

№1(24) 2025



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



В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ «ПОЛИКЛИНИКА» ВЫШЛА СТАТЬЯ

«РЕАБИЛИТАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СВО ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Автором статьи была исследована эффективность применения аппаратного теплового массажа и миоэлектростимуляции различных отделов позвоночника для реабилитации участников СВО.

(Продолжение на стр. 3)

ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ

В МУРМАНСКОМ КЛИНИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ
ПОЯВИЛИСЬ МАССАЖЕРЫ «НУГА БЕСТ»

2 стр.

КОНФЕРЕНЦИИ ДИЛЕРОВ «НУГА БЕСТ»

2 стр.

ДАРИМ ПОДАРКИ СВОИМ ЛЮБИМЫМ
ПОКУПАТЕЛЯМ И ПОСЕТИТЕЛЯМ!

3 стр.

ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?

4 стр.

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?

4 стр.

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ И НЕРВНОЙ
СИСТЕМЕ ПРИ КЛИМАКСЕ?

5 стр.

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

6 стр.

ПОЧЕМУ СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ НЕ
ОДНО И ТО ЖЕ?

6 стр.

60 ЛЕТ - НОВЫЕ 40.
8 СОВЕТОВ, КАК НЕ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ НА
СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

7 стр.

ЧТО ПОДАРИТЬ БЛИЗКИМ, ДРУЗЬЯМ
ИЛИ КОЛЛЕГАМ?

7 стр.

КРОССВОРД ПРО ИММУНИТЕТ

8 стр.

ПРИХОДИТЕ В ЗАЛ НУГА БЕСТ

ПОПРОБУЙТЕ **БЕСПЛАТНО**
КОРЕЙСКОЕ МАССАЖНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ

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

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

СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА НЕ ОГРАНИЧЕН

КУПОН

В МУРМАНСКОМ КЛИНИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ПОЯВИЛИСЬ МАССАЖЕРЫ «НУГА БЕСТ»



С этого года персонал медицинского учреждения сможет восстанавливать силы на массажном оборудовании.

Компания «Нуга Бест» в рамках акции «ПОЛК МИЛОСЕРДИЯ» передала в дар Мурманскому многопрофильному центру свои изделия.

Цель акции — предоставить как можно большему числу российских клиник массажеры, чтобы специалисты могли восстанавливаться после смен. Дилеры «Нуга Бест» привезли Массажное оборудование N4* и E5** и установили их в комнату психологической разгрузки.

Зав. отделением кризисных состояний Ия Васильевна Мороз рассказала о своем отделении и приняла подарки.

Получить в дар оборудование от компании «Нуга Бест» в рамках акции «Полк милосердия» может каждая российская клиника. Для этого достаточно отправить запрос на почту: vopros@nugabest.ru

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



В МЕДИЦИНСКОМ ЖУРНАЛЕ «ПОЛИКЛИНИКА» ВЫШЛА СТАТЬЯ «Реабилитация участников Специальной военной операции при заболеваниях опорно-двигательного аппарата с помощью массажного оборудования, на примере массажера-стимулятора N6*» [1].

(Начало на стр. 1)

«По официальным данным, по состоянию здоровья демобилизована 41 тысяча участников, большинство из которых, стали инвалидами по различным причинам» [1].

В своей работе врач говорит о том, что правильная и своевременная реабилитация способна помочь вновь встать на ноги, начать говорить и делится случаем из лечебной практики, когда, казалось, совсем «безнадежного» лежачего пациента удалось восстановить за 6 месяцев и вернуть к полноценной жизни благодаря реабилитации при помощи различных аппаратов, массажей и упражнений.

Говоря о Массажере N6*, врач-терапевт отмечает, что он способен оказать положительный эффект в борьбе с вышеперечисленными патологическими состояниями пациентов благодаря своим лечебным свойствам.

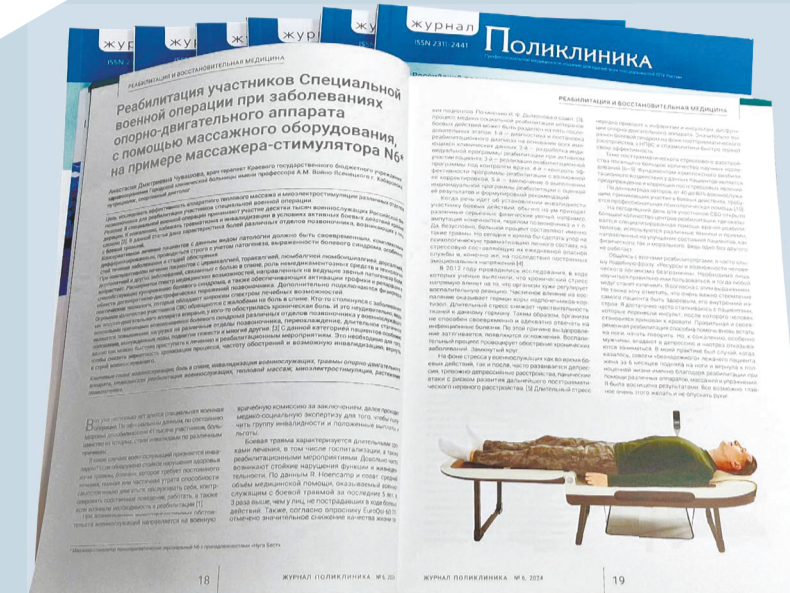
«Во время сеанса на массажере-стимуляторе N6 уменьшается нагрузка на опорно-двигательный аппарат пациента, растягивание эластичных тканей и связок происходит безопасно и физиологично. Происходит уменьшение сдавливания нервных корешков и сосудисто-нервных пучков, участвующих в компрессии. В результате снижается отек, устраняются функциональные блоки и снижаются болевые ощущения, нормализуется кровообращение и микроциркуляция» [1].

Также терапевт отмечает, что при применении оборудования усиливается эффект растяжения и локомоторной коррекции позвоночных сегментов благодаря релаксации окружающих мышц, увеличения их кровоснабжения и трофики.

«Массажер-стимулятор работает и как ионизатор, наполняя воздух полезными отрицательно заряженными частицами, что положительно вли-

яет на здоровье человека. Какие эффекты мы наблюдаем? Активизируются обменные процессы, разжижается кровь, нормализуется тонус мышц и состояние сосудов, повышается. И финальная, не менее важная функция — миостимуляция. Применение импульсных токов различной частоты позволяет восстановить поврежденные нервы, мышцы и внутренние органы. Миостимуляция активизирует обмен веществ, улучшает циркуляцию крови, что особенно важно при воспалительных заболеваниях, а также регулирует выделение гормонов поджелудочной и щитовидной железы» [1].

«Неоднократно проведенные научные исследования доказывают эффективность сочетанного воздействия роликового массажа с ауто-реклинацией позвоночника, миостимуляцией и теплотерапией, что, в свою очередь, плодотворно влияет на организм и может успешно применяться в различных областях клинической и восстановительной медицины для лечения больных с заболеваниями различных органов и систем» [1] — заключает специалист.



Автором статьи выступила А.Д. Чувашова, врач-терапевт КГБУЗ "Городская клиническая больница" имени профессора А.М. Войно-Ясенецкого МЗ ХК

С полной версией статьи можно ознакомиться в источнике: https://www.poliklin.ru/article/ASI%202024_6-2-18-20_OSN.php

[1] Чувашова А.Д. Реабилитация участников Специальной военной операции при заболеваниях опорно-двигательного аппарата с помощью массажного оборудования, на примере массажера-стимулятора N6 // Поликлиника: медицинский журнал. 2024.



Также в журнале «Поликлиника» [1] вышел материал о лечении варикоза нижних конечностей с помощью Массажера для ног E5**

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

КОНФЕРЕНЦИИ ДИЛЕРОВ «НУГА БЕСТ»

Прошла серия ежегодных конференций среди представителей компании.

Участниками встречи стали дилеры компании из Москвы, Московской области, Северо-Западного, Приволжского, Уральского, Центрального и Южного регионов.

Одна из ключевых частей встречи - подведение итогов ушедшего года. Коллеги поделились знаковыми событиями последних 12 месяцев и представили друг другу стратегические планы развития на уже наступивший год, показали успешные кейсы из практики.

Как отметили собравшиеся, в этом году особое внимание будет уделено тому, чтобы как можно больше россиян получили опыт взаимодействия с массажным оборудованием компании и смогли, благодаря нему, повлиять на улучшение качества своей жизни.



Традиционно лучшие дилеры были отмечены ценными наградами. Подробности встречи смотрите в нашем фотоотчете.



ДАРИМ ПОДАРКИ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ И ПОСЕТИТЕЛЯМ!

Кто не любит получать подарки? А нам так нравится радовать своих клиентов полезными сюрпризами. В декабре прошел всероссийский розыгрыш призов в честь 20 — летию южнокорейской компании «Нуга Медикал» в России!

Участие в розыгрыше принимали посетители салонов-магазинов Нуга Бест и все, кто приобрели товары Нуга Бест. Каждый победитель получил в качестве приза товары-бестселлеры компании.

Желаем призерам получать максимум пользы и удовольствия от использования нашей продукции, а всем остальным следить за новостями и обязательно испытать удачу в новых активностях!



ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ? ЗАМКНУТЫЙ КРУГ ОГРАНИЧЕНИЙ И СРЫВОВ

Срыв во время диеты — резкий переход из глубокого дефицита калорий и ограничений в еде в суровый профицит (переедание). Почему так происходит и, из-за чего скинутый вес легко возвращается обратно?

1. СТРОГИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗАМЕДЛЯЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Когда мы сильно ограничиваем себя в пище, организм воспринимает это как стресс и начинает экономить энергию, замедляя обмен веществ. Тратится меньше калорий, процесс похудения ухудшается.

2. ПСИХИКА ВХОДИТ В СТРЕСС И ИЩЕТ РАЗРЯДКИ

Ограничения в еде приводят к психологическому напряжению, что увеличивает желание съесть запретное. Как результат, срыв и переедание.

3. НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НЕ УСПЕВАЮТ СФОРМИРОВАТЬСЯ

Ну всё, добился(лась) нужного веса. Но как удерживать результат дальше? До конца жизни бояться съесть лишнее? А что делать со своим шикарным телом за новогодним или «шведским столом»? А когда к в гости приедешь? Привычка к неправильному питанию остаётся, и после прекращения диеты вес возвращается.

4. СЖИГАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

При жестких диетах без физической нагрузки тело теряет не только жир, но и мышечную массу. В результате обмен веществ замедляется, и похудение становится ещё более сложным.

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?

Проблемы с потенцией у мужчин часто связаны с нарушениями позвоночника. Вернуть эрекцию может помочь массаж.

Врач Александр Мясников отмечает: «Есть два центра эрекции — они находятся в позвоночнике. Нервы, которые иннервируют, — это первый и большой перекрест в месте, где грудные позвонки переходят в поясничные, — это грудной центр эрекции. И второй — тазовый». Он подчеркивает, что деформация позвоночника и напряжение мышц могут привести к зажимам и спазмам, что негативно сказывается на мужском здоровье.

Распространенные причины импотенции: остеохондроз, межпозвоночные грыжи, патологии в шейном отделе. Так при остеохондрозе шейного отдела позвоночника головной мозг не получает достаточно крови, сокращается поступление кислорода в гипоталамус, таламус и гипофиз, вследствие чего уменьшается выработка половых гормонов. При частых стрессорных нагрузках у мужчин

может развиваться снижение либидо и другие нарушения половой функции, в том числе и нарушение потенции. Наличие интенсивного болевого синдрома также мешает полноценной половой жизни.

Один из самых простых и доступных способов лечения болезней позвоночника — АППАРАТНЫЙ МАССАЖ.

Массажная кровать N6* от «Нуга Бест» — это медицинское оборудование, созданное для домашнего применения.



*Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ПОХУДЕТЬ 1 РАЗ И НАВСЕГДА?

1. ИГРАЙТЕ ВДОЛГОСРОК — НЕ ХУДЕЙТЕ «К ДАТЕ», МЕНЯЙТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Найдите специалиста, который поможет выстроить грамотный рацион и подобрать оптимальный уровень физических нагрузок.

2. ЛУЧШЕ НАЧАТЬ С МАЛЫХ ШАГОВ, НО СЕГОДНЯ, ЧЕМ С БОЛЬШИХ ЗАВТРА И НИКОГДА

Пояс-миостимулятор от «Нуга Бест» может быть решением для тех, кто хочет начать путь к стройности без строгих диет и изнурительных физических нагрузок. Электрический ток малой мощности воздействует на определенные участки тела и способствует уменьшению подкожно-жирового слоя, а также укреплению мышц. Пояс-стимулятор позволяет проработать желаемую область тела, а использовать его можно ежедневно. Устройство идет в комплекте к массажным кроватям N4* и N6**. Использование пояса в сочетании с умеренной физической активностью и сбалансированным питанием может помочь создать устойчивые привычки, которые приведут к здоровому и естественному снижению веса. Это мягкий и бережный способ улучшить качество тела, не подвергая организм излишнему стрессу, характерному для жестких диет.



Автор: Светлана Исаева

Запишитесь на бесплатный тест-драйв пояса-стимулятора уже сегодня. Заполните форму на сайте nugabest.ru

Перечень показаний к применению массажера обширен: трофические расстройства нейрогенного и сосудистого происхождения, радикулиты, ситуационные стрессы, синдром хронической усталости и физического переутомления.

Есть несколько способов применения массажной кровати в зависимости от задачи, которую требуется решить

Стандартное положение — лежа спиной на основном корпусе. В таком положении можно уменьшать мышечное напряжение и суставные или мышечные боли.

С помощью N6* вы сможете самостоятельно прорабатывать как отдельные зоны: шейно-воротниковую, грудную, поясничную, так и весь позвоночный столб.

Сохранить мужское здоровье просто. Позаботьтесь о позвоночнике, добавив в свою жизнь массаж.

Автор: Светлана Исаева
Для написания статьи были использованы материалы из источника: <https://aif.ru/health/life/muzhchinam-na-zametku-myasnikov-rasskazal-kak-svyazany-erekciya-i-osanka>

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ПРИ КЛИМАКСЕ?

Климакс — непростой период в жизни каждой женщины. Изменения происходят как на физическом, так и психологическом уровнях. Психологические симптомы менопаузы включают в себя: повышенную тревожность, раздражительность, снижение концентрации внимания, депрессивное настроение. Страдает опорно-двигательный аппарат. Снижение уровня эстрогена может привести к проблемам, связанным с суставами таким как скованность, отек и боль.

Эти рекомендации могут помочь значительно улучшить качество жизни:

ОСТАВАЙТЕСЬ АКТИВНЫМ

Регулярно выполняйте упражнения с низкой нагрузкой, такие как ходьба, плавание или йога, чтобы сохранить гибкость суставов и укрепить окружающие мышцы.

ПОЗАБОТЬСЯ О СУСТАВАХ

На фоне менопаузы развиваются различные патологии опорно-двигательного аппарата и суставов, в частности, развиваются артриты и артрозы. Хрящевая ткань перестает обновляться, становится хрупкой и постепенно разрушается. С прогрессированием заболевания дегенеративные состояния распространяются с хряща на суставы. В лечении и профилактике артритов и артрозов может помочь массаж на Массажной платформе E5* от «Нуга Бест». Массажер для стоп объединяет в себе тепловой массаж, электромиостимуляцию и рефлексотерапию. Такое сочетание делает массажные процедуры не только приятными, но и полезными для здоровья.



* Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5

** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N4 с принадлежностями.

*** Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.

НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ

Во время климакса уровень эстрогена снижается, а мышечный корсет ослабевает, что может приводить к уменьшению плотности костной ткани, усилению болей в спине и пояснице. Боль в пояснице чаще всего носят тянущий, ноющий характер. Эти боли редко бывают сильными. Для уменьшения болевых ощущений полезно делать массаж на Массажной кровати N6*** от «Нуга Бест». Специальные роллы бережно прорабатывают каждую зону позвоночника, что способствует расслаблению и уменьшению напряжения.



СНИЖАЙТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ

В лечении и профилактике последствий ситуационных стрессов, синдрома хронической усталости и физического переутомления может помочь массаж. Массажная кровать N6*** от «Нуга Бест» позволяет проводить массажные сеансы, не выходя из дома. Вы сами сможете выбрать массажный режим, длительность процедуры и для максимальной пользы включить расслабляющую музыку на массажере.

СТРЕМИТЕСЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

ИМТ помогает определить, насколько масса тела соответствует норме. Рассчитать свой индекс можно самостоятельно. Лишний вес добавляет дополнительную нагрузку на суставы. Снижение веса может помочь справиться с болью в них. Если ходить в зал нет возможности, альтернативным методом борьбы с лишними объемами может стать пояс-миостимулятор от «Нуга Бест». Действие устройства направлено на стимулирование сокращения мышц в проблемной зоне что способствует уменьшению подкожно-жирового слоя, укреплению мышц. Миостимулятор идет в комплекте к массажным кроватям N4** и N6***.



ПРИМЕНЯЙТЕ ДОБАВКИ

Пройдите чек-ап организма и проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, какие добавки помогут именно вам в сохранении здоровья суставов и улучшении работы нервной системы.

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ДЕПРЕССИЮ

У изменений настроения (вплоть до депрессии) в период менопаузы могут быть разные причины: стресс, переживания о происходящих переменах, нарушения работы щитовидной железы, снижение уровня эстрогенов и т.д. К сожалению, эмоциональные изменения достаточно часто сопровождают менопаузальный период. При неврозах, депрессии и бессоннице показано использование массажной платформы E5* от «Нуга Бест».

Выполнение этих несложных рекомендаций может помочь пройти период климакса легче.

Автор: Светлана Исаева

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

Ольга Морозова, 42 года
г. Хадыйженск



Моя жизнь – это бесконечная боль и отдышка. Но я приняла решение приобрести массажер домой, чтобы пользоваться могли все члены моей семьи. Конечно, всем нужно иметь здоровый позвоночник. Для меня и моей семьи Нуга Бест – это уверенное движение вперед! Здоровая жизнь!



Любовь, г. РЕЖ

Мне 70 лет. Хожу в салон Нуга Бест. Тестирую массажер для ног. Приобрела некоторые товары домой. Чувствую, что стала спокойнее, ноги перестали отекать. Вся моя семья использует продукцию Нуга Бест. Советую всем, так как сама почувствовала эффект.



Елена, г. СЮМСИ

Массажер для ног E5 действительно очень помогает при проблемах. В этом я убедилась на собственном опыте. Я использовала массажер в течение двух недель и почувствовала значительное улучшение самочувствия: уменьшились болевые ощущения, спала отечность на пальцах ног, не мучают ночные судороги и нет такой утренней скованности, которая была до использования аппарата. Хочу выразить огромную благодарность компании Нуга Бест за предоставленную возможность в домашних условиях укрепить своё здоровье. Всем советую использовать этот массажёр. Успехов всем в оздоровлении.



Семья Савельевых
г. Химки



Уна многодетная семья, четверо детей: 6, 7, 9 лет и малыш 1,5 года. Приобрели массажную кровать «Нуга Бест» несколько лет назад и всей семьей используем. У неё много режимов, подбираем под каждого члена семьи. Мне массажная кровать хорошо помогла, 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 ходит времени нет. Надеваю пояс и занимаюсь домашними делами. Убрала с его помощью несколько сантиметров в области живота, бедер и ягодиц. Когда заверчу 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. Перед контрольными и проверочными лежат на ней - становятся спокойнее. Очень рады, что приобрели такое оборудование себе домой. В шутку говорим, что у нас есть личный семейный массажист.



ПОЧЕМУ СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ НЕ ОДНО И ТО ЖЕ?

Многие сталкиваются с тем, что даже после 8-9 часов сна просыпаются уставшими и разбитыми. Если это происходит регулярно, важно найти корень проблемы. Специалисты называют 3 самые распространенные причины.

Нарушения сна – апноэ, бессонница и другие расстройства мешают организму полноценно восстанавливаться. Выявить наличие заболевания и назначить лечение поможет только врач.

Стресс и тревожность – нарастающее напряжение и беспокойство могут долго не давать заснуть, не позволяя расслабиться и погрузиться в глубокий сон. Если самостоятельно побороть тревожность не получается, можно обратиться к психологу.

Нарушение гигиены сна – шум, свет, неудобный матрас или неподходящая температура в комнате мешают полноценному отдыху. Здесь все просто – достаточно устранить «раздражитель». Например, приобрести маску для сна или установить увлажнитель воздуха.

ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ «НУГА БЕСТ»?

Полезный совет 1.

Используйте согревающие маты

Формула хорошего сна: его продолжительность + качество. Тепловые маты «Нуга Бест» с турманиевой керамикой T11* и T20** помогают подготовить тело ко сну. Изделия способствуют согреванию и расслаблению тела перед засыпанием и во время сна. Мягкое инфракрасное тепло матов может помочь снять накопившиеся за день напряжение и усталость. Приятное давление специальных турманиевых дисков оказывает массажный эффект.

Полезный совет 2.

Спите на анатомической подушке

Подушка HC-50 с технологией NUGA C-SPINE*** способствует сохранению правильного положения головы и тела в течение всей ночи. Турманиевые диски оказывают массажный эффект, полезный для шейно-воротниковой зоны. Высокая сторона подушки может подойти тем, кто привык спать на боку, низкая – может обеспечить комфортный сон на спине.



Улучшить качество сна можно в любом возрасте!
Попробуйте товары Nuga Best сами и ощутите разницу!



* Электрический мат Нуга Бест T20 с наноалмазной турманиевой керамикой (NDT) для индивидуального использования.
** Электрический мат Нуга Бест T11 с наноалмазной турманиевой керамикой (NDT) для индивидуального использования.
*** Подушка с турманиевой керамикой, модель HC-50, марка «НУГА БЕСТ». НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ.

60 ЛЕТ - НОВЫЕ 40
8 СОВЕТОВ, КАК НЕ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ
НА СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Предлагаем 8 простых, но довольно эффективных советов, пользуясь которыми вы сможете ощущать себя энергичнее и вызывать восхищенные знакомых.

1. ДЕРЖИТЕ ПОЗВОНОЧНИК В ТОНУСЕ

Заболевания позвоночника обычно дают о себе знать после 55-59 лет. Занимайтесь профилактикой и лечением позвоночного столба с помощью регулярных сеансов массажа. В этих целях можно использовать массажную кровать N6*, которая поможет проработать шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника, не выходя из дома. Благодаря складной конструкции, уместить оборудование можно даже в малогабаритной квартире.



2. ВОЗЬМИТЕ СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЬ

Переутомление и хронический стресс могут ускорить процесс старения. 30 минут массажа на Массажере N6* перед сном способствуют восстановлению сил, расслаблению и улучшению настроения.

3. ЕЖЕДНЕВНО НАХОДИТЕ ВРЕМЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Даже легкая зарядка помогает улучшить кровообращение, поддерживать здоровье сердца и укреплять мышцы. Всего лишь 30 минут активности в день могут значительно замедлить старение. Возьмите за правило проходить 10 тысяч шагов в день.



4. УЛУЧШИТЕ СВОЙ СОН

Плохой сон изменяет обмен веществ, ослабляет иммунную систему и ускоряет старение. Эргономичная подушка HC-50** от «Нуга Бест» может помочь сохранить анатомически правильную позу в течение всей ночи и снижать напряжение в шейно-воротниковой зоне, что способствует улучшению качества сна. Отслеживать, как вы спали, помогают и специальные гаджеты, фиксирующие фазы сна и их глубину.

5. ФОРМИРУЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

Ведите дневник благодарности. Вечером прокрутите в памяти события прошедшего дня и отмечайте, то хорошее, что случилось.



6. РАБОТАЙТЕ НАД КРАСОТОЙ И ЗДОРОВЬЕМ НОГ

Массаж ног – это не роскошь, а полезный вклад в их здоровье и красоту. Ежедневное использование массажера для ног E5*** способствует профилактике и лечению целого ряда заболеваний, включая синдром хронической усталости, нарушение функций нервной системы, варикоз, артрит и артроз.



7. СОБЛЮДАЙТЕ МЕДИКАМЕНТОЗНУЮ ТЕРАПИЮ УЖЕ ИМЕЮЩИХСЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вовремя принятое лекарство позволит снизить риск возникновения осложнений хронических заболеваний и улучшит качество жизни, поможет ощущать себя лучше.

8. ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ 1 РАЗ В ГОД

Обязательно надо делать флюорографию, ЭКГ, сдавать общие анализы а также проходить осмотры узкопрофильных специалистов.

Следуйте этим простым советам, чтобы ощущать себя молодыми и полными сил вне зависимости от возраста.

* Массажер-стимулятор термотерапевтический персональный N6 с принадлежностями.
** Подушка с турманиевой керамикой, модель HC-50, марка «НУГА БЕСТ».
*** Массажер для стоп термотерапевтический персональный миостимулирующий E5.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЛИЗЯТСЯ ПРАЗДНИКИ, А ВЫ СНОВА ЛОМАЕТЕ ГОЛОВУ, ЧТО ПОДАРИТЬ БЛИЗКИМ, ДРУЗЬЯМ ИЛИ КОЛЛЕГАМ?

Не ломайте голову-идите в «Нуга Бест»! Здесь всегда найдутся идеи полезных подарков на любой бюджет для каждого, кто вам дорог! Товары для улучшения качества жизни, подъема тонуса, энергичности и релакса по достоинству оценят люди любого возраста.

Готовая подборка подарков, от которых ваши близкие будут в восторге!

Еще больше товаров в нашем каталоге на сайте: nugabest.ru/catalog

Шарф-повязка на шею с турманиевой и наноалмазной керамикой*
28 дисков из турманиевой и наноалмазной керамики оказывают легкий массажный эффект. Для тех, кто много времени проводит за компьютером или сидит в неудобной позе.



Подушка из турманиевой керамики НУГА БЕСТ HC-50****
Способствует сохранению правильного положения головы и тела в течение всей ночи. Турманиевые диски оказывают массажный эффект, полезный для шейно-воротниковой зоны.



Зубная паста TOURCIA (ТУРСИЯ) 4в1**
Укрепляющая паста с защитой от кариеса с эффектом отбеливания. Для комплексной заботы о полости рта.

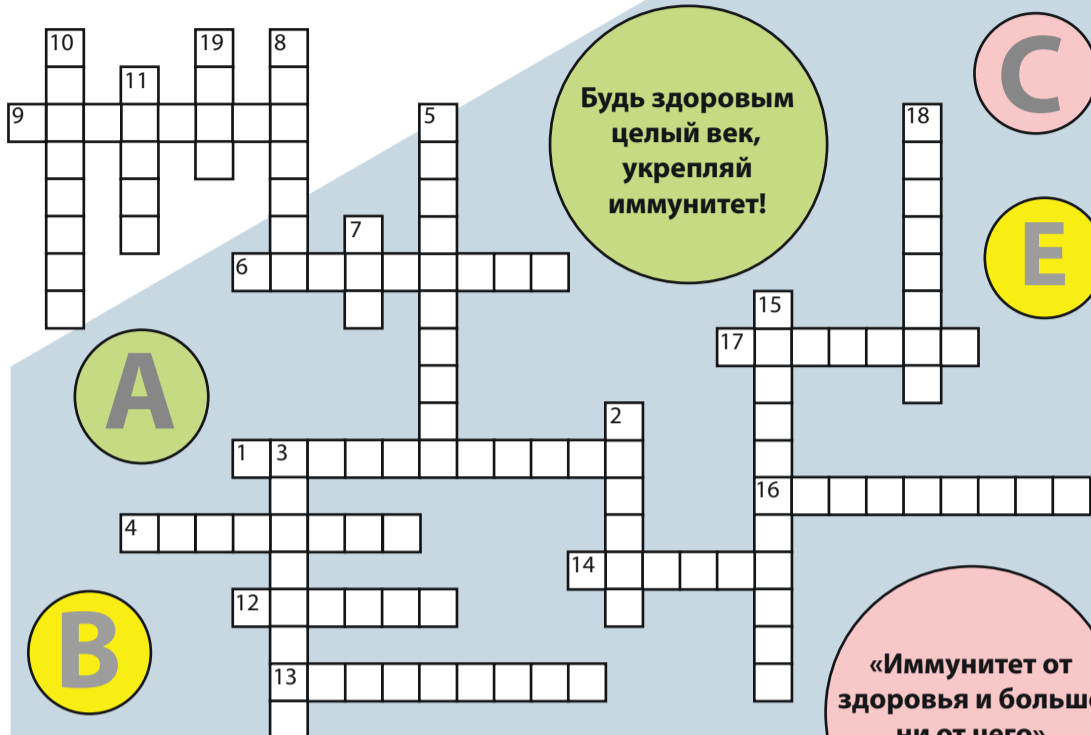


Мыло TOURCIA (ТУРСИЯ)* 4в1**
Универсальное мыло 4 в 1 для всей семьи: питательное, увлажняющее, антибактериальное и натуральное одновременно. Для бережного очищения и ухода за кожей.



* Шарф (повязка на шею). ** Зубная паста «Турсия» торговой марки «НУГА БЕСТ». *** Твердое туалетное мыло «Турсия» торговая марка «НУГА БЕСТ». **** Подушка с турманиевой керамикой, модель HC-50 марка «НУГА БЕСТ». НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ИЗДЕЛИЯМИ

РАЗГАДАЙ КРОССВОРД ПРО ИММУНИТЕТ!



Будь здоровым
целый век,
укрепляй
иммунитет!

«Иммунитет от
здоровья и больше
ни от чего»
Чумичев С. В.

По горизонтали

1. Метод укрепления иммунитета с помощью холода.
4. Самое распространенное заболевание при слабом иммунитете.
6. Процесс поглощения вредоносных частиц иммунными клетками.
9. Орган, в котором находится большая часть иммунных клеток.
12. Фактор, ослабляющий защитные силы организма.
13. Разновидность белых кровяных клеток, борющихся с инфекциями.
14. Продукт, содержащий полезные пробиотики.
16. Клетки крови, защищающие организм от инфекций.
17. Комплекс мер по поддержанию чистоты и здоровья.

По вертикали

2. Натуральное средство для укрепления иммунитета, обладающее антимикробным действием.
3. Белки, вырабатываемые организмом для борьбы с вирусами.
5. Пища для полезных бактерий в кишечнике.
7. Физиологический процесс, необходимый для восстановления иммунной системы.
8. Препарат для формирования иммунитета к определенной инфекции.
10. Растение, используемое для укрепления иммунитета.
11. Питательные вещества, необходимые для синтеза антител.
15. Вид активности, помогающий укрепить защитные функции организма.
18. специальные комплексы веществ, укрепляющие иммунитет.
19. Минерал, необходимый для правильной работы иммунной системы.



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(24). Дата выхода в свет: 15.03.2025 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. 11.03.2025 г. в 12.00, фактически 12.03.2025 г. в 10.00.
Тираж: 51000. Заказ №400. Цена свободная.

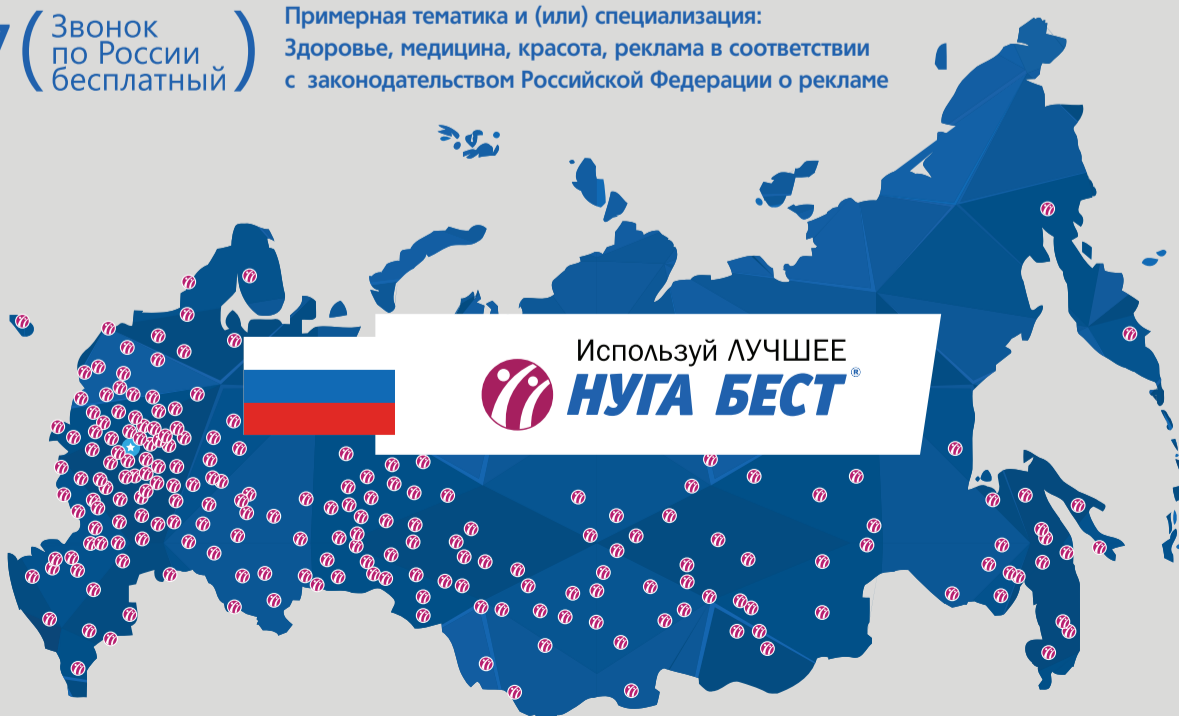
8-800-500-83-57 (Звонок по России бесплатный)

- 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



Используй ЛУЧШЕЕ
НУГА БЕСТ