

№1(18) 2023



ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
ГАЗЕТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЕТИ «НУГА БЕСТ»

8 СОВЕТОВ для ЗДОРОВЬЯ

8-800-500-83-57 (звонок бесплатный)

t.me/nugabest_Ru

nugabest.ru

vk.com/nugabest.russia

ok.ru/nugabest.russia



МЕЧТЫ СПОРТСМЕНОВ СБЫВАЮТСЯ С «НУГА БЕСТ»

Пауэрлифтер Антон Попов получил спонсорскую помощь от Компании и занял II место в Чемпионате Москвы по пауэрлифтингу.

Отборочный тур на чемпионат России среди людей с нарушением опорно-двигательного аппарата Антон прошел блестяще! В число призеров на городском уровне вошел с результатом 115 кг среди мужчин в весовой категории 72 кг.

Отборочный тур на чемпионат России среди людей с нарушением опорно-двигательного аппарата Антон прошел блестяще! В число призеров на городском уровне вошел с результатом 115 кг среди мужчин в весовой категории 72 кг.

(Продолжение на стр. 2)

ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

ПОПРОБУЙТЕ БЕСПЛАТНО
КОРЕЙСКОЕ МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

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

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА НЕ ОГРАНИЧЕН

ПРЕДЬЯВИ
КУПОН
И ПОЛУЧИ
ПОДАРОК

«ПРОФЕССИОНАЛИЗМ - ПУТЬ К УСПЕХУ»

2 стр.

ИНТЕРВЬЮ ДИЛЕРОВ, которые работают в России

3 стр.

ТРИ НАУЧНЫХ ИНСТИТУТА подтвердили пользу воздействия Массажера E5* на мышцы стопы

4 стр.

КАК РАБОТА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ЗАВИСИТ ОТ ПОЗВОНОЧНИКА?

5 стр.

8 СОВЕТОВ, как замедлиться и начать получать эмоции от происходящего

6 стр.

ПОЧЕМУ ХРУСТЯТ КОЛЕНИ, и что с этим делать?

6 стр.

КАК НЕ ПРОГАДАТЬ С ПОДАРКОМ?

7 стр.

ХВАТИТ В ЭТО ВЕРИТЬ! Развенчиваем главные мифы об авитаминозе

7 стр.

КРОССВОРД

8 стр.

«ПРОФЕССИОНАЛИЗМ – ПУТЬ К УСПЕХУ»



ИТОГИ ГОДА 2022

В Московской области прошла все-российская конференция дилеров "Нуга Бест" 2023. Что происходит на таких встречах, и почему их так ждут? Сегодня приоткроем завесу тайны.

3 дня насыщенной программы: профессиональные обсуждения, обучение, активный отдых, много живого общения и многочисленные интерактивы. Конференции дают возможность представителям компании, находящимся в разных уголках страны, собраться вместе и воочию увидеть друг друга.

В этот раз на конференцию приехали 160 дилеров из 80 регионов России.



дарственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы.

3. ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МАССАЖНОЙ ПЛАТФОРМЫ E5*

«Нуга Бест» совместно с 3 научными институтами подтвердили пользу электромиостимулирующего воздействия массажера E5* на мышцы стопы спортсменов с помощью бароподометрии. Увидеть результаты научной работы можно в каждом выставочном магазине компании.

4. ШЕСТОЙ ГОД ПОДРЯД СТАЛИ ОБЛАДАТЕЛЯМИ ТИТУЛА «БРЕНД ГОДА»

Потребители вновь признали продукцию «Нуга Медикал» лучшей в категории «Медицинское оборудование» в Южной Корее и Китае. Что особенно важно, номинантов и призеров выбирают сами пользователи путем голосования.

5. ЗАПУСТИЛИ ВСЕРОССИЙСКИЙ РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ

В масштабном розыгрыше в честь 20-летия «Нуга Бест» в Южной Корее приняли участие 40 000 покупателей. Счастливики получили ценные подарки, которые будут радовать и приносить пользу долгие годы.

После подведения итогов года, участники Всероссийской конференции «Про-

фессионализм – путь к успеху» посмотрели видеобращение-поздравление президента компании. Получили поздравления ведущих врачей, бизнес - партнёров «Нуга Бест» и представителя Общественной палаты РФ. Так, в своем поздравительном письме Общественная палата, в лице Ряховского Сергея Васильевича, поздравила организацию с юбилеем и выразила благодарность президенту компании за заботу о здоровье россиян и внедрение новейших технических решений в оборудовании «Нуга Бест».

Новые дилеры дали интервью журналистам, поделившись своими историями начала сотрудничества с компанией и рассказали, что их мотивирует работать именно здесь. Интервью можно будет увидеть на всех официальных площадках и в социальных сетях «Нуга Бест».



Конференции — одно из самых ожидаемых событий года. По традиции подвели итоги ушедшего 2022 года. Вот чем он запомнится команде «Нуга Бест»:

1. ЮБИЛЕЙ С РАЗМАХОМ

Само празднование 20-ти летия компании надолго останется в памяти тех, кто на нем был. Гала-концерт, ток-шоу и спортивные мероприятия.

2. ПРОДОЛЖЕНИЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ»

Напомним, эта акция стартовала во времена пандемии и была направлена на оказание помощи медицинскому персоналу в восстановлении после тяжелых смен. В этот раз фирменное оборудование «Нуга Бест» в безвозмездное пользование получило Госу-

МЕЧТЫ СПОРТСМЕНОВ СБЫВАЮТСЯ С «НУГА БЕСТ»

(Начало на стр. 1)

Организатором турнира выступил Департамент спорта города Москвы.

А осуществить мечту Антону Попову помогли дилеры Компании «Нуга Медикал», оказав амбициозному спортсмену материальную поддержку.

Поздравляем Антона с победой и желаем успеха в покорении новых спортивных вершин на пути к главному турниру.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

15 марта День добрых дел.

В этот день в 2007 году в Израиле 7000 активистов решили напомнить людям, как важна доброта, и что совершать добрые поступки может каждый человек, независимо ни от каких обстоятельств. По традиции 15 марта проходят мероприятия для помощи нуждающимся.

РАЗВИТИЕ — ВОВЛЕЧЕННОСТЬ — РЕЗУЛЬТАТ

БЫВШИЕ КОНСУЛЬТАНТЫ «НУГА БЕСТ» РАССКАЗАЛИ, КАК ДОРΟΣЛИ ДО ДИРЕКТОРОВ И ДИЛЕРОВ КОМПАНИИ

Как много фирм вы сможете назвать или вспомнить примеров, где обычный консультант без связей и полезных знакомств смог дорасти до директора, а потом и вовсе стать владельцем фирмы? Причем, когда срок такой карьерной лестницы был бы не в пол жизни, а занял каких-то 5-6 лет? Это не история «золушек», а сложившаяся годами практика компании «Нуга Бест».

Год от года всё больше сотрудников проходят с нуля путь от консультантов в выставочном магазине до предпринимателей. Как и благодаря чему работа в «Нуга Бест» меняет жизнь на 180 градусов и открывает такие горизонты, о которых раньше не осмелились бы и мечтать, рассказали сами дилеры.



Меня зовут Гай Савченко.

Дилер компании Нуга Бест в г. Каменс-Уральский с 2022 года.

Начал бизнес в Нуга Бест, наверное, по необходимости: я получил серьёзную травму и сам пользовался оборудованием. Начал работать стажёром, потом консультантом, старшим консультантом, зам. директора и, наконец, стал дилером. На каждом этапе компания оказывает очень классную помощь. Больше всего ценю то, что есть команда, есть встречи, конференции, поддержка, можно набираться опыта от тех людей, кто долго уже работает в компании. Для меня важным результатом является то, что не в один из месяцев я не ушёл в минус. На 2023 год я планирую стать более автономным, быть не сильно привязанным к залу, чтобы зал мог работать и принимать посетителей даже если нет рядом дилера. Найти ещё сотрудников, чтобы мы могли все вместе расти развиваться и работать в Нуга Бест.

сопровождение. Мы открыли в Самаре небольшой зал на 8 посадочных мест. Люди приходят. Я доволен тем, что мы делаем. На 2023 год планирую развитие, личностный рост, это неотъемлемая часть бизнеса. Есть мысли об открытии ещё одного зала.

набираем новую команду для достижения наших целей. Я начинал с консультанта, потом был директором, сейчас являюсь дилером вместе с супругой. Мы благодарны своей компании за то, что она постоянно вкладывает в своих сотрудников, устраивает конференции, обучения. Это помогает нашему профессиональному росту. Наш зал в Красногорске пользуется большой популярностью у жителей города. Зал посещают люди, госслужащие, так же специалисты поликлиник, больниц. С каждым месяцем посещаемость нашего зала увеличивается, следовательно, люди узнают больше о нашей компании. Желаем, чтобы оборудование Нуга Бест было в каждой семье города Красногорска.



Меня зовут Анастасия.

Дилер компании Нуга Бест в г. Щёлково.

С 2019 я проработала 3 года консультантом в г. Мытищи. Затем решила открыть свой зал в г. Щёлково. Есть результаты, хорошая посещаемость. Я связала свою жизнь с Нуга Бест, потому что сама очень люблю это оборудование и являюсь активным пользователем. Мне нравится помогать людям, это очень ценно на сегодняшний день. Наша цель — здоровье в каждый дом г. Щёлково посредством оборудования Нуга Бест. Я благодарна компании Нуга Бест за возможность помогать людям, предлагая оборудование, полезное для здоровья. Благодарна нашему руководству за сопровождение и обучение на каждом этапе бизнеса. Благодарна за конференции, на которых получаешь много полезного для себя, где есть возможность обменяться опытом. Компания у нас классная.



Меня зовут Фонова Вероника, г. Обнинск.

Мы с моим мужем Николаем решили начать бизнес в Нуга Бест. Во-первых, у меня уже есть опыт работы: больше пяти лет я работала с родителями (Карповы Александр и Татьяна) в г. Волгограде и уже знаю все процессы работы на всех этапах. Есть уверенность, есть любовь к этому делу, к тому же всю жизнь видела пример работы родителей. Меня привлекает сам формат работы: общение с людьми, процесс обучения, конференции, тренинги — это всё очень интересно. Во-вторых, работа в Нуга Бест — это встречи, обмен опытом с коллегами из других городов, что очень мотивирует, заново перезагружает на работу. Мы видим, как заполняется зал новыми людьми, у нас пошли первые результаты, первые отзывы покупателей, которые пользуются оборудованием дома. Это не может не вдохновлять. Планы на 2023 год — повысить узнаваемость, актуальность, популярность Нуга Бест в г. Обнинске, наращивать качество обслуживания людей, профессионализм нашей команды, возможно, расширить команду, для этого есть все предпосылки.



Меня зовут Сергей, я из г. Самары.

Я присоединился к компании Нуга Бест осенью 2022 года. До этого я занимался предпринимательской деятельностью и очень долгое время искал такой вариант бизнеса, чтобы быть наиболее полезным людям, служить им, и Нуга Бест — это идеальный вариант. Компания Нуга Бест меня очень сильно удивила тем, что постоянно есть поддержка, обучение, внимание, на каждом этапе было



Мы Антон и Анастасия Щербаковы.

Работаем в г. Красногорск с 2020 года.

Наша команда состоит из трех человек. Мы стараемся стремиться только вперед, и

ТРИ НАУЧНЫХ ИНСТИТУТА ПОДТВЕРДИЛИ ПОЛЬЗУ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССАЖЕРА E5* НА МЫШЦЫ СТОПЫ

Оборудование «Нуга Бест» вновь успешно прошло независимые клинические испытания.

В этот раз в научном эксперименте принимали участие сразу три организации: Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова и Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства России.

Эксперты после клинических испытаний подтвердили пользу электромиостимулирующего воздействия массажера E5* на мышцы стопы.

В исследовании принимали участие несколько профессиональных спортсменов. Показатели фиксировались с помощью бароподометрии – специального теста, анализирующего движения стопы во время ходьбы. Прибор помогает обнаружить точный толчок стопы при ходьбе, деформации стоп и диагностировать нарушения опорно-двигательного аппарата.



По результатам исследований бароподометрии

- у 70% испытуемых уменьшилось давление в области продольного свода стопы, в сторону которой наблюдалось изначальное смещение общего центра давления под стопами; при этом давление в области продольного свода контрлатеральной стопы увеличилось, а степень смещения давления не изменилась.

- В режиме A4 (воздействие с фиксированной частотой 8 герц) у испытуемых специалисты отметили положительную тенденцию, как в улучшении показателей баланса в положении стоя в статическом и в динамическом тестах, так и в уменьшении давления в области продольного свода обеих стоп.

Несмотря на то, что в эксперименте принимали участие люди, испытывающие повышенные физические нагрузки, Массажер E5* может быть полезен и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

С полным спектром показаний Массажера* а также отчетом экспертов все желающие могут ознакомиться в выставочных салонах-магазинах "Нуга Бест".



Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ) - ведущая в Российской Федерации организация, объединяющая специалистов спортивной медицины и медицинской реабилитации. Член Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Международной федерации физиотерапевтов (WCPT), Национальной ассоциации по борьбе с инсультом. Является полноправным членом и представителем России в Европейской федерации ассоциаций спортивной медицины (EFSMA) и Международной федерации спортивной медицины (FIMS), принимает участие в научных и образовательных программах Международного и Европейских олимпийских комитетов, международных организаций в области медицинской реабилитации.



Российский государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова - ведущий научно-образовательный медицинский центр. Один из крупнейших медицинских вузов России и Европы. Единственный медицинский вуз России, имеющий статус «национальный исследовательский» и действующую международную программу двойного диплома (Россия + страна Европейского союза) по медицинской специальности.



Центр спортивной медицины ФМБА России выполняет функции медико-биологического обеспечения участников сборных команд Российской Федерации. Центр несет ответственность за здоровье спортсменов на протяжении всей их карьеры в составе сборной команды страны. В Центре спортсмены проходят обследование, лечение и реабилитацию. Учреждение осуществляет профилактику и восстановление после интенсивных физических и психологических нагрузок.

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПО СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ И ИНВАЛИДОВ

РАСМИРБИ

117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1 тел.: (495) 434 57 92, факс: (495) 936 90 40 e-mail: rasmirbi@gmail.com

«УТВЕРЖДАЮ»

Вице-президент Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов профессор, доктор медицинских наук



С.А.Парастаев

« 9 » ноября 2022 г.

ОТЧЕТ

О ПИЛОТНОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ:

«ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ АППАРАТА NUGA BEST E5 ПРИ КОМБИНИРОВАННОМ ПЛОСКОСТОПИИ И ПОСТУРАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ПОД КОНТРОЛЕМ БАРОПОДОМЕТРИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА»

Москва 2022

* (1) Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5. РУ №РЗН 2020/13102 от 31 декабря 2020 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК РАБОТА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ЗАВИСИТ ОТ ПОЗВОНОЧНИКА?

Какая есть взаимосвязь между позвоночным столбом и внутренними органами? И можно ли улучшить самочувствие, проработав опорно-двигательный аппарат? Разберем в статье.

Разве может позвоночник (по сути, кость) влиять на работу ЖКТ или, скажем, частую мигрень? Многим эта точка зрения кажется изотерической и даже абсурдной. На самом деле, всё научно объяснимо. В позвоночнике есть канал, в котором расположен спинной мозг. Между позвонками находятся спинномозговые нервы, по которым и идет питание от позвоночника к тем или иным органам.

При защемлении нервов, зажимах, смещении позвонков, питание органов нарушается. И, чем дольше продолжается это состояние «голодания», тем опаснее последствия для всего организма.

Выход-массаж

Одним из самых действенных и доступных способов восстановления работы позвоночного столба является массаж. Часто специалисты рекомендуют делать его на постоянной основе.

Но сеансы у хорошего массажиста стоят дорого. Где среднестатистическому россиянину набраться на это денег? Вот и откладывают до последнего, терпя боль.

Решение есть

Альтернативу мануальному массажу предлагает «Нуга Бест». Компания создает медицинское массажное оборудование N4*, которое можно использовать дома. Этот массажер позволяет самостоятельно прорабатывать желаемую область позвоночника с

нужной степенью интенсивности в удобное время. Так, человек, один раз купив массажер, делает вклад в хорошее самочувствие на долгие годы, тем более, что пользоваться массажером могут несколько членов семьи.

Оборудование* разработано с учетом анатомических особенностей человека и направлено на профилактику и лечение болезней позвоночника, радикулитов, трофических расстройств нейрогенного и сосудистого происхождения а также уменьшение последствий ситуационных стрессов и физического переутомления.

Основным элементом кровати N4* являются массажные роллы, задача которых — имитировать движения рук массажиста вдоль всей линии позвоночника, либо в отдельной зоне: шейной, грудной, поясничной.

Массажная кровать* способна оказывать несколько видов воздействия, не уступающих ручному массажу: **точечный, тепловой и миостимуляцию.**

Роллы Массажной кровати N4* обеспечивают вибрационное воздействие. При этом они имеют преимущества перед руками массажиста: все движения максимально четкие, повторяющиеся через определенные промежутки времени.

Регулярные сеансы на Массажной кровати N4* с возможностью настройки и выбора подходящей программы, способны стать достойной альтернативой похода к профессиональному массажисту.

Проверьте и убедитесь сами! Запишитесь на бесплатную апробацию массажной кровати на нашем сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57 (звонок бесплатный из всех регионов России).**



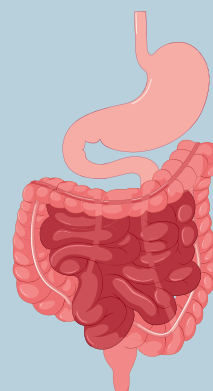
*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26 апреля 2018 года.

7 апреля Всемирный день здоровья.

Во многих учреждениях в этот день можно получить бесплатные консультации ведущих специалистов. Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику-затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

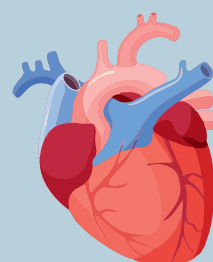
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

КАКУЮ ПОЛЬЗУ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ МАССАЖ СПИНЫ НА РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ?



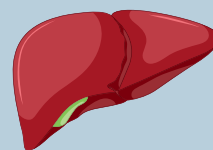
ЖКТ

Оказывает обезболивающее действие, нормализует секреторную и двигательную функции желудка, активизирует крово- и лимфообращение, устраняет венозный застой и стимулирует функцию кишечника.



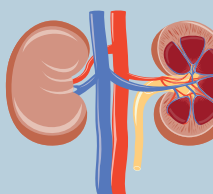
СЕРДЦЕ

Способствует улучшению кровообращения в сердечной мышце, повышает ее тонус и сократительную функцию, помогает предотвращению застойных явлений в большом и малом кругах кровообращения, нормализует артериальное давление.



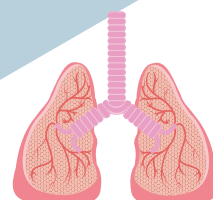
ПЕЧЕНЬ

Способствует выводу токсинов, очищению от остатков неправильной, вредной пищи, улучшению работы печени и её функций, расщеплению и выведению жиров.



ПОЧКИ

Положительно воздействует на мочевыделительную систему и на весь организм. Усиливает кровообращение и лимфоток, стимулирует вывод продуктов обмена веществ, выход мелких солей.



ЛЕГКИЕ

Помогает вывести мокроту из легких и бронхов, а также оказывает бронхорасслабляющее действие.

Источники:

- <https://www.mcolmed.ru/services/medical-massage/indications-and-contraindications/>
- <http://prourinu.ru/narodnoe/kidney/massazh-pri-zabolevaniyah-mochepolovoj-sistemy.html>
- <https://www.infarkta.net/services/1269/#:~:text=%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%85%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%2D%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9,%D0%B4.>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

8 СОВЕТОВ, КАК ЗАМЕДЛИТЬСЯ И НАЧАТЬ ПОЛУЧАТЬ ЭМОЦИИ ОТ ПРОИСХОДЯЩЕГО

«Час ребенка длиннее, чем день старика» — Артур Шопенгауэр. С возрастом время начинает идти быстрее. Субъективное ощущение скорости жизни у людей разных возрастов сильно отличается. Доцент СПбГУ Ирина Писаренко объясняет этот тем, что чем дольше человек живет, тем менее яркими ему представляются происходящие события. С опытом мы всё больше вещей делаем «на автомате», а жизнь превращается в «день сурка». Как же замедлить течение жизни в зрелом возрасте и получать больше эмоций? Воспользуйтесь 8 советами.

1 Минимизируйте рутинные действия

«Рутина самый сильный ускоритель времени», — убежден психолог Стив Тейлор из Университета Беккетта (Великобритания). Смените сферу деятельности или, как минимум, разнообразьте её, по-разному проводите выходные, передвигайтесь разными маршрутами, и время будет идти для вас медленнее.

2 Увеличьте количество информации, которую придется обрабатывать вашему мозгу

Ставьте перед собой новые сложные задачи. Получите дополнительное образование, заведите новое необычное хобби. Освойте дополнительный язык, пройдите курсы. Полезно все то, что заставит мозг усиленно работать.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

27 февраля День оптимиста.

По данным исследований, предрасположенность к «оптимистам» или «пессимистам» закладывается на генном уровне. В число всемирно известных оптимистов включают Майю Плисецкую, Софи Лорен, Вольтера, Ришелье, Сергея Прокофьева, Пьера Кардена, Шарля де Голля, Гете, Михаэля Шумахера, Карнеги, Александра Пушкина.

3 Отслеживайте и выключайте режим «автопилот»

Ничто так не съедает время, как действия, выполненные на автопилоте. Занимаясь уборкой, включите любимую музыку и постарайтесь вдуматься в текст песни. За трапезой думайте о еде, о том, какой вкус у каждого ингредиента. Наслаждайтесь дорогой от работы до дома: отслеживайте, что изменилось на пути.

4 Выбирайте новые места для отдыха

Каждый раз отправляйтесь в новые места. Останавливайтесь в непривычных для вас отелях, пробуйте местную еду, общайтесь с коренными жителями. Это замедлит мировосприятие.

5 Добавьте больше впечатлений

Возьмите за правило еженедельно добавлять в вашу жизнь новые эмоции и впечатления, не ждите для этого отпуска или календарных праздников. Ищите то, что даст необычные ощущения: полет в аэротрубе, спуск с горки на

ледянке, сплав по реке, посещение выставки, концерта. Выбирайте то, что зарядит именно вас.

6 Сократите до минимума пассивное времяпровождение

Бесцельный просмотр передач или «серфинг» в интернете — настоящие убийцы времени, съедающие вечера и выходные. Заранее запланируйте, как проведете свободное время.

7 Испытайте себя

Вспомните, как долго тянутся 2 минуты во время выполнения упражнения. А подъем в горы? Когда ваше тело работает, усиленно трудится и мозг. Он «записывает» мельчайшие детали происходящего, и время «растягивается». В памяти такие дни будут насыщенными и долгими.

8 Дайте себе время на восстановление

Если человек полноценно не отдыхает, мозг начинает работать в облегченном режиме, чтобы снизить нагрузку. В результате информация записывается поверхностно, а не детально. Памяти не за что зацепиться, и дни пролетают так, словно их и не было.

Массажная кровать N4* от "Нуга Бест" может помочь снять накопившуюся усталость, напряжение, расслабиться и восстановить силы. А если вы ни разу в жизни не пробовали аппаратный массаж, то это еще и новый опыт, который вам точно запомнится.

Запишитесь на бесплатный тест-драйв N4* уже сегодня на сайте nugabest.ru либо по телефону "горячей линии" **8-800-500-83-57** (звонок бесплатный из всех регионов России).

Автор – Светлана Топаз.

Для написания статьи были использованы материалы из источников: <https://moika78.ru/news/2022-11-22/829859-pochemu-s-vozzrastom-cheloveku-kazhetsya-chto-vremya-nachinaet-idi-bystree/>



* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26.04.2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Почему это происходит, в каких случаях не стоит беспокоиться, а в каких-пора идти к специалисту? Разберем в статье.

КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Мнение специалистов в этом вопросе таково: если хруст не регулярный и который не сопровождается болью, ограничением подвижности и

ПОЧЕМУ ХРУСТЯТ КОЛЕНИ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

отёчностью, лечение не требуется. В других случаях необходимо обратиться к терапевту.

О КАКИХ ПРОБЛЕМАХ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ ХРУСТ В КОЛЕНЯХ?

АРТРИТ

Как правило, сопровождается болью и припухлостью, повышением температуры тела.

Чем опасно? При отсутствии своевременного лечения может начаться разрушение сустава, ухудшиться его подвижность, а само заболевание приобретет хроническую форму.

АРТРОЗ

Больной может отмечать у себя следующие признаки: скованность движений, боль после сидения и лежания, коленный сустав увеличивается в размере.

Чем опасно? Происходит стирание сустава и деформация колен. Прогрессирование заболевания чревато разрушением всех структур коленного сустава и полному обездвиживанию конечности.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, РЕВМАТИЗМ

Характерными симптомами будут отеки колен, воспаления и боль.

Чем опасно? Если не лечить, ситуация грозит разрушением сустава, его деформацией, нарушением функции. Со временем у человека возникают проблемы с профессиональной деятельностью, он может потерять способность передвижения и самообслуживания.

Автор – Светлана Топаз.

Для написания статьи были использованы материалы из источника <https://www.championat.com/lifestyle>

КАК НЕ ПРОГАДАТЬ С ПОДАРКОМ?

Приятные сюрпризы делают нашу жизнь радостнее и счастливее. Но порой выбор подарка может обернуться настоящим стрессом: страх не угадать с презентом, отсутствие идей, что вручить человеку, у которого всё есть, нежелание скатиться до банальностей. «Нуга Бест» спешит на помощь и дает несколько идей беспроигрышных подарков, которые точно придутся по вкусу своему будущему обладателю.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Чтобы получить передозировку калия, человеку потребуется съесть около 400 бананов за 30 секунд.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

«Подарок — это не просто предмет, предназначенный для другого. Он подчеркивает единственность этого человека, умножает образ дарящего, закрепляет неповторимость их отношений», — говорит психолог и педагог Татьяна Бабушкина.

Выбирайте полезные подарки своим близким с «Нуга Бест».

А мы доставим ваш подарок в удобное время до двери.

Подробности на сайте nugabest.ru

ДЛЯ НЕЁ

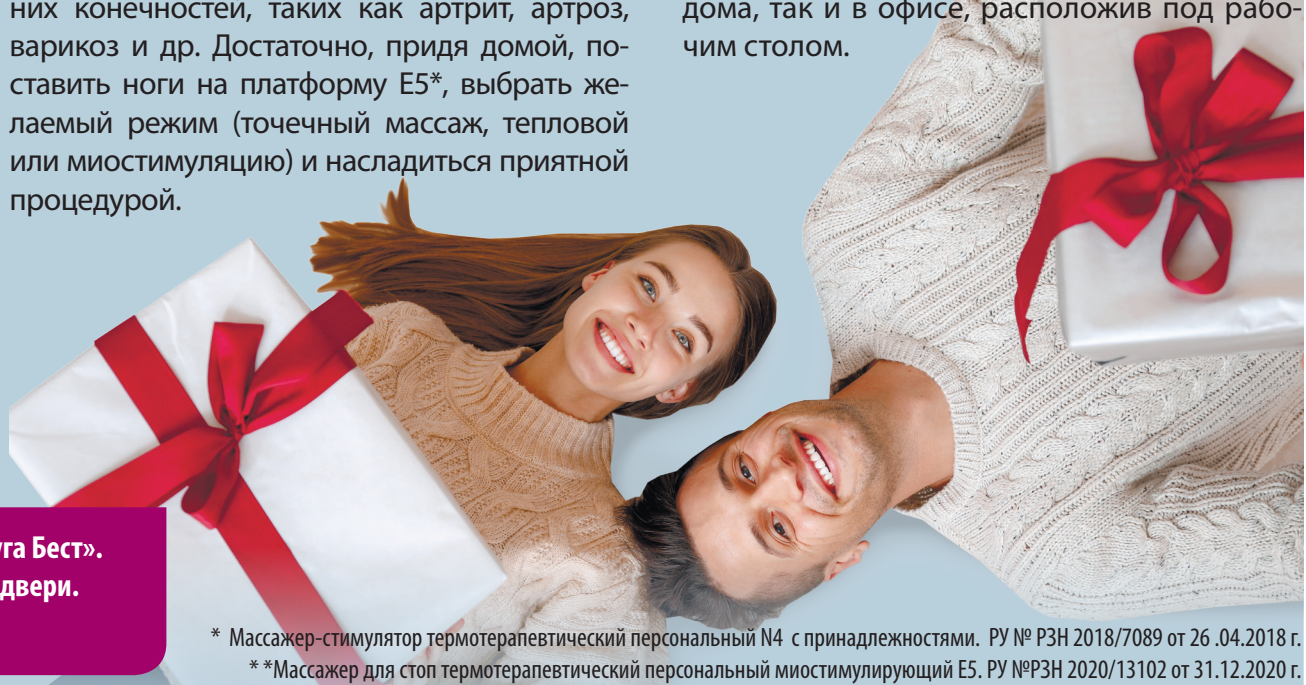
Массажная кровать N4*. Приятный путь к расслаблению, стройности, красивой осанке и молодости. Это домашний массажист по коррекции фигуры и осанки. Ровный позвоночник, подтянутая спина и уменьшение объемов проблемных зон визуально уменьшают возраст любой представительницы прекрасного пола. Оборудование* сочетает 3 метода воздействия: точечный массаж, тепловой и миостимуляцию.

Массажная платформа для ног E5**. Легкие шаги к красивым ногам. Это незаменимый подарок для тех, кто привык ходить на каблуках. Ежедневный массаж ног помогает снять напряжение, расслабиться, а также произвести профилактику серьезных заболеваний нижних конечностей, таких как артрит, артроз, варикоз и др. Достаточно, придя домой, поставить ноги на платформу E5*, выбрать желаемый режим (точечный массаж, тепловой или миостимуляцию) и насладиться приятной процедурой.

ДЛЯ НЕГО

Массажная кровать N4* настоящий помощник для мужчин, интенсивно занятых как умственным, так и физическим трудом. Массажер* позволяет прорабатывать как отдельные зоны позвоночника (грудную, шейно-воротниковую, поясничную), так и весь позвоночный столб. Способствует расслаблению, профилактике хронического переутомления и улучшению настроения.

Массажная платформа для ног E5** для повышения продуктивности. Платформа позволяет совмещать приятную процедуру массажа с полезной профилактикой свыше 14 опасных заболеваний, не отрываясь от рабочих дел. То, что нужно для мужчины-лидера. Платформу можно использовать как дома, так и в офисе, расположив под рабочим столом.



* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями. РУ № РЗН 2018/7089 от 26.04.2018 г.

** Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5. РУ № РЗН 2020/13102 от 31.12.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХВАТИТ В ЭТО ВЕРИТЬ!

РАЗВЕНЧИВАЕМ ГЛАВНЫЕ МИФЫ ОБ АВИТАМИНОЗЕ

Авитаминоз-заболевание, вызванное длительным недостатком в организме важных витаминов. Так ли часто он встречается, или маркетологи пугают им население для повышения продаж витаминных комплексов? В какие мифы пора перестать верить? Давайте разбираться.



МИФ 1.

Авитаминоз наблюдается у большинства людей в конце весны.

Диагноз «авитаминоз» специалисты ставят при практически полном истощении витаминных ресурсов организма. Добиться этого крайне сложно. Поэтому, в основном, речь идет о гиповитаминозе — снижении запасов полезных веществ в следствие неполноценного питания или заболеваний. Именно гиповитаминоз встречается у 80% россиян. В дефиците в нашей полосе, как правило, оказываются витамины группы D и B.

МИФ 2.

Авитаминоз «расцветает» весной.

На самом деле, он может прийти в любое время года (см. пункт выше). Ложная причинно-следственная связь пошла от того, что зимой россияне и правда едят меньше фруктов

и овощей, богатых полезными элементами. Но первопричина, повторимся, не в сезоне, а изменении рациона.

МИФ 3.

Запасись витаминами можно впрок, налегая на сезонные ягоды, овощи и фрукты летом.

Увы, это так не работает. Для профилактики дефицита витаминов питание должно быть сбалансированным в течение всего года.

МИФ 4.

Витамины нужны всем-здоровее будете.

Здоровым людям с правильным сбалансированным рационом подпитка извне в виде витаминных комплексов не требуется. Более того, бесконтрольный прием витаминов может вызвать серьезные заболевания. Поэтому перед употреблением добавок необходимо пройти обследование, выявить, каких именно витаминов не хватает именно вам, и получить рекомендации лечащего врача. В противном случае, можно нанести себе больше вреда, чем пользы.

Автор Светлана Топаз.

Для написания статьи были использованы материалы из источника <https://pharmznanie.ru/article/avitominoz-mifi-i-fakti>

КРОССВОРД



По горизонтали:

1. День рождения с круглой датой. **3.** Главная часть скелета позвоночных животных и человека. Влияет на функционирование всех других механизмов тела и даже работу внутренних органов. **5.** Страна, где появилась компания и оборудование «Нуга Бест». **7.** Опора человека. Гибкая и мобильная конструкция тела, которой заканчивается нижняя конечность. В «Нуга Бест» есть специальное массажное оборудование для этой части тела. **8.** Невозможность долго уснуть ночью или частые просыпания. **9.** Мероприятие, сопровождающееся дарением призов случайным победителям. Ежегодно проходят в «Нуга Бест» в честь Дня рождения фирмы. **10.** Непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся болью. Особенно опасно в воде. **12.** Патология лимфатической системы, при которой происходит задержание и накопление лимфатической жидкости. **13.** Зажатие нервных волокон меж-

позвоночным диском или телами позвонков и мышцами, которое сопровождается резкой или ноющей болью. **14.** Собрание или совещание для обсуждения обозначенных тем. Может быть научной. **19.** Психическое расстройство, характеризующееся навязчивыми или истерическими проявлениями. **20.** Заболевание, вызванное воспалением суставов.

По вертикали:

2. Одна из христианских добродетелей. Сердолюбие, сострадание. Готовность оказать бескорыстную помощь. **4.** Психическое расстройство, основными признаками которого являются апатия, снижение работоспособности, утрата способности получать удовольствие от жизни. **6.** Состояние утомления организма, бывает как физической (после интенсивных физических нагрузок), так и умственной (после напряженного интеллектуального труда). **11.** Возможность бесплатного тест-драйва товара перед покупкой покупателем. Регулярно проходят в выставочных магазинах «Нуга Бест». **15.** Лечебно-профилактическая процедура. Полезное механическое воздействие на разные участки тела, помогающее нормализовать работу позвоночника, мышц и внутренних органов человека. **16.** Ткань, которая, сокращаясь, приводит в движение различные части тела. Различают следующие типы этой ткани: скелетную, гладкую и сердечную. А еще ее любят наращивать спортсмены. **17.** Болезнь, которая поражает артерии, ведет к закупориванию их просвета и нарушению процесса кровообращения. **18.** Заболевание, при котором воспаляются либо защемляются нервные корешки спинного мозга. Из-за этого возникает сильная боль, ограниченность в движении. Им чаще страдают люди старшего возраста.

Присылайте фото заполненного кроссворда
на почту **vopros@nugabest.ru**

Каждого участника, верно отгадавшего все слова,
ждет приз от «Нуга Бест».

Наша компания нацелена на продление активного долголетия россиян. Мы продаем массажное оборудование и бытовые товары, которые могут помочь улучшить качество жизни в любом возрасте. Вы можете прийти в «Нуга Бест» и найти решения для себя и своей семьи. А еще для каждого гостя у нас доступны бесплатные тест-драйвы любого выставочного оборудования, чтобы вы смогли оценить изделия перед покупкой лично! Улучшайте качество жизни с «Нуга Бест»! Мы вас ждем!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ
СТАТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ
ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ
И В TELEGRAM



Наш сайт:
NUGABEST.RU



Наш Телеграмм-канал:
T.ME/NUGABEST_RU

Периодическое печатное издание газета «Нуга Бест». Выпуск № 1(18). Дата выхода в свет: 7.03.2023 г. 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. Дата подписания в печать: 04.03.2023 г. в 12.00, фактическое 05.03.2023 г. в 11.00.

Тираж: 77000. Заказ №406. Цена свободная.

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

- www.nugabest.ru
- vk.com/nugabest.russia
- ok.ru/nugabest.russia
- [@nugabest.ru](https://t.me/nugabest.ru)

БЛИЖАЙШИЙ К ВАМ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ



Примерная тематика и (или) специализация:
Здоровье, медицина, красота, реклама в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе

