей были и те, кто просто интересуется новинками в этой области. Дилеры "Нуга Бест" приняли участие в выставке вместе со своими сотрудниками и продемонстрировали присутствующим способы применения фирменного массажного оборудования, провели консультации по его применению для всех желающих.



В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ «ПОЛИКЛИНИКА» ВЫШЛА СТАТЬЯ [1]

О роли миокинов в патогенезе некоторых патологических состояний и низкочастотной электростимуляции в медицинской реабилитации (с применением массажера E5* и пояса-миостимулятора N4**, N6*** «Нуга Бест»)

(Начало на стр. 1)

Владимиром Владимировичем Цурко и Натальей Всеволодовной Малышевой была исследована эффективность применения комбинированного низкочастотного метода тепловой стимуляции в лечении пациентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника.

В своей работе Владимир Владимирович и Наталья Всеволодовна говорят о том, что миокины могут участвовать в регуляции мышечной дифференцировки, пролиферации и регенерации, энергоснабжении, в том числе при комбинированной низкочастотной стимуляции в медицинской реабилитации пациентов с болью при мышечно-фасциальном суставном синдроме. Они отмечают, что перекрестные мышечно-органные изменения можно наблюдать в мышечной, костной, жировой ткани, кишечнике, печени, поджелудочной железе, сосудистой системе, кожа, и подчеркивает тот факт, что они могут играть роль в защите от рака.

Как пишут авторы статьи в своей работе, миокины, как регуляторные медиаторы связаны с некоторыми известными защитными эффектами и при воздействии комбинированной низкочастотной стимуляции в медицинской реабилитации пациентов с хроническим миофасциальным болевым синдромом, и открывают множество новых идей в физиотерапевтическом лечении состояний, связанных с поражением мышечно-фасциального поражения при суставной патологии.



полной электронной версии статьи по ссылке [https://www.poliklin.ru/pdf/2025/%D1%81%D1%82%D1%80_36-42_Poliklinika-Nevro_Kardio_ZhDA_1\(3\)_2025_blok_fin.pdf](https://www.poliklin.ru/pdf/2025/%D1%81%D1%82%D1%80_36-42_Poliklinika-Nevro_Kardio_ZhDA_1(3)_2025_blok_fin.pdf)

[1] Цурко В.В., Малышева Н.В. Миофасциальный болевой синдром: роль миокинов в патогенезе и низкочастотная электростимуляция в медицинской реабилитации (с применением массажера E5 и поясамиостимулятора N4, N6 «Нуга Бест») // Поликлиника: медицинский журнал. 2025. №1 URL [https://www.poliklin.ru/pdf/2025/%D1%81%D1%82%D1%80_36-42_Poliklinika-Nevro_Kardio_ZhDA_1\(3\)_2025_blok_fin.pdf](https://www.poliklin.ru/pdf/2025/%D1%81%D1%82%D1%80_36-42_Poliklinika-Nevro_Kardio_ZhDA_1(3)_2025_blok_fin.pdf)

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.
** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.
*** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

«Результаты исследования последних лет свидетельствуют об эффективности применения комбинированного низкочастотного теплового стимулятора (массажеров E5, пояса-миостимулятора N4, N6 «Нуга Бест») в лечении пациентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника» [1] - заключают авторы.

Подробнее о том, как именно работает методика и за счет чего достигается положительное действие на организм, читайте в



**ЭТО
ИНТЕРЕСНО!**

Процесс с миокинами называют «Таблеткой» от рака, остеопороза и вирусов.

<https://dzen.ru/a/Z1Fu7DSXjTq06sqh>

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ РАССКАЗАЛА, В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПАЦИЕНТАМ НАЗНАЧАЮТ АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

По какому принципу работают аппаратные массажеры и кому они могут быть полезны, ответила невролог Ирина Татаева.

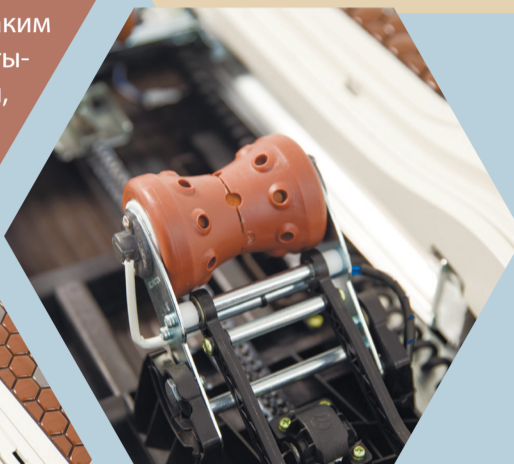
Среди моих пациентов много людей пенсионного возраста, ведущих малоподвижный образ жизни. Я понимаю, что для них будет проблематично регулярно посещать массажиста, тратить силы на дорогу. Как альтернативу я назначаю аппаратный массаж. Но не все понимают, как именно работают массажеры и какой эффект ожидать. Сегодня хочу разобрать их принцип действия на примере медицинского оборудования, предназначенного для домашнего применения, массажной кровати N6* от "Нуга Бест".

Внутри кровати* находятся три внутренних проектора. Во время массажной процедуры эти роллы двигаются вдоль позвоночного столба, стимулируя каждый его отдел: шейно-воротниковый, грудной, поясничный. Таким образом можно проработать как отдельные зоны, так и весь позвоночник в комплексе.

Регулярное применение оборудования* повышает эффективность комплексной медицинской реабилитации при ряде заболеваний, например, дорсопатии, однако перед применением массажера N6* следует ознакомиться с руководством пользователя и проконсультироваться с врачом.

Другой распространенный вопрос: в какое время суток сеансы массажа наиболее эффективны? Я рекомендую проводить процедуры утром или перед сном, в зависимости от того, какую пользу вы хотите получить. Утренний массаж способствует повышению тонуса и энергичности. Вечерний сеанс способствует гармонизации психоэмоционального состояния, получению расслабления.

Малоподвижный образ жизни не повод отказываться от сеансов лечебного массажа. Если для вас проблематично посещение массажиста, возможно, будет полезно присмотреться к аппаратному оборудованию.

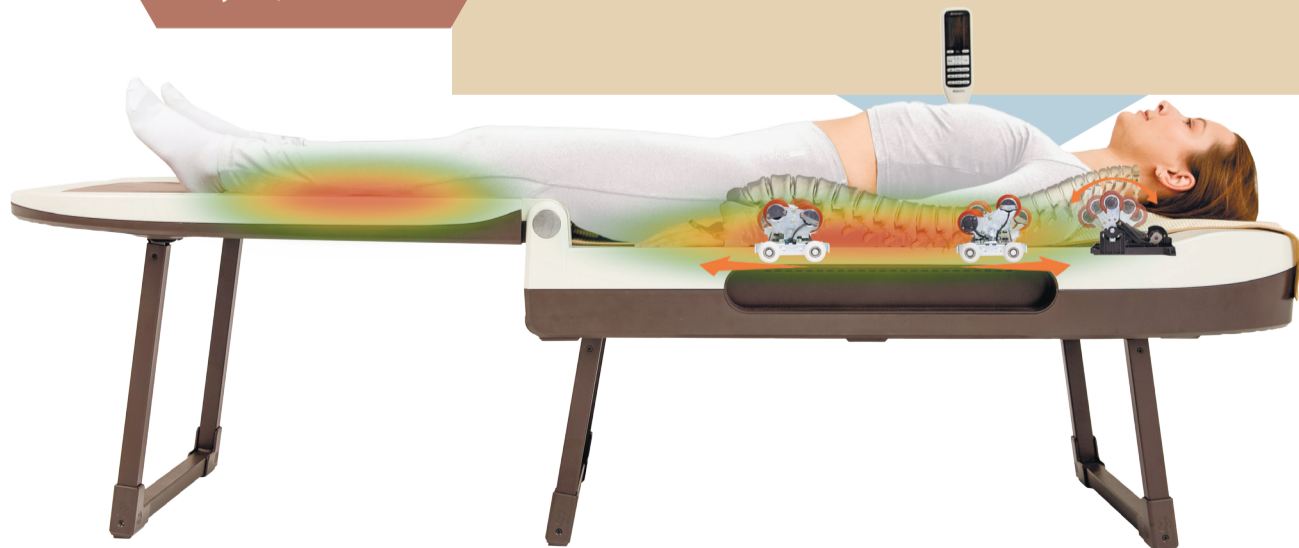


Независимый шейный ролл разработан для точечной проработки шейного отдела позвоночника. Массаж шейно-воротниковой зоны показан

для профилактики и лечения заболеваний этой области, расслабления мышц, улучшения циркуляции крови и общего укрепления шейного отдела. При регулярном массаже происходит снижение напряжения, вытяжение шейного отдела позвоночника и восстановление правильного положения шейных позвонков. Высвобождаются зажатые нервы.

Внутренние проекторы грудного и поясничного отдела работают по схожему принципу. Они сконструированы с учетом специфики анатомического строения позвоночника, что позволяет эффективно и безопасно получать максимальный результат от использования массажера N6*.

Массажер* направлен на профилактику и лечение болезней позвоночника, трофических расстройств нейрогенного и сосудистого происхождения, радикулитов, снятие последствий ситуационных стрессов, устранение синдрома хронической усталости и физического переутомления. Кровать* сочетает в себе тепловую, точечный массаж и миостимуляцию.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!



Шея — уязвимая часть тела. Это связано с тем, что в ней расположены жизненно важные структуры, такие как дыхательное горло, артерии и спинной мозг.

<https://www.astromeridian.ru/magic/what-does-the-neck-symbolize.html>

*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ ИРИНА ТАТАЕВА РАССКАЗАЛА О МАССАЖЕ НОГ И МАССАЖНОЙ ПЛАТФОРМЕ E5 ОТ «НУГА БЕСТ»*

Распространенный вопрос: какие показания есть у массажа стоп и как выбрать вид массажа для этой зоны. При выборе массажной методики нужно ориентироваться на три вещи: текущее состояние здоровья, индивидуальные особенности (наличие противопоказаний), задачи, которые вы с помощью массажа хотите решить.

Своим пациентам я часто назначаю аппаратный массаж. Сегодня на рынке существует большой выбор производителей. Я расскажу о том, как действует аппаратный массаж на примере массажера для стоп термотерапевтического персонального E5 от "Нуга Бест".



Этот Массажер* сочетает три метода воздействия — рефлексотерапию, тепловой массаж и низкочастотную электротерапию.



Регулярные сеансы массажа ног на платформе E5* способствуют профилактике и лечению варикоза нижних конечностей, потери чувствительности в ногах, миозитов (воспалений мышц), осложнений после перенесенного инсульта, артритов и артрозов, отека и лимфостаза, плоскостопия продольного и поперечного, облитерирующего эндартериита, атеросклероза сосудов нижних конечностей, синдрома усталых ног, судорог, синдрома хронической усталости, нарушений функций нервной системы (неврозов, депрессий, бессонниц, ВСД), последствий интенсивных занятий спортом, силовых тренировок.

Во время процедуры происходит воздействие на биологически активные точки, что способствует расслаблению, снятию усталости, улучшению микроциркуляции в тканях, улучшению кровообращения, снятию спазмов, улучшению эластичности мышц и суставов.



**ЭТО
ИНТЕРЕСНО!**

Учёные установили, что инфракрасные лучи благоприятно влияют на здоровье человека. Тепловое излучение может проникать через кожный покров и достигать кровеносных сосудов, повышая температуру крови.

<https://cyberleninka.ru/article/n/printsiip-infrakrasnogo-obogreva>

* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5



ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

ОКУНЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА, 56 лет
г. Туапсе

Пользуюсь массажерами «Нуга Бест» почти 4 года. Поначалу я посетила выставочный зал Нуга Бест, чтобы опробовать оборудование и понять принцип работы. Я поняла: массажеры Нуга Бест – это то, что мне нужно, поэтому решила совершить покупку массажной кровати.

До приобретения оборудования меня сильно мучали шейный остеохондроз, судороги в ногах, болела поясница. Поскольку была перенесена не одна операция, активно применялись антибиотики и другие сильнодействующие препараты, в результате чего сильно стали болеть суставы, от многочисленных уколов образовались шишки в области ягодиц, которые не проходили до конца. После регулярного применения оборудования дома я стала чувствовать себя значительно лучше – остеохондроз и поясница больше не мучают, судороги прошли, суставы перестали ныть, а шишки от уколов рассосались полностью. 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. Сколько себя помню, меня всегда ругали по анализам за высокий уровень холестерина. Но после того, как я стала с января 2020 года пользоваться массажером N4, мой холестерин нормализовался впервые за 10 лет. Нормализовался сон после вечернего массажа. Огромное спасибо, Нуга Бест! Я стала чувствовать себя помолодевшей, активной и бодрой. Желаю всем здоровья!



Мульманова
Нина Михайловна,
73 года,
г. Санкт-Петербург



В 2012 году у меня появились острые боли в позвоночнике, оказалось, что это грыжа и протрузии дисков в пояснично-крестцовом отделе. Лечилась в институте Вредена, но в результате лишь упал мой иммунитет. Массаж и физиотерапия давали облегчение, но временное. Находясь в санатории, я познакомилась с женщиной, которая пользовалась массажерами Нуга Бест. Я пришла в салон Нуга Бест и влюбилась с первых дней во все оборудование компании. Массажерами Нуга Бест я пользуюсь с 2014 года и уже тем летом я забыла и про грыжи, и про протрузии. Забыла также и про периартрит, да и не хромаю теперь.



О ПОЛЬЗЕ ТЕПЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

Автор статьи:
Марина Куликова,
Врач ультразвуковой
диагностики в клини-
ке Спортивной Ме-
дицины "Лужники",
врач ультразвуковой

диагностики ГБУЗ «Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н. В. Склифосовского Департамента здравоохранения города Москвы, обладатель медали Пирогова за лучшую научную работу в области здравоохранения.

Почему же мы так любим находиться в тепле и как оно влияет на наше настроение, мышление и память? Мы посмотрели многие популярные научные статьи за последние 5 лет и нашли много интересного. Оказывает-ся, что при воздействии тепла:

- Увеличиваются запасы норадреналина, улучшается концентрация и память, нормализуется сон;
- Становится больше пролактина, а значит мозг эффективнее работает и быстрее восстанавливает поврежденные нейроны;
- Повышается уровень BDNF (нейротрофического фактора), который вызывает рост нервных клеток, снижает тревогу, улучшает настроение, и после тепловых процедур человек испытывает чувство покоя, легкости во всем теле.

А еще ученые из Калифорнийского университета под руководством Эрики Хорнстайн выяснили, что всем нам свойственно ассоциировать физическое тепло с социальной поддержкой.

Мы также спросили врачей топовых футбольных и хоккейных клубов, как тепло влияет на организм спортсмена. Вот, что мы узнали:

- Тепло повышает выносливость за счет увеличения доставки питательных веществ к мышцам;
- Выводит продукты распада (лактат);
- Дает снижение частоты пульса и температуры тела во время рабочей нагрузки;
- Активирует выброс гормона роста, что способствует росту мышц;
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы: снижает частоту сердечных сокращений, увеличивает количество эритроцитов, несущих кислород к тканям, увеличивает объем плазмы, таким образом оптимизируя, кровоток к сердцу и скелетным мышцам;
- Активирует белки теплового шока, защищает от стрессов;
- Улучшает работу суставов: уменьшаются болевые симптомы и утомление, суставы и связки становятся более подвижными и эластичными, уходит отечность и болезненность после физического перенапряжения;
- Происходит мобилизация защитных механизмов, повышается иммунитет.

А знаете, какие врачи любят тепло?

- Косметологи.
Тепло помогает ускорить деятельность ферментов, которые трудятся в клетках кожи, нормализовать обменные процессы, а следовательно, уменьшить признаки старения.

Таким образом, воздействие тепла — это отличный инструмент, который поможет нам справиться со стрессом.

Важно знать, что в любом другом деле вы должны руководствоваться здравым смыслом, не допускать перегрузок и знать свои возможности.





Скоро начнётся дачный сезон, а это долгие часы на свежем воздухе, работа в саду. Чтобы организм не дал сбой, важно начать его подготовку к трудовым подвигам заранее. "Нуга Бест" делится простыми, но очень полезными советами, как обезопасить себя и работать в радость.

1 Начинаяте дачный сезон с лёгких дел

Не стоит сразу бросаться вскапывать грядки или переносить тяжести в первый день. Лучше на начальном этапе посвятить время лёгкой уборке участка, посадке цветов, мелкому ремонту. Так организм привыкнет к нагрузкам без стресса.

2 Заведите "дачный дневник"

Записывайте туда дела, самочувствие, погоду. Это поможет не переутомляться и вовремя замечать усталость. Плюс приятно потом вспоминать, как росли растения и менялся ваш огород!

8 СОВЕТОВ ОТ "НУГА БЕСТ" КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

3 Пользуйтесь садовым инвентарём с длинными ручками

Чем меньше приходится наклоняться, тем более щадящая нагрузка на поясницу и суставы. Лёгкая тяпка или мотыга на длинной рукояти — ваш лучший помощник.

4 Организуйте место для отдыха прямо на участке

Поставьте скамейку в тенёчке, повесьте гамак или приготовьте шезлонг. Пусть отдых будет под рукой, тогда вы не будете откладывать его «на потом».

5 Работайте в утренние и вечерние часы

Солнце в эти часы мягче, воздух свежее, а нагрузка на сердце и сосуды меньше. А вот в полдень можно восстановить силы сном. Особенно это важно для людей с гипертонией или проблемами с дыханием.

6 Делайте утреннюю гимнастику для суставов, мышц и спины

Несложные упражнения, такие как потягивания, вращение плечами, мягкие наклоны поддержат гибкость и снимут скованность, помогут избежать растяжений и болей при физических нагрузках на даче.

7 Не бойтесь просить помощи

Если нужно что-то тяжелое поднять или вскопать, лучше пригласить соседей, родственников или нанять помощника. Здоровье важнее любых дел!

8 Возьмите на дачу товары "Нуга Бест"

Посетите салон-магазин "Нуга Бест" в вашем городе и выберите товары для улучшения тонуса. Наши консультанты помогут подобрать товары, которые принесут вам максимум пользы и дадут возможность протестировать изделия прямо в зале.

Ближайший зал "Нуга Бест" в вашем городе можно найти на сайте <https://nugabest.ru/>

Пусть дача приносит только радость, а тело будет готово к трудовым свершениям! Выполняйте эти простые рекомендации, чтобы зарядиться энергией перед началом садово-огородного сезона.



**ЭТО
ИНТЕРЕСНО!**

Сколько в России дачников? Данные разнятся. Но в целом процент горожан, имеющих дачу, варьируется от 60 до 86%.

<https://www.inmyroom.ru/posts/15025-dacha-10-faktov-o-kotoryh-vy-mogli-ne-znat>

20 МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ

Путешествовать можно бюджетно, не спеша, с удовольствием открывая для себя красоту и душу городов. "Нуга Бест" предлагает подборку из 20 необычных мест в Казани, Москве, Санкт-Петербурге и Волгограде, которые стоит посетить, если вы запланировали неторопливые обзорные прогулки без суеты и хотите насладиться покоем.



КАЗАНЬ

Казанский Кремль и мечеть Кул Шариф — жемчужина истории и символ дружбы народов.

Улица Баумана — уютная пешеходная

улица с многочисленными памятниками и уличными музыкантами.

Парк Чёрное озеро — зелёный уголок в центре города для отдыха у воды.

Центр семьи "Казан" — необычная архитектура и вид на город с высоты.

Музей исламской культуры — погрузит вас в богатую духовную традицию Татарстана.

Аптекарский огород — старейший ботанический сад, где вы встретите редкие растения.

Патриаршие пруды — тихий и красивый район для неспешных прогулок. Пройдите по следам "Мастера и Маргариты".

Музей-квартира Скрябина — уютный музыкальный уголок той самой "старой" Москвы.

Усадьба Останкино — исторический парк и дворец, сохранившие атмосферу XVIII века.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Александровская лавра — духовное сердце города и место умиротворения.

Новая Голландия — современный остров отдыха с фонтанами и

зелеными лужайками.

Летний сад — старейший парк с мраморными скульптурами и тенистыми аллеями.

Петергофский Верхний сад — прогуляйтесь по ухоженным аллеям, посидите у фонтанов без суеты.

Музей Фаберже — насладитесь изысканной коллекцией ювелирного искусства.



ВОЛГОГРАД

Мамаев курган — место памяти и силы духа. Проникнитесь этим величием. Здесь оно буквально витает в воздухе.

Центральная набережная Волги — невероятно живописные и просторные прогулочные зоны с видом на реку.

Парк "Гидростроитель" — настоящий зелёный оазис для отдыха и спокойных прогулок.

Волгоградский планетарий — начните удивительное знакомство с миром звёзд и планет.

Музей "Память" — послушайте проникновенный рассказ о подвигах жителей Сталинграда.

Путешествовать можно бюджетно, без суеты, получая эстетическое и моральное удовольствие. Открывайте новые места и заботьтесь о себе как можно чаще!

А после прогулки обязательно посетите салон-магазин "Нуга Бест" и протестируйте любой из массажёров. Это отличный способ расслабиться и восстановить силы.

Найдите ближайший зал на сайте <https://nugabest.ru/>



МОСКВА

Усадьба Кусково — дворянская усадьба с роскошным парком и прудами. Возьмите с собой книгу и посидите с ней в тиши.

