



beauty.

#beautyгид #healthгид #onlineгид

ВЫПУСК #17

Информационно-аналитическое издание, посвященное вопросам здорового образа жизни, активного долголетия, красоты и сбалансированного питания.

ФЕВРАЛЬ// 2021

Выходит при поддержке компании Peptides, 2021



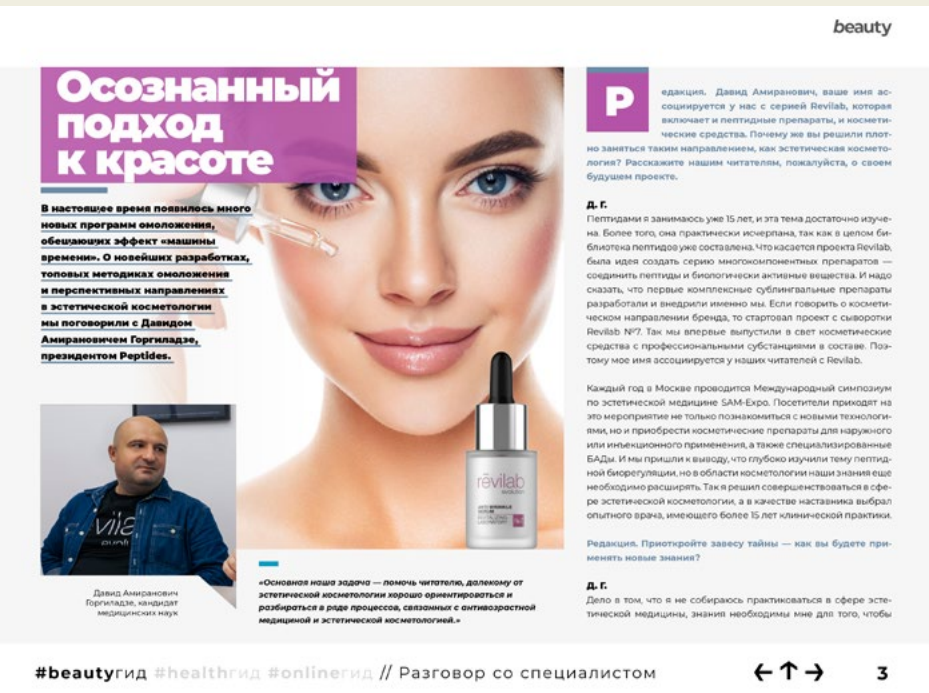
RĒVILAB EVOLUTION® №7 — СОВРЕМЕННЫЙ РЕКОНСТРУКТОР КОЖИ ПРЕМИУМ-КЛАССА

www.peptidesco.com

beauty

содержание & инструкция

#beautyгид



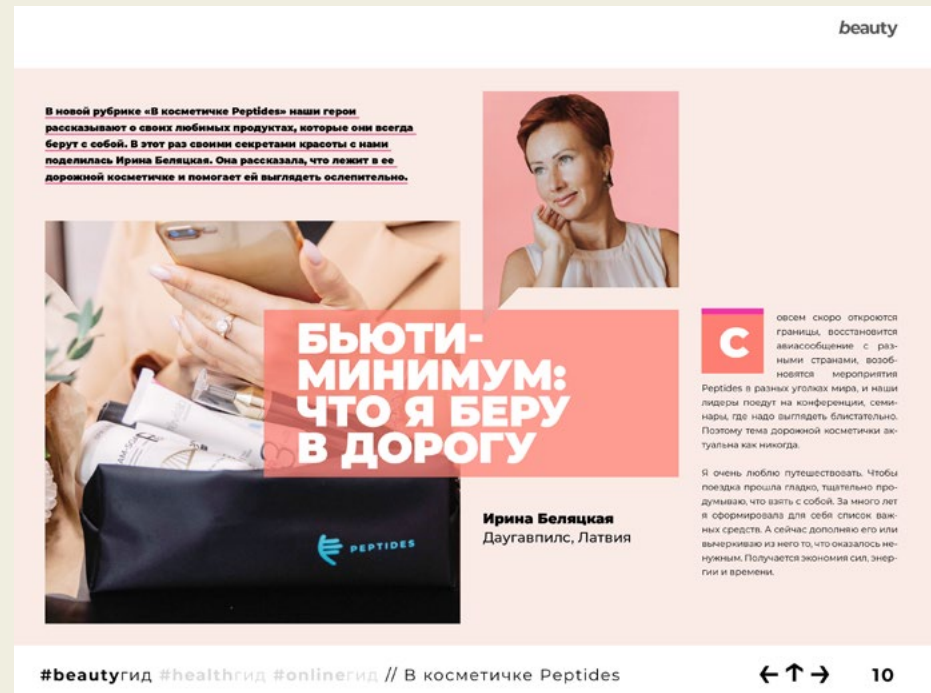
Осознанный подход к красоте 3



Как сделать естественный макияж 6

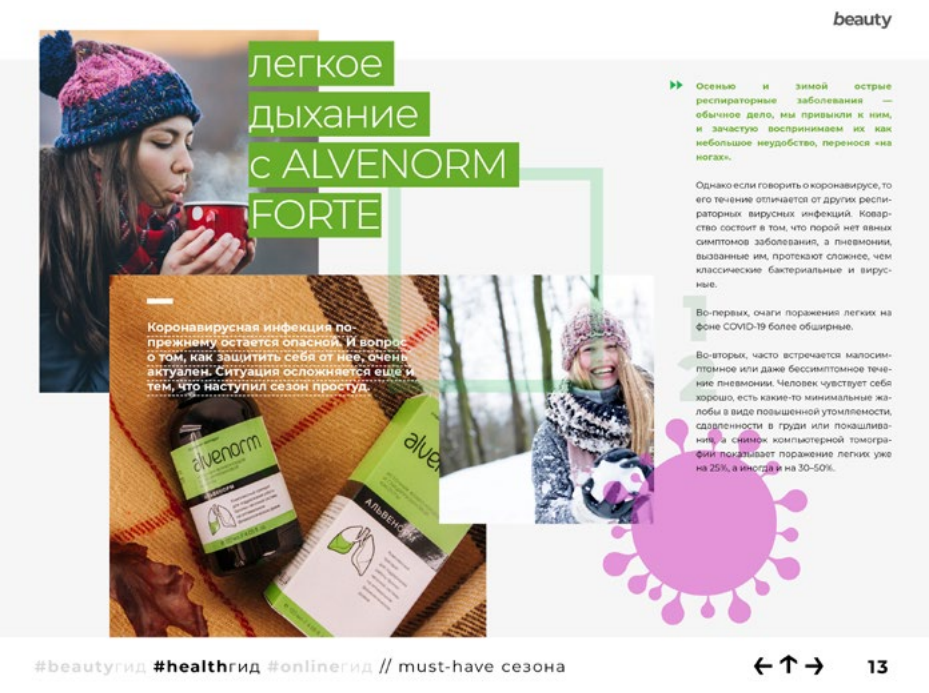


Мезотели для хорошего настроения 8



Бьюти-минимум: что я беру в дорогу 10

#healthгид



Легкое дыхание с Alvenorm forte 13

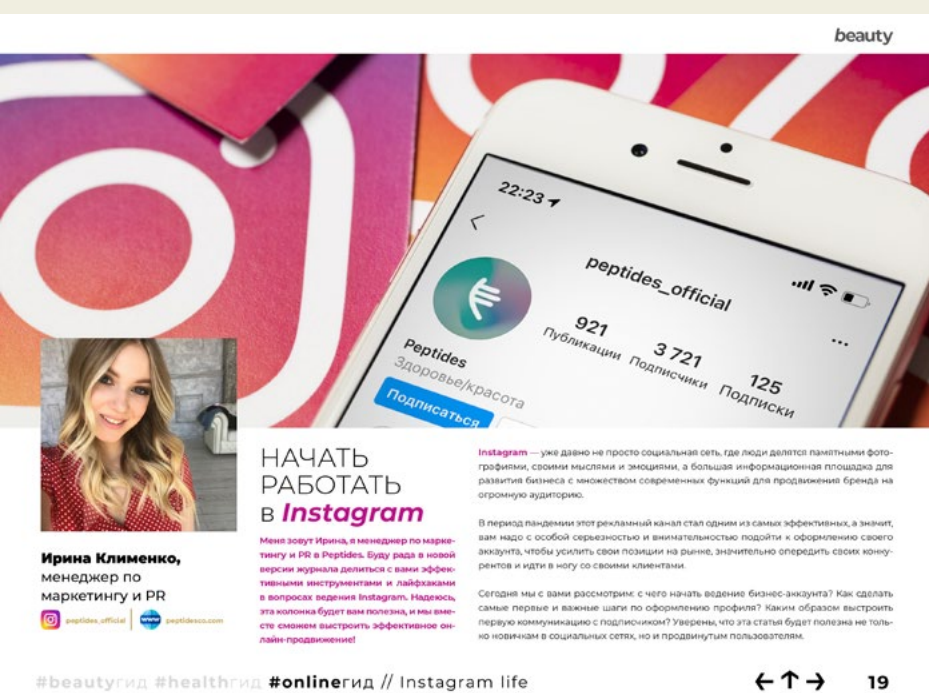


Здоровое питание с «Ревиформ» 15



Рекомендации по снижению веса 17

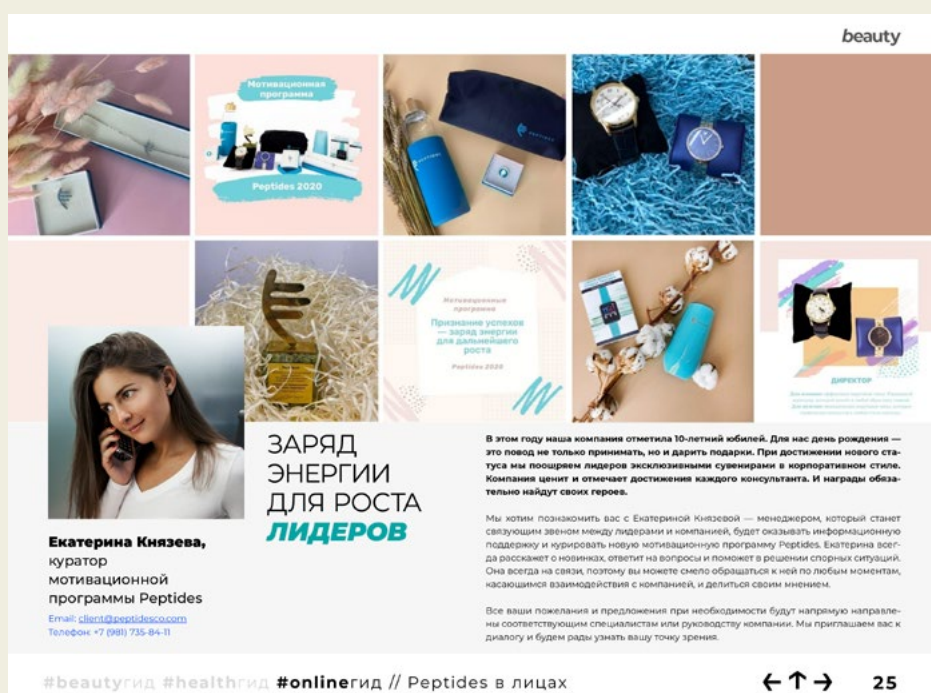
#onlineгид



Начать работать с Instagram 19



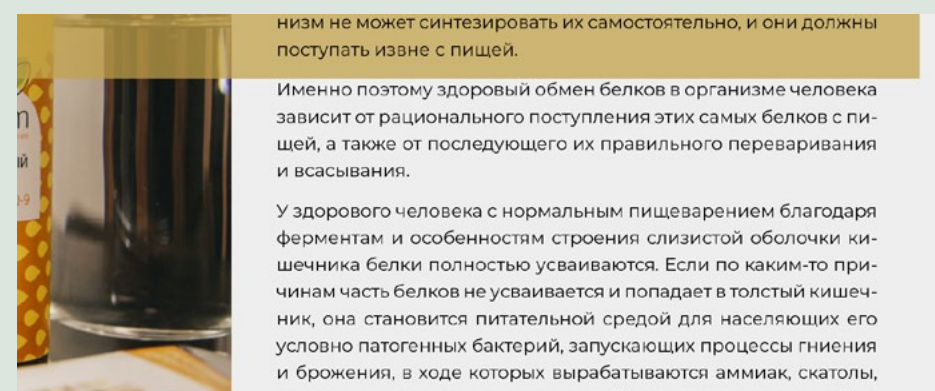
Онлайн-инструменты: Яндекс.Дзен 23



Заряд энергии для роста лидеров 25

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ

► Кнопки навигации находятся в нижней части каждой страницы.



ель проекта «етик, К. М. Н., номере рас-го белкового стейль».

з здорового питания

← ↑ → Возвращение на страницу с содержанием.

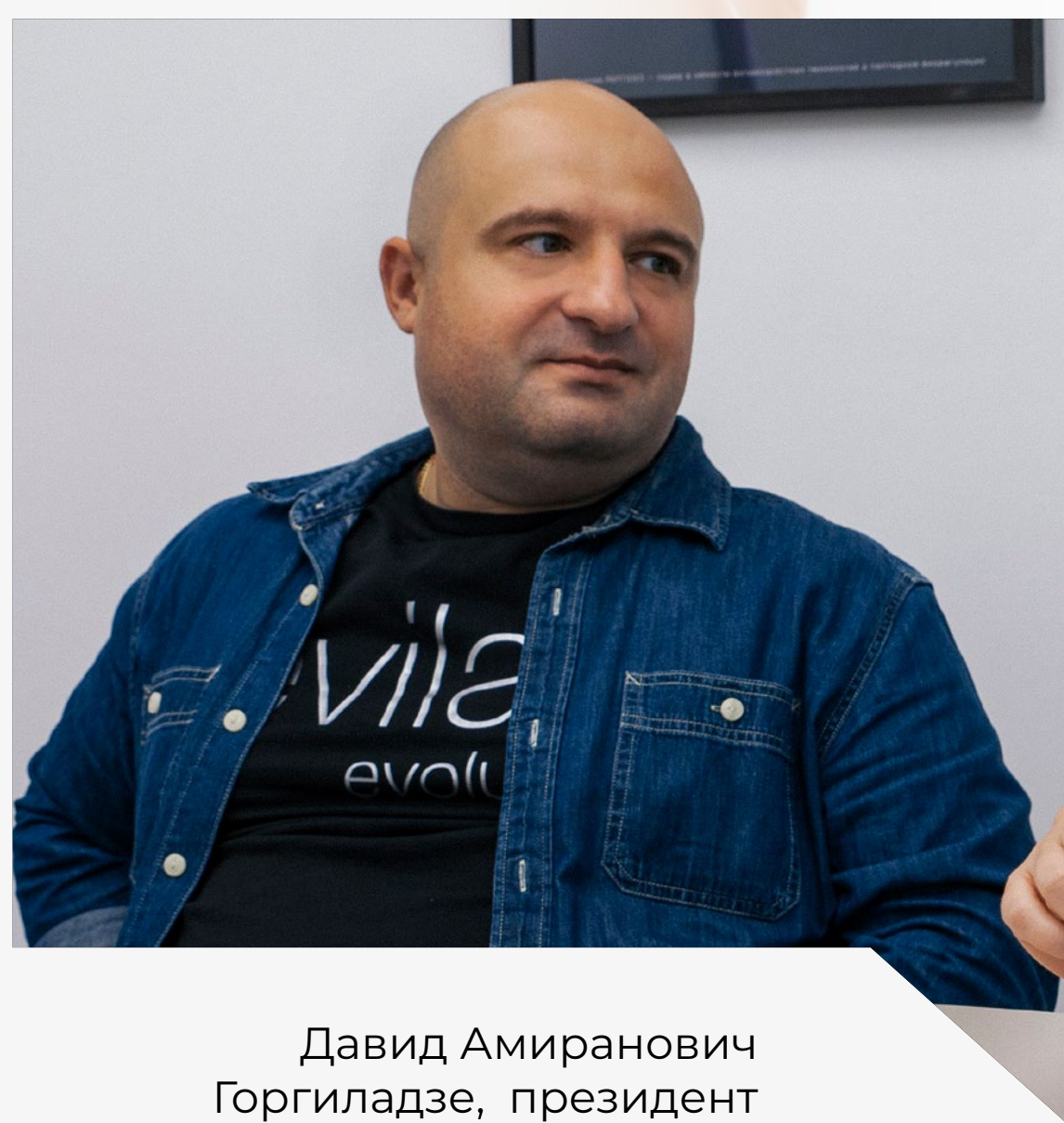
← ↑ → Переход на следующую страницу.

← ↑ → Возврат на предыдущую страницу.

► Содержание в журнале интерактивное, если щелкнуть по картинке с интересующей статьей, можно быстро перейти к чтению выбранного материала, не пролистывая все страницы.

Осознанный подход к красоте

В настоящее время появилось много новых программ омоложения, обещающих эффект «машины времени». О новейших разработках, топовых методиках омоложения и перспективных направлениях в эстетической косметологии мы поговорили с Давидом Амирановичем Горгиладзе, президентом Peptides.



Давид Амиранович
Горгиладзе, президент
компании Peptides, к. м. н.

«Основная наша задача — помочь читателю, далекому от эстетической косметологии хорошо ориентироваться и разбираться в ряде процессов, связанных с антивозрастной медициной и эстетической косметологией.»



Р

едакция. Давид Амиранович, ваше имя ассоциируется у нас с серией Revilab, которая включает и пептидные препараты, и косметические средства. Почему же вы решили плотно заняться таким направлением, как эстетическая косметология? Расскажите нашим читателям, пожалуйста, о своем будущем проекте.

Д. Г.

Пептидами я занимаюсь уже 15 лет, и эта тема достаточно изучена. Более того, она практически исчерпана, так как в целом библиотека пептидов уже составлена. Что касается проекта Revilab, была идея создать серию многокомпонентных препаратов — соединить пептиды и биологически активные вещества. И надо сказать, что первые комплексные сублингвальные препараты разработали и внедрили именно мы. Если говорить о косметическом направлении бренда, то стартовал проект с сыворотки Revilab №7. Так мы впервые выпустили в свет косметические средства с профессиональными субстанциями в составе. Поэтому мое имя ассоциируется у наших читателей с Revilab.

Каждый год в Москве проводится Международный симпозиум по эстетической медицине SAM-Expo. Посетители приходят на это мероприятие не только познакомиться с новыми технологиями, но и приобрести косметические препараты для наружного или инъекционного применения, а также специализированные БАДы. И мы пришли к выводу, что глубоко изучили тему пептидной биорегуляции, но в области косметологии наши знания еще необходимо расширять. Так я решил совершенствоваться в сфере эстетической косметологии, а в качестве наставника выбрал опытного врача, имеющего более 15 лет клинической практики.

Редакция. Приоткройте завесу тайны — как вы будете применять новые знания?

Д. Г.

Дело в том, что я не собираюсь практиковаться в сфере эстетической медицины, знания необходимы мне для того, чтобы



Каждый год в Москве проводится Международный симпозиум по эстетической медицине SAM-Expo. Посетители приходят на это мероприятие не только познакомиться с новыми технологиями, но и приобрести косметические препараты для наружного или инъекционного применения, а также специализированные БАДы.

анализировать тенденции на рынке, следить за основными направлениями развития и так далее. Сейчас в соавторстве с моим коллегой, врачом-косметологом, я пишу книгу о востребованной косметологии. Она будет построена на дискуссии двух экспертов — специалиста anti-age медицины и врача-косметолога. В книге мы подробно расскажем о различных аспектах в области эстетической косметологии. В то же время во многих главах будут отсылки к вопросам и темам anti-age медицины: глубинным механизмам и процессам, протекающим в организме человека (проблемам гликации, антиоксидантам, этапам старения).

Основная наша задача — помочь читателю, далекому от эстетической косметологии хорошо ориентироваться и раз-

бираться в ряде процессов, связанных с антивозрастной медициной и эстетической косметологией.

Редакция. Несколько лет назад многие увлекались уколами ботокса. Есть ли сегодня какая-то новая технология, чтобы получить омолаживающий эффект «здесь и сейчас»?

Д. Г.

Появление ботулотоксина и филлеров стало грандиозным прорывом в эстетической медицине много лет назад. Сегодня поразительные результаты показывают аппаратные технологии. Так, настоящей сенсацией стала ультразвуковая технология подтяжки кожи.

Сейчас на рынке есть активы, которые считаются аналогами ботокса, только менее токсичными и безопасными. Например, **Syn-Ake** — аналог ботулотоксина. пептидный комплекс, имитирующий действие нейромышечного блокатора яда гадюки Храмовой куфии. Имеет ботокс-эффект, разглаживает мимические морщины, «гусиные лапки».

Есть еще **Argireline** — синтетический пептид, нацеленный на борьбу с мимическими морщинами. Воздействует на мышцы, ослабляя их сокращения, благодаря чему устраняется главная причина появления мимических глубоких морщин.

SNAP-8 (Ацетил Октапептид-3) — вещество, которое уменьшает выраженность морщин посредством дестабилизации длинной цепи белка, ответственного за мышечные сокращения. Механизм на-

рушения передачи импульсов к рецепторам мимической мускулатуры схож с действием известного пептида Argireline. Есть также **Leuphasyl** — блокатор кальциевых каналов, чье действие коренным образом отличается от других известных пептидов. Он может мягко и эффективно управлять тонусом мышц. Он уменьшает глубину морщин, особенно высокую активность проявляет в верхней трети лица. Оказывает синергический эффект в комплексе с Argireline.

За правильную сборку коллагена из проколлагена отвечает компонент **Neodermyl** (присутствует в составе Eye-Line Filler №3). Он заряжает энергией зрелые фибробласты, обеспечивает быстрый и стабильный синтез коллагена, а также увеличивает выработку эластина, что приводит к значительному улучшению текстуры, плотности и эластичности кожи и заметному сокращению морщин.

Matrixyl — пентапептид, оказывающий выраженное омолаживающее и разглаживающее действие, подобно ретинолу, но воздействует на более глубокие морщины и исключает раздражение, возможное при применении ретинола.

Thermostressine — пептид, который помогает бороться с клеточным стрессом и увеличивает уровень **HSP70** (белков теплового шока), предотвращающих дальнейшее развитие стресса.

Dermaxyl — пептид, стимулирующий клеточные взаимодействия и восстанавливающий возрастные повреждения кожи.

Разглаживает мимические и возрастные морщины, восстанавливает кожный барьер.

Сегодня все хотят освоить стволовые клетки, а нужно в правильное русло направить работу фибробластов. Фибробласты — это основные клетки, ответственные за молодость кожи. Именно от их работы зависит синтез волокон коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.

Редакция. Косметология не стоит на месте. Каждый год появляются новые препараты, новые техники, методики. Какие направления в эстетической косметологии, на ваш взгляд, сейчас наиболее популярны?

Д. Г.

На сегодняшний день особенно актуальны наружное нанесение и инъекционное введение витамина С, без него коллаген не будет функционировать. Популярно и топическое применение трипептида меди, обладающего омолаживающим и восстанавливающим действием на кожу. Очень востребованы в косметологии также антигликирующие субстанции, идебенон (относительно новое средство в рейтинге антиоксидантов, которое еще называют «ботоксом, который не надо колоть»), антиоксиданты, полинуклеотиды (биополимеры, нуклеиновые кислоты) вводимые с помощью аппаратных методик. Не менее актуальны такие процедуры, как поверхностный пилинг.

Но наиболее эффективной омолаживающей методикой является **SMAS-лифтинг**.

«...поменьше трогать лицо руками, пореже находиться на солнце, не курить, так как курение обезвоживает кожу, высыпаться, не сильно увлекаться питьем воды на ночь. Не злоупотреблять алкоголем...»

Что делать женщинам?

Она воздействует на поверхностную мышечно-апоневротическую систему (**Superficial muscular aponeurotic system, SMAS**), обновляя ее на клеточном уровне и устраняя выраженные признаки старения и увядания. После процедуры в глубоких слоях дермы запускаются механизмы регенерации, начинается активная выработка коллагена, эластина и соединительной ткани. Данная методика делает лицо моложе на несколько лет в сочетании с проработкой гиалуроновой кислотой. Это как-то может поспорить со скальпелем хирурга. Но если идет речь о птозе века, то тут хирургическую операцию ничто не заменит.

Редакция. Что, на ваш взгляд, нужно делать женщинам чтобы иметь в своем возрасте идеальную кожу?

Д. Г.

По возможности поменьше трогать лицо руками, пореже находиться на солнце, не курить, так как курение обезвоживает кожу, высыпаться, не сильно увлекаться питьем воды на ночь. Не злоупотреблять алкоголем, от которого идет раннее развитие брылей, отек, гравитационный птоз, чтобы лицо «не поплыло». Если это произошло, то вам помогут **SMAS-лифтинг**, топическое нанесение гиалуроновой кислоты и поверхностный пилинг.

Во-первых, и у врачей, и у клиентов должно быть четкое понимание того, что от одной процедуры не стоит ждать

чуда; чтобы всегда быть ухоженной красавицей, нужно посещать процедуры регулярно, системно. Во-вторых, нужен комплексный подход, который будет включать поддерживающую пептидную терапию — препаратов эпифиза соединительной ткани, яичников — работающих на ресинтез коллагена. В-третьих, важно чувство меры. Фанатизм с хирургическими вмешательствами, агрессивные косметологические процедуры часто дают обратный эффект. Важно понимать, что возраст проявляется и при гладком лице. Старость — это не морщины, важнее то, что вы транслируете, сколько в вас сил, энергии, желаний, легкости. Когда глаза горят, вы счастливы, в вас можно влюбиться без памяти.

«Старость — это не морщины, важнее то, что вы транслируете, сколько в вас сил, энергии, желаний, легкости. Когда глаза горят, вы счастливы, в вас можно влюбиться без памяти».



6

КАК СДЕЛАТЬ ЕСТЕСТВЕННЫЙ И СИЯЮЩИЙ МАКИЯЖ

Сейчас в тренде естественность
и простота во всем: в одежде,
уходе за собой, поведении и
отношении к себе. Макияж
не исключение. Он главный
помощник в создании образа,
который лучше всего подчеркнет
вашу природную красоту, не
отвлекая пестрыми акцентами.

Конечно, у меня в арсенале осталось еще много декоративной косметики, и иногда я пользуюсь ею по настроению. Но теперь я одинаково прекрасно чувствую себя и с макияжем, и без него.

Представляю вам мой бьюти-минимум ↓



Бальзам для губ PeptideLips

Отлично смотрится на губах, увлажняет их, быстро заживляет возникшие трещинки, защищает губы от старения, что актуально в любом возрасте. А чтобы создать эффект влажной сияющей кожи, я наношу небольшое количество PeptideLips на скулы, затем растушевываю его подушечками пальцев.

Лепестки подтягивающие для глаз Reviline

Патчи стали для меня настоящей находкой и отлично вписались в мою beauty-рутину. Использую их 1–2 раза в неделю, и сразу после применения вижу, как разглаживаются мелкие морщинки, кожа становится напитанной и упругой.

Крем-мыло Peptides

Использую его каждый день. Помогает мне бережно очистить кожу лица и шеи, не стягивает и не вызывает раздражения, тонизирует и успокаивает кожу лица.

Дневной крем для лица RN 02

Им я пользуюсь, честно говоря, и утром, и вечером. Он универсальный, быстро впитывается, делает кожу мягкой и шелковистой, защищает от агрессивного воздействия окружающей среды. Я доверяю ему, так как он имеет отличный состав: пептидный комплекс А-6, масло оливковое и соевое, масло какао, витамин Е и др.

Тушь PeptideLashes

Секрет в том, что она помогает ресницам расти и становиться гуще. Много раз читала о пользе масла для ресниц и даже как-то раз приобрела такое, но пользовалась им очень редко. А тушью я все-таки пользуюсь практически каждый день. PeptideLashes помогает мне одновременно ухаживать за ресницами и делать взгляд ярче.



МЕЗОТЕЛИ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И КРАСОТЫ

Татьяна Мартиросян,
косметолог, «Менеджер»
Peptides, Краснодар, Россия



Мы часто задаемся вопросами: «Косметология — это история о внешней красоте или все-таки обо всем организме в целом? Можно ли только внешними воздействиями повлиять на красоту лица и тела или она начинается изнутри?» На мой взгляд, красота — это то, что внутри нас, это энергия, которую чувствуют окружающие, это обаяние и уверенность в себе. Знаете, как говорят: «Она светится изнутри».



днако только хорошего настроения может быть недостаточно, чтобы справиться с определенными несовершенствами.

ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ СЕГОДНЯ МОЖЕТ НАМ ПРЕДЛОЖИТЬ:

- пилинги (разной глубины воздействия и разными способами; это может быть химический, лазерный, абразивный, фотопилинг);
- инъекционные методики (мезо-, биоревитализация, филлеры, нити, ботулинотерапия, плазмолитерапия);
- аппаратную косметологию (миостимуляцию, ультразвуковые чистки и пилинг, RF-лифтинг — процедура радиочастотного излучения);
- эстетические массажные методики.

ОБРАЩАЯСЬ К КОСМЕТОЛОГУ, МЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ХОТИМ:

- добиться ровного тона кожи (что особенно актуально в летнее время);
- устранить отечность, синяки и темные круги под глазами;
- подтянуть овал лица;
- уменьшить видимость морщин;
- снять воспаление и избавиться от акне, в чем нуждаются не только подростки.

Если вы хотите иметь идеальную кожу, уделяйте ей внимание. Сначала следует ее успокоить. Состояние кожи сильно зависит от нервной системы. На любые сбои в работе нервной системы кожа отвечает соответствующей реакцией: покраснениями, жжением, отечностью, зудом или сыпью.

Почему это происходит? Кожа и нервная система образуются из одного зародышевого листка, поэтому все стрессы и напряжение отражаются на состоянии нашей

кожи. Если вы волнуетесь, ваша голова полна тревожными мыслями, это усиливает влияние внешних негативных реакций. В ассортименте компании Peptides есть такой продукт, как **«Мезотель Бьюти»**, — антиоксидантное омолаживающее средство, которое не только нормализует обменные процессы, повышает устойчивость организма к стрессорным факторам, но и улучшает состояние кожи. По этой причине входящий в состав **«Мезотеля Бьюти»** холин оказывается очень кстати. Это вещество является предшественником ацетилхолина — основного медиатора парасимпатической нервной системы. Холин помогает нормализовать сердечный ритм, снизить нервное возбуждение, привести свои мысли в порядок и снять тревогу. А если мы успокаиваемся сами, то и кожу гораздо легче привести в норму. Естественно, после определенных агрессивных косметических процедур кожу необходимо восстанавливать. Если собираетесь делать описанные в начале статьи процедуры, то используйте **«Мезотель Бьюти»** и **ПК-13**.

Применяйте «Мезотель Бьюти» курсом от 1 до 3 месяцев по 1 чайной ложке утром во время или после еды.

Используйте ПК-13, по 6-8 капель нанося на внутреннюю поверхность предплечья и растирая, курсом 1-3 месяца.

Что необходимо для создания идеальной кожи? Важнейшим базовым фактором является питание. Чем более качественный и сбалансированный у вас рацион, тем выше качество кожи. Если же изнурять себя диетами, чистками, ограничениями, для здоровья кожи ничего не останется, и мы будем вынуждены работать с тем, что имеем.

На этом этапе незаменимые помощники — **«Мезотель Бьюти»** и **«Мезотель Нео»**. Цинк, селен, ресвератрол, входящие в состав этих антиоксидантных средств, способствуют тому что, кожа становится шелковистой и бархатистой.

Без косметических средств, конечно, тоже не обойтись. Обязательно применяем **«Мезотель для лица и шеи»**, текстура этого продукта легкая, его активные компоненты проникают в глубокие слои кожи, обеспечивая лифтинг-эффект и восстановление. После мезотеля включаем в программу ухода **крем RN 07 «Чистая**

кожа против звездочек», он превосходно справляется с покраснениями, а если кожа сухая, применяйте еще и **RN 03 крем для лица ночной омолаживающий**. К слову, его можно использовать в солнечную погоду, поскольку в состав крема входит «Активитин», обладающий регенерирующим действием.

Волосы и кожа одними из первых страдают при диетах, поскольку ограничения в еде зачастую ведут к недостатку витаминов или других важнейших элементов — в нашем случае строительных материалов. На коже появляются высыпания, она начинает шелушиться, волосы истончаются и начинают выпадать. Если вы считаете, что вам необходимо приступить к голоданию или сесть на строгую диету, очень важно позаботиться о волосах, коже не только лица, но и тела. Используйте **«Мезотель для кожи головы»** и **«Мезотель для тела»**, чтобы выглядеть стройной и подтянутой, а не истощенной.

Вышеуказанные мезотели помогут вам и при походе на фитнес. После занятий применяйте **«Мезотель для тела»**, он

прекрасно дополнит ваши стремления к подтянутой фигуре. Наносите его на зоны, подверженные провисанию, — это внутренняя поверхность бедер и плечей. Сначала слегка пройдитесь щипковыми движениями по этой области, затем похлопывающими движениями нанесите **«Мезотель для тела»**, достаточно 1–2 мл на руки и ноги. Если вы посещаете сеансы LPG-массажа, устраняющего целлюлит, локальные жировые отложения, дряблость кожи, наносите средство после процедуры.

«Мезотель для кожи головы» желательно использовать перед тренировкой или, например, его можно нанести под резиновую шапочку перед походом в бассейн. Если вы занимаетесь фейс-фитнесом, то наверняка знаете, что на занятиях обязательно задействована волосистая часть головы, поэтому **«Мезотель для кожи головы»** окажется очень кстати.

Получайте удовольствие от результатов своего преображения с мезотелями, которые подарят вам отличное самочувствие, сияющую упругую кожу и хорошее настроение.



В новой рубрике «В косметичке Peptides» наши герои рассказывают о своих любимых продуктах, которые они всегда берут с собой. В этот раз своими секретами красоты с нами поделилась Ирина Беляцкая. Она рассказала, что лежит в ее дорожной косметичке и помогает ей выглядеть ослепительно.



БЬЮТИ-МИНИМУМ: ЧТО Я БЕРУ В ДОРОГУ

Ирина Беляцкая,
руководитель 106eu,
«Топ-Лидер» Peptides,
г. Даугавпилс, Латвия

С

овсем скоро откроются границы, восстановится авиасообщение с разными странами, возобновятся мероприятия

Peptides в разных уголках мира, и наши лидеры поедут на конференции, семинары, где надо выглядеть блистательно. Поэтому тема дорожной косметички актуальна как никогда.

Я очень люблю путешествовать. Чтобы поездка прошла гладко, тщательно продумываю, что взять с собой. За много лет я сформировала для себя список важных средств. А сейчас дополняю его или вычеркиваю из него то, что оказалось ненужным. Получается экономия сил, энергии и времени.



Мезотель для лица и шеи

Нужен мне для равномерного загара, он также помогает моей коже оставаться молодой и красивой. Работает на клеточном уровне. Поэтому после «Мезотеля для лица и шеи» нельзя сразу наносить крем для лица, не надо мешать ему работать. Кстати, одной бутылочки мне хватает на 3 месяца.



Peptide revitalizer Revilab evolution №3

Мне очень понравился изящный тюбик крема с великолепным составом: содержит комплекс пептидов и гиалуроновую кислоту, которая увлажняет мою кожу. Текстура у средства на 100 баллов! Она быстро впитывается, не придает коже блеска. Заметен визуальный подтягивающий эффект. В результате у меня красивая, сияющая кожа.



Бальзам для губ PeptideLips

Это необходимая вещь для меня в любое время года. Он защищает мои губы от вредного влияния ультрафиолета. А в жарких странах это очень важно. Бальзам возвращает губам насыщенный цвет и ухоженность. Устраняет мелкие морщинки, придает им дополнительный объем. В общем, от такого замечательного средства одни плюсы. При ежедневном применении мне хватает тюбика минимум на 3 месяца.



Крем для век RN 05

Всегда есть в моей косметичке крем для век. Он имеет легкую текстуру и приятный аромат. Прекрасно увлажняет кожу вокруг глаз. Помогает мне справиться со следами усталости, улучшает текстуру кожи. Кстати, крем для век я часто наношу и на губы, поскольку там тоже очень чувствительная кожа.



Мезотель для кожи головы

Это еще один мой фаворит! Я наношу его перед мытьем головы. От природы у меня тонкие волосы, а мезотель питает их и придает силу и блеск. Он хорошо успокаивает кожу головы, предотвращает появление сухости и стянутости кожи, способствует ее глубокому очищению.



Бальзам PeptideLashes

Попробовав бальзам один раз, я сразу в него влюбилась. Использую его как праймер (базу под нанесение туши) или на ночь для ухода. В течение дня он помогает моим ресницам выглядеть выразительнее и делает их длиннее и гуще. У меня есть маленький секрет: я наношу бальзам не только на ресницы, но и на брови. Как известно, брови «делают» все лицо. Так что они тоже нуждаются в уходе.



Имусил

В поездках со мной всегда препарат «Имусил», который поддерживает иммунную систему и восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, поскольку содержит бифидо- и лактобактерии, экстракт эхинацеи и аскорбиновую кислоту. «Имусил» — это двойная защита и от вирусов, и от бактерий. Применяю его 2 раза в день по 1-2 капсулы после еды.

Бальзам SPA LINE

Защищает не только мои волосы, но и кожу головы за счет входящих в него пептидных комплексов. Бальзам SPA LINE делает мои волосы блестящими и послушными, придает им мягкость и жизненную силу.

Шампунь SPA LINE

Мой девиз: «Ничего лишнего!» Я всегда стараюсь быть практичной и взять в дорогу как можно меньше объемных вещей. Поэтому, собираясь в дорогу, шампунь и бальзам SPA LINE я переливаю в маленькую упаковку.

ПК-16 и ПК-3

Я обязательно беру с собой пептидные комплексы в растворе — ПК-16 и ПК-3. Они занимают мало места в багаже, а главное — могут оказать скорую помощь в дороге. Одного флакончика ПК вполне достаточно для семьи из 4 человек. ПК-16 для желудка и двенадцатиперстной кишки и ПК-3 для иммунной системы отлично дополняют друг друга и эффективно действуют при любых проблемах с желудочно-кишечным трактом. Помогут при болях в животе и отравлении.

Кристаген

В любое путешествие я всегда беру с собой «Кристаген», препарат поддерживающий иммунную систему. Он действительно творит чудеса. Если чувствую, что заболеваю, начинаю принимать «Кристаген» по две капсулы каждый час, но не более 8-10 капсул в день, и на следующий день чувствую себя здоровой. Главное при его приеме — «поймать момент» и сыграть на опережение, особенно если речь идет о простуде.

Надеюсь, что скоро вы, как и я, обязательно отправитесь в путешествие. И не важно, сколько дней вы проведете в новой стране, городе, главное, что у вас останутся прекрасные воспоминания и ощущение счастья. Надеюсь, вам пригодится мой список, и ваш отдых принесет вам незабываемые эмоции. Помните, что «иногда один день, проведенный в других местах, дает больше, чем десять лет жизни дома».

легкое дыхание с ALVENORM FORTE

Коронавирусная инфекция по-прежнему остается опасной. И вопрос о том, как защитить себя от нее, очень актуален. Ситуация осложняется еще и тем, что наступил сезон простуд.



► Зимой и в начале весны острые респираторные заболевания — обычное дело, мы привыкли к ним, и зачастую воспринимаем их как небольшое неудобство, перенося «на ногах».

Однако если говорить о коронавирусе, то его течение отличается от других респираторных вирусных инфекций. Коварство состоит в том, что порой нет явных симптомов заболевания, а пневмонии, вызванные им, протекают сложнее, чем классические бактериальные и вирусные.

Во-первых, очаги поражения легких на фоне COVID-19 более обширные.

Во-вторых, часто встречается малосимптомное или даже бессимптомное течение пневмонии. Человек чувствует себя хорошо, есть какие-то минимальные жалобы в виде повышенной утомляемости, сдавленности в груди или покашливания, а снимок компьютерной томографии показывает поражение легких уже на 25%, а иногда и на 30–50%.





COVID-19 поражает не только дыхательную систему, но и почки, сердце и даже мозг. По этой причине важно **поддерживать иммунную систему** в целом.

Мы рекомендуем придерживаться следующей схемы применения пептидных биорегуляторов:

- **Revilab SL 03 и SL 06** по 10 капель 2 раза в день под язык;
- **Revilab ML 02** по 1 капсуле 1-2 раза в день;
- **«Альвенорм форте»** по 1 чайной ложке 1-2 раза в день, 10-30 дней.

Для своевременной диагностики заболевания очень важно обращать внимание на субфебрильную температуру — 37–37,6 °С, которая самостоятельно поднимается и опускается вне зависимости от приема жаропонижающих средств. Должны насторожить чувство затруднения дыхания, неполного вдоха, нехватки воздуха, тупая боль за грудной, ощущения сдавленности, кашель и, конечно, слабость, вялость, потливость, не связанные с высокими нагрузками.

При первых симптомах вирусного заболевания и только-только появившемся недомогании мы рекомендуем принимать лечебно-профилактический препарат **«Альвенорм форте»**.

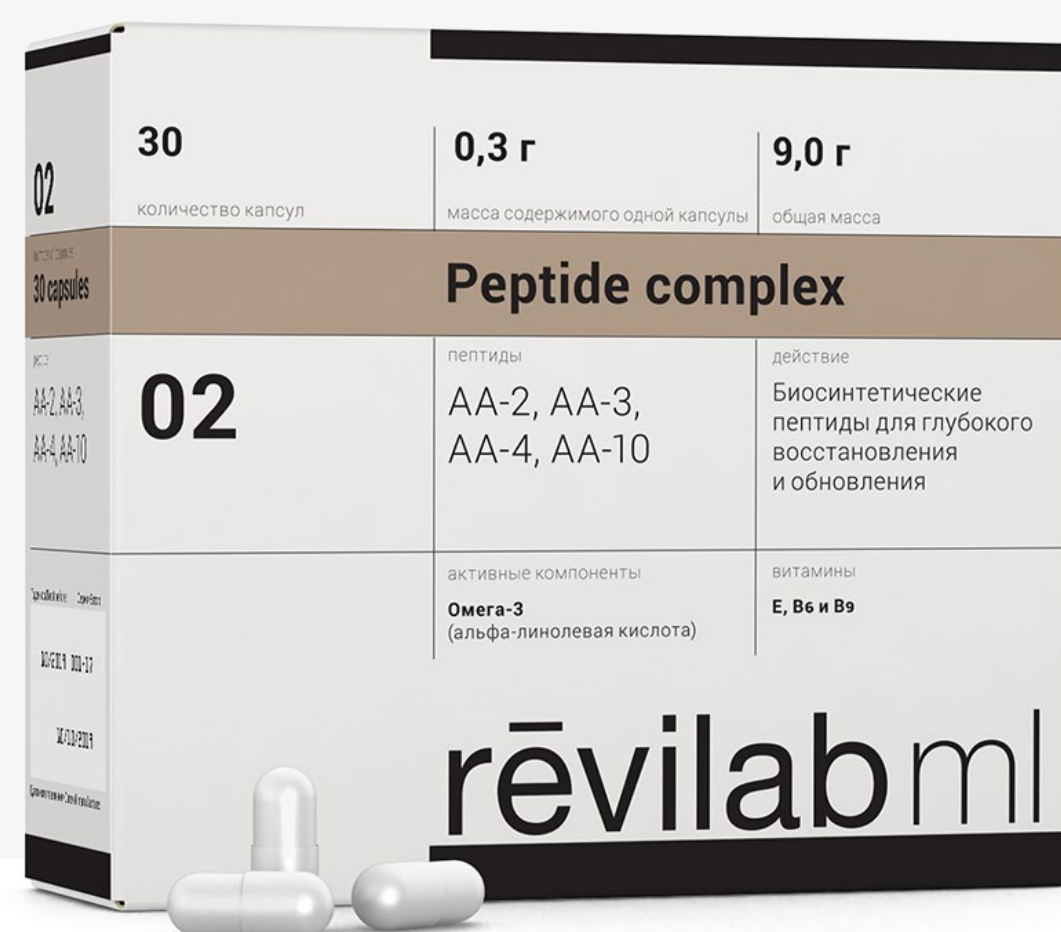
«Альвенорм форте» можно принимать как в составе комплексной терапии при ОРВИ, так и для профилактики осложнений вирусных инфекций, по одной чайной ложке 2–3 раза в день.

Это фитоэкстракт на основе пептидных комплексов и растительных экстрактов. Пептид бронхов ускоряет регенерацию мерцательного эпителия бронхолегочного дерева. Пептид легких восстанавливает синтез сурфактанта в альвеоците (специ-

ального вещества в легких, который защищает их от слипания и помогает им сохранять объем). Пептид В-звена иммунной системы активирует работу местных иммунокомпетентных клеток, вырабатывающих иммуноглобулин-А, восстанавливая защитную функцию легких.

На фоне ослабленного состояния организма могут «поднять голову» и начать активно размножаться болезнетворные бактерии на слизистой оболочке носа, что может привести к развитию вторичных бактериальных осложнений, таких как бронхит, отит, синусит и другие заболевания ЛОР-органов.

Чтобы избежать подобных неприятностей, следует поддерживать местный иммунитет дыхательных путей. Респираторный вирус размножается в эпителии бронхов, что приводит к его слипанию. Иногда на бронхоскопии видно, как слизистая оболочка буквально сходит «чулком» и остается «голая рана» — подслизистая основа бронхов. Требуется стимулировать рост и размножение оставшихся клеток слизистой оболочки бронхов, чтобы они как можно скорее эту рану закрыли, и В-лимфоциты вырабатывали достаточное количество поверхностного иммуноглобулина для восстановления защитных барьеров.



Растительные компоненты «Альвенорм форте» разнообразны.

Экстракт цетрарии исландской оказывает противовоспалительное и муколитическое действие, эффективно устраняет раздражение и облегчает болевые ощущения при кашле.

Экстракт цветов календулы благодаря высокой концентрации каротиноидов и флавоноидов оказывает выраженное противовоспалительное действие, способствуя регенерации поврежденных слизистых оболочек дыхательных путей.

Экстракт крапивы содержит малые дозы никотина и ацетилхолина, которые способствуют нормализации тонуса гладкой мускулатуры бронхов и уменьшению отека их слизистой.

Экстракт подорожника оказывает смягчающее, противовоспалительное и муколитическое действие.

Экстракт листа брусники обладает антимикробным, антисептическим и мягким диуретическим действием.

Экстракт корня солодки, благодаря высокой концентрации глицирризиновой кислоты (не менее 25%), оказывает выраженное противовоспалительное действие.

Экстракт чабреца благодаря высокому содержанию тимола оказывает выраженное бактерицидное (в отношении кокковой флоры), а также анестезирующее действие, облегчая мучительный кашель и отхождение мокроты.

Экстракт эвкалипта уменьшает воспаление слизистых оболочек дыхательных путей и обладает анестезирующим действием.

РАЦИОНАЛЬНОЕ БЕЛКОВОЕ ПИТАНИЕ И «РЕВИФОРМ® КОКТЕЙЛЬ»



**Ирина
Сабурова,**
Санкт-Петербург,
Россия



Ирина Юрьевна Сабурова, руководитель проекта «Школа здорового питания», врач-генетик, к. м. н., специалист по нутрициологии, в этом номере расскажет о важности сбалансированного белкового питания и о напитке «Ревиформ® коктейль».

По теории Ильи Ильича Мечникова, лауреата Нобелевской премии, великого русского физиолога и микробиолога, преждевременное старение человека может быть обусловлено процессом самоотравления организма продуктами распада белков в кишечнике.

Каким образом это происходит? Белки — это высокомолекулярные органические соединения, состоящие из аминокислот, соединенных в цепочку особой пептидной связью. В организме белки выполняют огромное количество функций. Человеческим организмом используется 20 аминокислот для синтеза своих клеток. Десять из них незаменимые — то есть наш организм не может синтезировать их самостоятельно, и они должны поступать извне с пищей.

Именно поэтому здоровый обмен белков в организме человека зависит от рационального поступления этих самых белков с пищей, а также от последующего их правильного переваривания и всасывания.

У здорового человека с нормальным пищеварением благодаря ферментам и особенностям строения слизистой оболочки кишечника белки полностью усваиваются. Если по каким-то причинам часть белков не усваивается и попадает в толстый кишечник, она становится питательной средой для населяющих его условно патогенных бактерий, запускающих процессы гниения и брожения, в ходе которых вырабатываются аммиак, скатолы, индолы, меркаптаны, а также целый ряд других чрезвычайно токсичных веществ.

Причиной хронической интоксикации продуктами распада белков может стать несбалансированное и некачественное питание, а также избыток в рационе продуктов с высоким содержанием белка.

Как видите, больше не всегда значит лучше. Польза избыточного применения белка в пищу — это только миф, а всевозможные «белковые» диеты не имеют под собой никаких физиологических оснований. Более того научные данные убедительно доказывают обратное.

Однако совсем не обязательно бросаться в другую крайность и полностью исключать белковую пищу из рациона. Так мы приходим к другим перегибам: строгим диетам и тяжелому органическому истощению организма. Во всем нужна разумная золотая середина. Давайте попытаемся ее найти на основании научных исследований.

По мнению специалистов в области диетологии, ежедневная норма потребления белка для современного человека значительно уменьшилась и составляет 45 г. Избыточное потребление белка не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Таким образом разумное ограничение количества белковой пищи (особенно животного происхождения) в рационе — залог нашего здоровья и долголетия. Вот только как найти высококачествен-

ный продукт, содержащий легкоусвояемый белок? Специалисты лаборатории Peptides знают ответ на этот вопрос, ведь они разработали «Ревиформ® коктейль» — продукт для здорового питания.

«Ревиформ® коктейль» оптимально сбалансирован по количеству легкоусвояемых белков. Соевый и сывороточный белки в его составе — «быстрые», практически полностью усваиваются организмом (коэффициент усвоения соевого белка — 0,91) в течение 60–80 минут, в то же время они содержат все незаменимые аминокислоты.

Полезные составляющие соевого и сывороточного белка благотворно влияют на работу нервной системы, способствуя улучшению памяти, функций мышления.

«Ревиформ® коктейль» содержит важные нутриенты, повышающие его пищевую и профилактическую ценность. Это инулин, гуммиарабик, витамины и минералы. Инулин — органическое вещество

из группы полисахаридов, являющееся энергетическим запасом растения. Исследования показали, что он укрепляет иммунную систему человека, снижает риск развития рака толстой кишки и облегчает лечение воспалительных заболеваний кишечника. Кроме того, инулин действует как адсорбент. Захватывает избыточные жиры, которые с пищей попадают в кишечник, и выводит их из организма, осуществляя таким образом профилактику атеросклероза, сахарного диабета, внося свой весомый вклад в детоксикацию организма.

В состав «Ревиформ® коктейля» входит гуммиарабик (растворимая камедь, акациевая камедь). Этот растительный компонент обеспечивает организм растительными волокнами, способствует профилактике многих болезней пищеварительной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ожирения, сахарного диабета.

«Ревиформ® коктейль» обогащен вита-

минами и микроэлементами: С, В1, В6, В12, РР, фолиевой кислотой, пантотеном кальция, биотином, цинком, железом, натрием, калием, магнием и фосфором — и в целом благотворно влияет на пищеварительный тракт. При условии регулярного употребления «Ревиформ® коктейля» нормализуется стул, а также налаживается секреция желез и снижается кислотность желудка.

Насыщение организма витаминами, микроэлементами позитивно влияет на состояние кожи: она разглаживается, а проявления целлюлита уменьшаются.

«Ревиформ® коктейль» — идеальное решение для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему.

► Для восполнения необходимых нутриентов, нормализации метаболических процессов в организме компания Peptides разработала линейку функционального питания «Ревиформ».

Эти средства содержат сбалансированный состав необходимых нам питательных веществ.

Используя их, мы можем быстро и просто решить задачу восполнения нутриентных потерь.

В линейку входят:

- белково-витаминный продукт «Ревиформ коктейль»;
- источник омега-3 «Ревиформ масляный купаж»;
- «Ревиформ крем-супы».

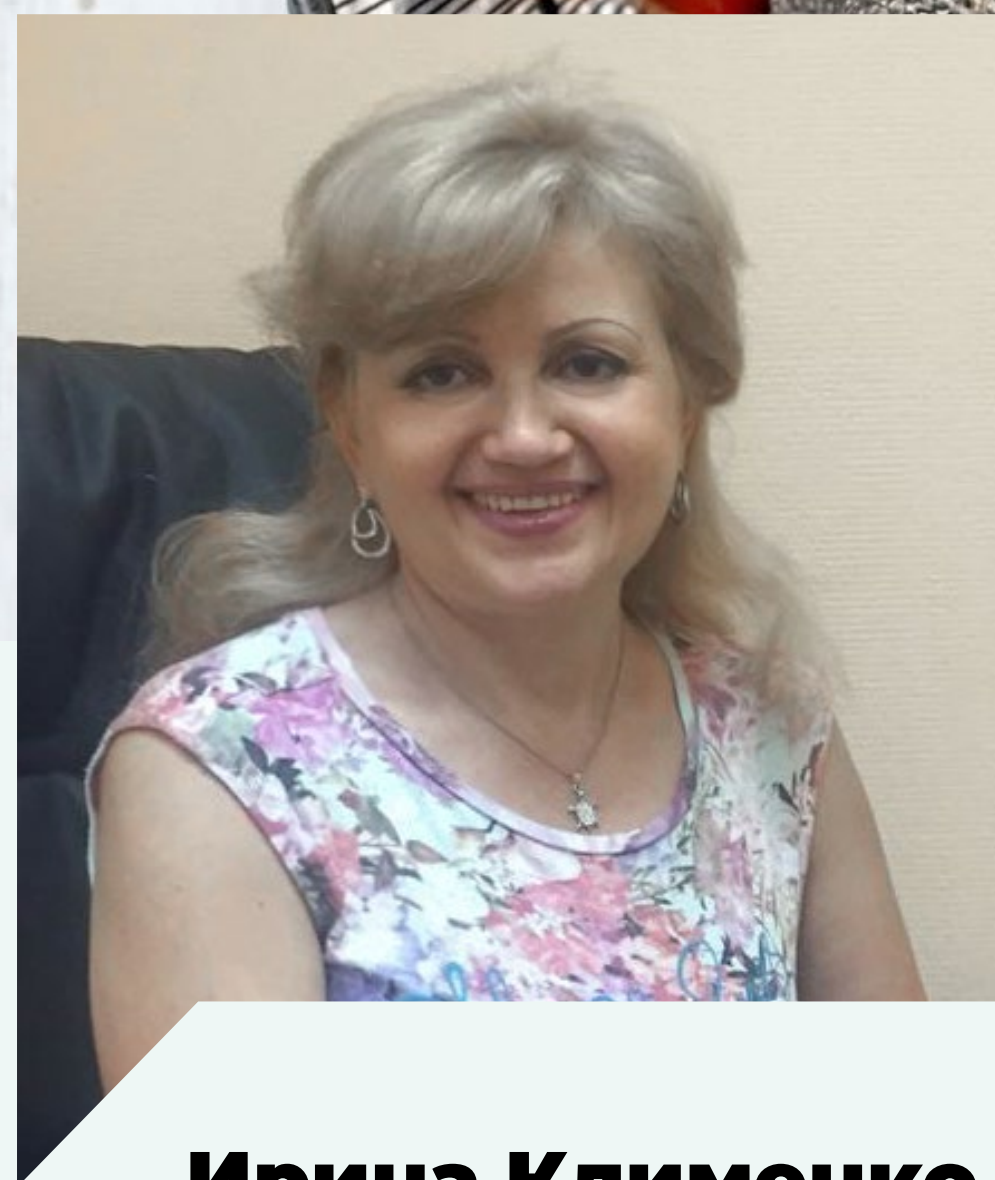




Рекомендации по здоровому снижению веса

В новой рубрике «Марафон стройности» Ирина Клименко, нутрициолог-диетолог, расскажет нашим читателям, как правильно питаться, избавиться от лишних килограммов и вести здоровый образ жизни.

Как начать худеть без вреда для здоровья? Самый правильный и наиболее естественный путь для похудения — повышение уровня метаболизма, то есть скорости обмена веществ. По мере увеличения скорости обменных процессов калории сжигаются быстрее, не превращаясь в жировые отложения. Это и приводит к постепенному снижению веса.



Ирина Клименко,
нутрициолог-диетолог,
Омск, Россия



Что поможет ускорить обмен веществ?

Силовые (анаэробные) тренировки

Такие тренировки приводят к увеличению мышечной массы тела. А мышечные клетки в 8 раз активнее, чем жировые. Именно мышцы сжигают основную часть калорий, поступающих с пищей.

Силовую нагрузку можно ограничить работой с собственным весом (приседания, отжимания, упражнения на укрепление брюшного пресса) или добавить комплекс с гантелями, постепенно повышая их вес (до 5 кг).

Сердечно-сосудистые (аэробные) нагрузки

Интенсивные кардиотренировки увеличивают частоту сердечных сокращений. Доказано, что это способствует ускорению обменных процессов не только во время тренировки, но и в течение 12–24 часов после ее окончания. Такая тренировка включает в себя упражнения со скакалкой, ходьбу, бег, занятия на велотренажере, а также плавание.

Для достижения нужного эффекта необходимо, чтобы пульс держался в пределах 65–75% от максимального значения ($\text{пульс}_{\text{max}} = 220 - \text{ваш возраст}$).

Правильная периодичность приема пищи

Старайтесь есть пищу часто: 5–6 раз в день с периодичностью в 2,5–3 часа. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. При таком режиме питания не трудно привыкнуть к меньшим порциям. Большой промежуток времени между приемами пищи, пропуск одного или нескольких из них не поможет потерять вес. Это заставит организм перейти в «режим экономии». Метаболизм замедлится, чтобы сохранить поступившую энергию и предотвратить возможный голод.

Три основных приема пищи, два перекуса и один кисломолочный продукт на ночь помогут поддерживать метаболизм на должном уровне.

Правильные продукты

Для снижения веса нужны не диеты, а правильная система питания. Важно не только то, сколько человек ест, но и то, что составляет основу его рациона.

- **Правильный белок** (куриное мясо и яйца, рыба, творог, бобовые, орехи) поможет продолжительное время не испытывать голода и постепенно наращивать нужные мышцы.

- **Овощи с низким содержанием калорий** (все «вершки», особенно зеленые листовые овощи) и овощные салаты с растительным маслом (в том числе льняным, тыквенным, маслом грецкого ореха) станут источником витаминов и помогут работе желудочно-кишечного тракта.

- **Клетчатка в составе овощей и цельнозерновых хлебных продуктов**, а также добавленная в блюда (салаты, омлеты, творог и т.д.) поможет ускорить обмен веществ. Она практически не усваивается, но организм пытается расщепить ее тратя на это большое количество энергии. К тому же, попадая в желудок, клетчатка впитывает в себя токсины.

- **Несладкие фрукты, ягоды** (пусть и замороженные) будут полезной добавкой к меню, заменив десерты или став основой для одного из перекусов (в первой половине дня).

Соблюдение питьевого режима

Недостаточное количество выпиваемой воды ведет к обезвоживанию организма. Когда внутриклеточной жидкости недостаточно, температура тела немного понижается. Организм начинает накапливать жир в качестве резервного «топлива» для поддержания необходимой температуры.

Стоит выпивать достаточное количество чистой негазированной воды (в среднем 1,5–2 литра в день), чтобы избежать этой «метаболической ловушки». Первую порцию желательно выпить минут за 30 минут до завтрака.

Вода способствует продвижению пищевого комка по желудочно-кишечному тракту, что помогает избежать запоров. Кстати, если вода ниже комнатной температуры, организм тратит дополнительную энергию на ее согревание.

Витаминно-минеральные комплексы

Качественные препараты, содержащие витамины, минералы и микроэлементы (в том числе редкие), оказывают влияние на метаболические процессы.

- Витамины регулируют и координируют метаболические процессы. Они необходимы для метаболизма углеводов, образования запасов энергии, метаболизма липидов, нуклеиновых кислот и белков.

- **Липоевая** кислота ускоряет липидный и жировой обмен.

- **Магний** участвует в синтезе белка, в формировании мышечной ткани.

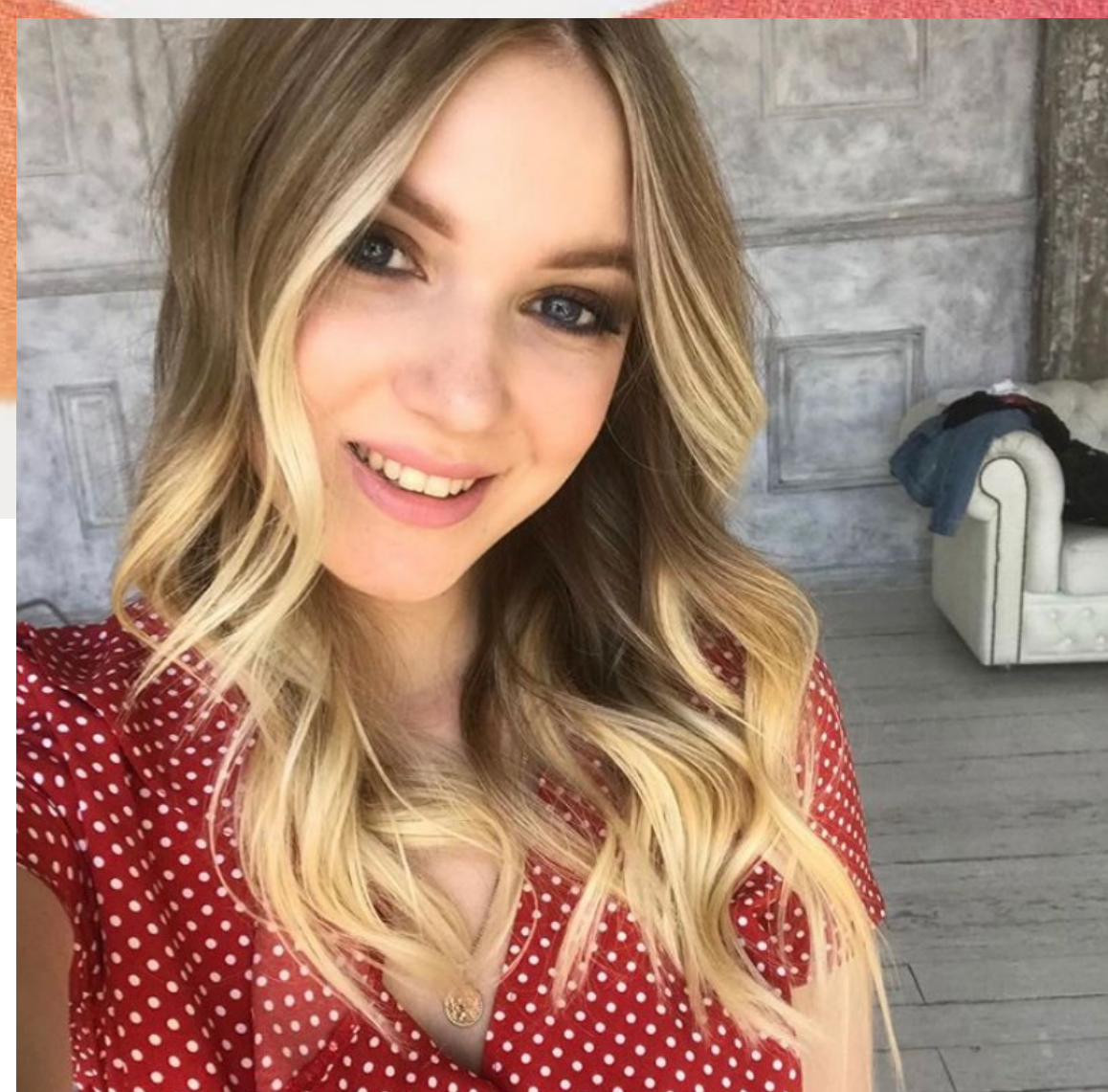
- **Фосфор** принимает участие в образовании ферментов, ускоряющих энергетический обмен в клетках.

- **Хром** способствует улучшению углеводного обмена, регулируя уровень нормального веса и липидный обмен, в ходе которого в крови расщепляется «плохой» холестерин.

Важно!

Своевременный и полноценный завтрак. Особенно вредно пропускать первый прием пищи. Организм был лишен питания в течение ночи, поэтому метаболизм замедлился. Не получив нужных питательных веществ после пробуждения, клетки работают менее эффективно и накапливают жир «про запас».

Будьте здоровы! Хорошего вам метаболизма!



Ирина Куликова,
менеджер по маркетингу
и PR компании Peptides,
Санкт-Петербург



peptides_official



peptidesco.com

КАК НАЧАТЬ РАБОТАТЬ В *Instagram*

Меня зовут Ирина, я менеджер по маркетингу и PR в Peptides. Буду рада в новой версии журнала делиться с вами эффективными инструментами и лайфхаками в вопросах ведения Instagram. Надеюсь, эта колонка будет вам полезна, и мы вместе сможем выстроить эффективное онлайн-продвижение!



Instagram — уже давно не просто социальная сеть, где люди делятся памятными фотографиями, своими мыслями и эмоциями, а большая информационная площадка для развития бизнеса с множеством современных функций для продвижения бренда на огромную аудиторию.

В период пандемии этот рекламный канал стал одним из самых эффективных, а значит, вам надо с особой серьезностью и внимательностью подойти к оформлению своего аккаунта, чтобы усилить свои позиции на рынке, значительно опередить своих конкурентов и идти в ногу со своими клиентами.

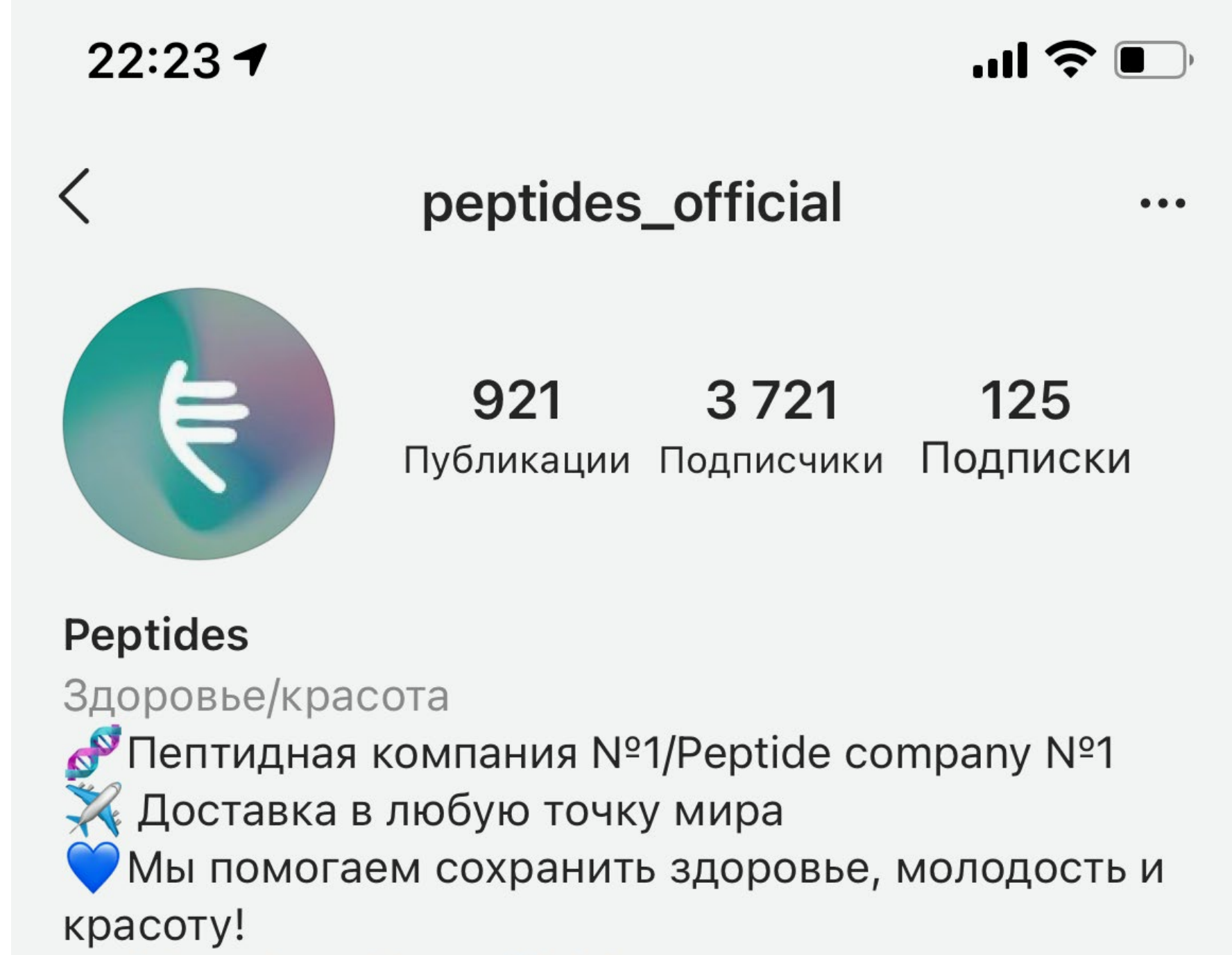
Сегодня мы с вами рассмотрим: с чего начать ведение бизнес-аккаунта? Как сделать самые первые и важные шаги по оформлению профиля? Каким образом выстроить первую коммуникацию с подписчиком? Уверены, что эта статья будет полезна не только новичкам в социальных сетях, но и продвинутым пользователям.

ЭТАП 1. Создание аккаунта



АВАТАР ИЛИ ФОТО ПРОФИЛЯ

Аватар — это лицо профиля, картинка в мини-формате, которую видит клиент при поиске вашего аккаунта, заходя в него или ведя переписку с вами. Очень важно, чтобы фото было хорошего качества, если на нем есть текст, он должен легко читаться. Как правило, компании ставят в качестве аватара свой логотип. Отформатируйте фото под формат аватара и проследите, чтобы не были обрезаны важные элементы.



ИМЯ

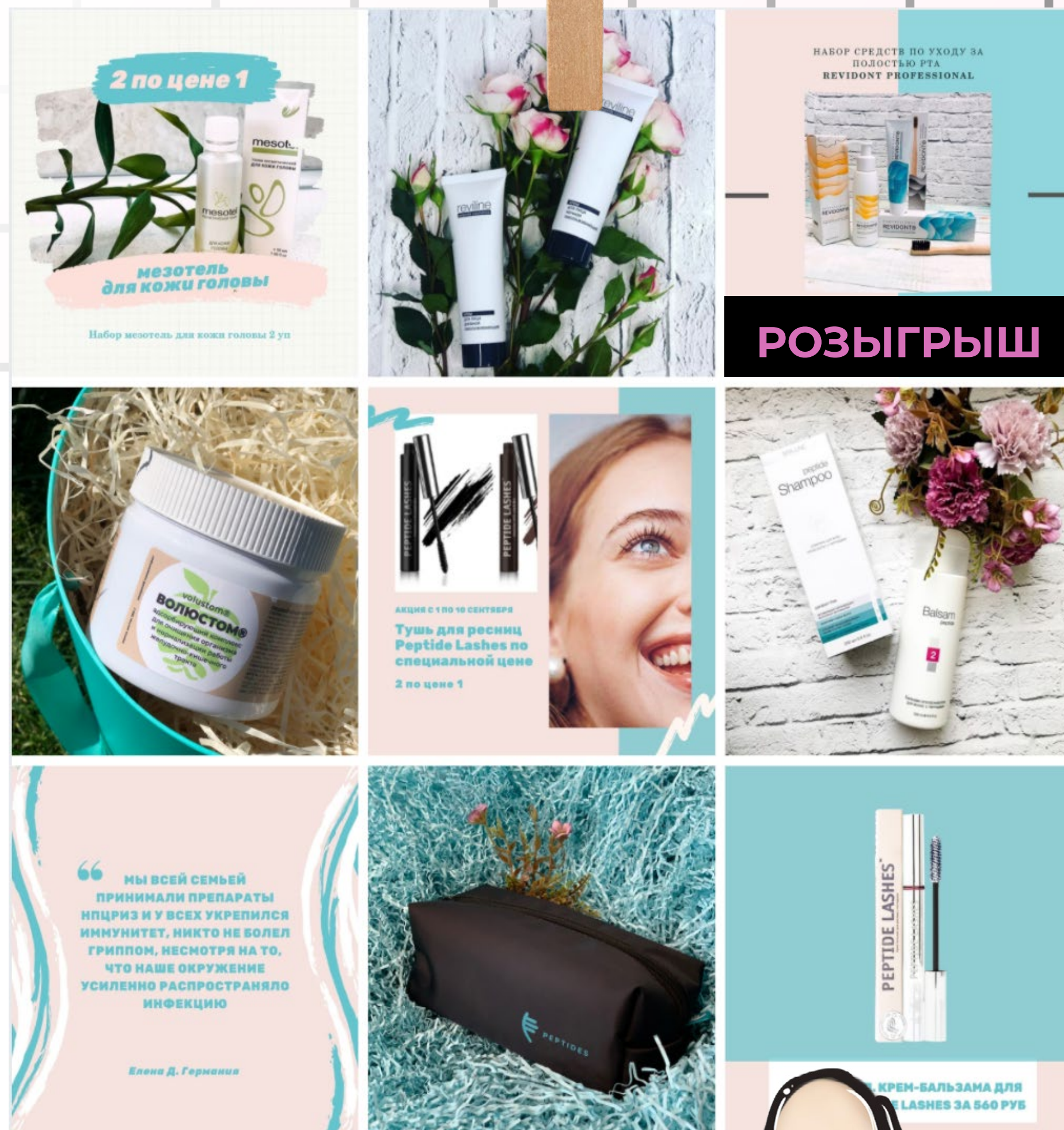
Уже при регистрации вас ждет первое и важное испытание — придумывание никнейма или имени пользователя для нового аккаунта. Оно должно быть не слишком большим, легким для запоминания, отражать ваше направление. Не используйте много нижних подчеркиваний и точек.



ШАПКА ПРОФИЛЯ

Правильное оформление шапки профиля также имеет большое значение. В строке «Имя» укажите несколько ключевых слов, по ним будут искать ваш аккаунт. Описание профиля — ваша бегущая строка. Лучше всего в нем написать свое уникальное торговое предложение, чем именно вы отличаетесь от конкурентов, ваши основные преимущества.

ЭТАП 2. Создание контента



STORIES

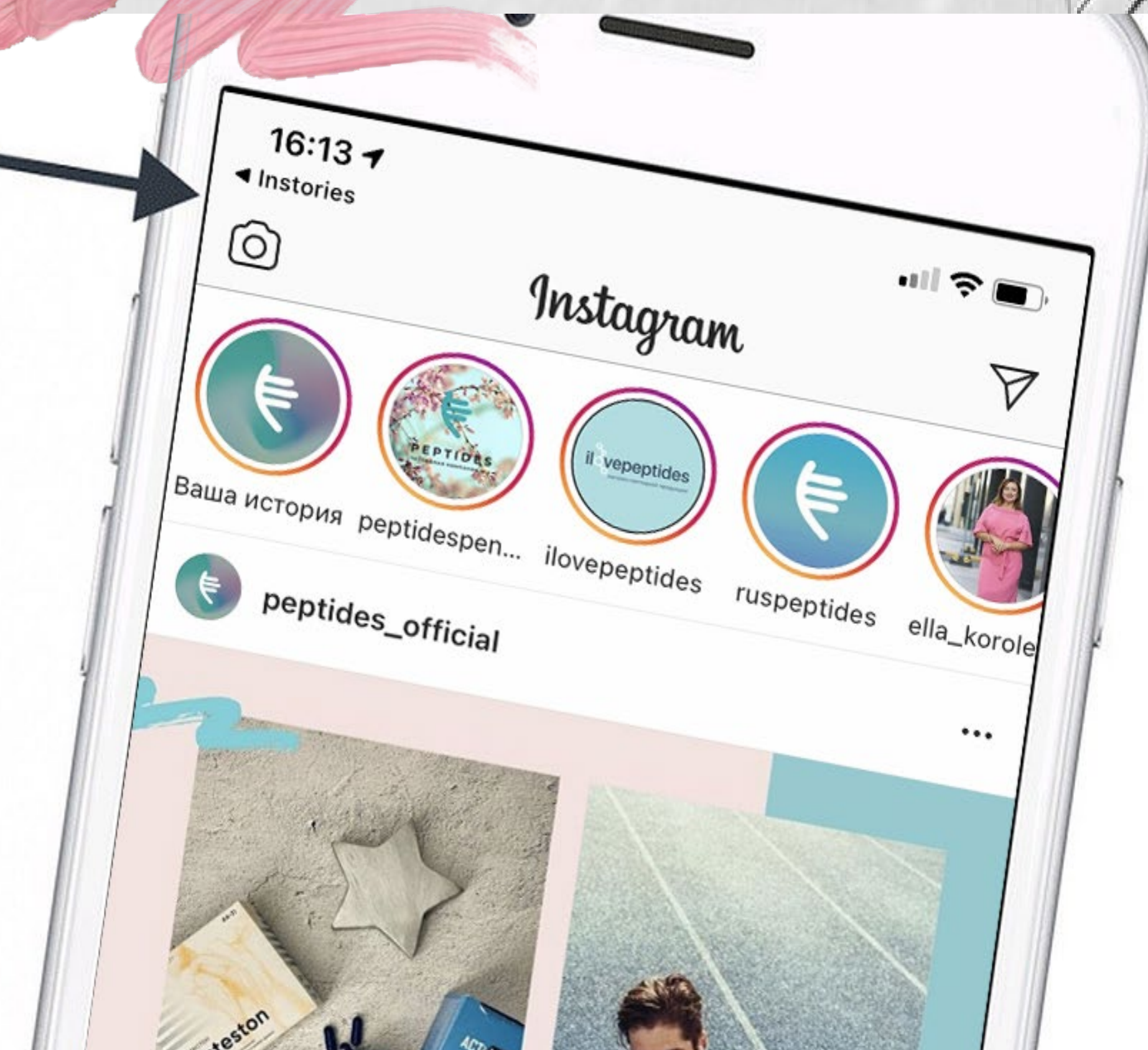
Активно используйте **Stories**, чтобы оживить свой аккаунт, показать закулисье бренда, уделить внимание важным новостям компании. Это способ неформального общения с клиентами. Вот несколько вариантов, как использовать данную функцию:

- **создавать опросы/игры**, делиться своим мнением и узнавать мысли подписчиков;
- собирать **обратную связь**;
- **дублировать важные новости** из постов (часть пользователей смотрят только stories);
- устраивать **взаимный пиар** с партнерами/друзьями компании;
- **подогревать интерес** аудитории перед выходом нового продукта/услуги.

Не игнорируйте Stories, но и не перебарщивайте с их количеством.

ПОСТЫ

Скажем сразу, уже никто не выкладывает фото в Instagram просто так. К подбору контента относятся очень тщательно, особенно бизнес-аккаунты. Вы должны создать «вкусную» и интересную упаковку своей странички, чтобы посетители вашего профиля захотели с вами остаться. Красивых и стильных профилей сейчас огромное количество, поэтому постарайтесь чем-то выделиться. Например, используйте корпоративные цвета в контенте, и это станет вашей отличительной чертой. Очень важно, чтобы все фотографии были хорошего качества, а тексты без ошибок.



ЭТАП 3. Коммуникация с подписчиками



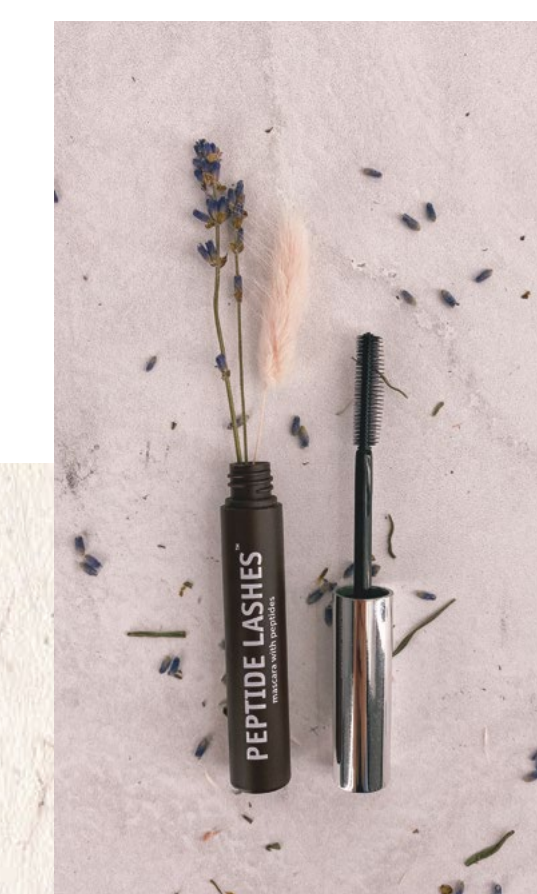
Каталог Peptides по-прежнему состоит из двух частей: «Здоровье» и «Красота»

Какая обложка вам нравится больше?

ЗДОРОВЬЕ 🍌
55%

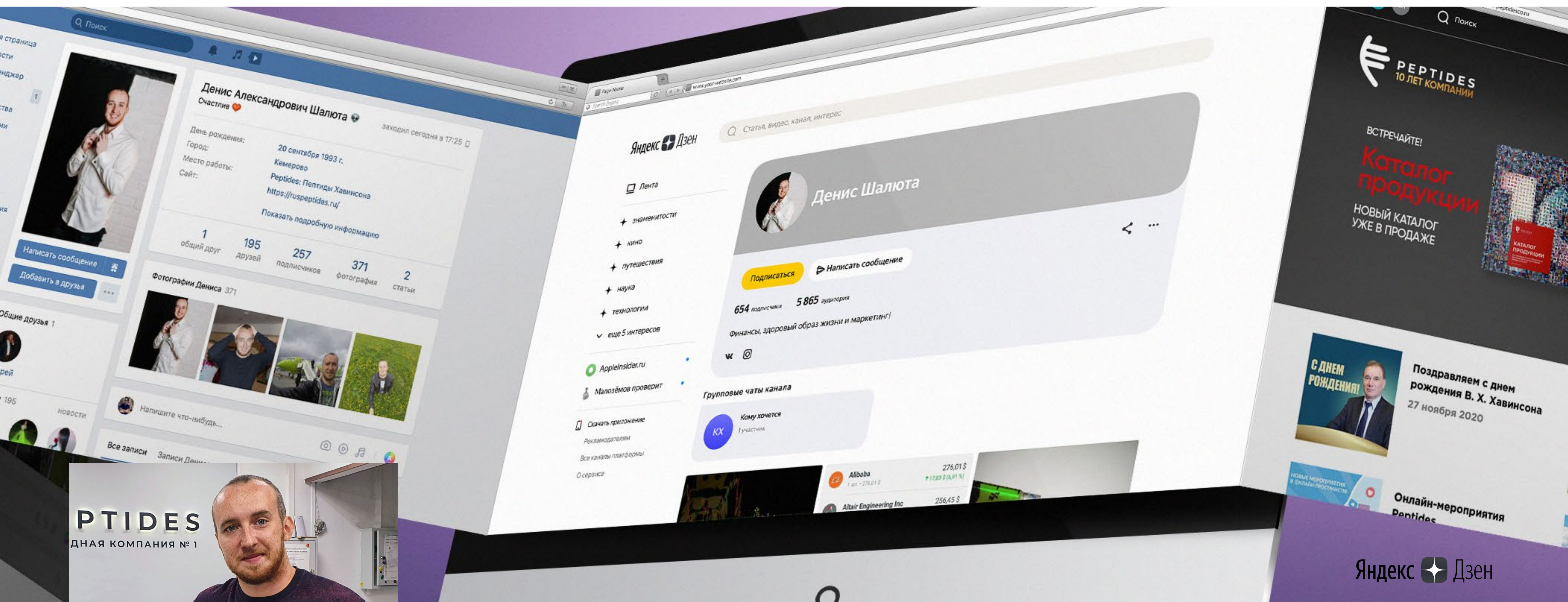
КРАСОТА 🍌
45%

Не прячьтесь от своих клиентов — вовремя отвечайте на вопросы и комментарии, сглаживайте негатив, делитесь отзывами, будьте вежливыми. Не так много компаний могут похвастаться открытым и искренним сервисом. Это ваш шанс расположить к себе клиента и сформировать лояльность к бренду.



В заключение хочу отметить, что если вас нет в Instagram, вас нет нигде. Не пренебрегайте этим каналом продвижения, старайтесь делиться качественным и интересным контентом, не бойтесь пробовать новые функции и общаться с подписчиками. Как Instagram постоянно выпускает обновления, так и вы регулярно совершенствуйте свой профиль. И тогда результат не заставит себя долго ждать.





Денис Шалюта,
руководитель ДЦ 135ru,
«Директор» компании
Peptides, г. Кемерово



ОНЛАЙН- ИНСТРУМЕНТЫ: **Яндекс.Дзен**

Хочу поделиться своим опытом и рассказать о доступных и, что важно, бесплатных способах продвижения бизнеса в интернете. Сегодня речь пойдет о платформе Яндекс.Дзен и способах развития с помощью данного инструмента.

У меня свой офис в Кемерово, мы проводим онлайн- и офлайн-консультации, обслуживаем посетителей, принимаем заказы. Из нашего интернет-магазина мы доставляем продукцию компании Peptides по всей России. Работа поставлена на поток, и даже в разгар недавнего кризиса мой бизнес остался не только на плаву, но и показал положительную динамику развития, рост и прибыль! Я бы не получил и половины этого результата, если бы в полной мере не использовал все возможности: социальные сети, онлайн-инструменты для обратной связи, мессенджеры.

Яндекс.Дзен — это новый инструмент. Его алгоритмы настроены таким образом, чтобы максимально эффективно продвигать авторский контент пользователей, привлекать целевую аудиторию и обеспечивать стабильный трафик для своих авторов.

На этой платформе абсолютно каждый может стать писателем, поделиться информацией, опубликовать тот текст, который посчитает интересным, — и, поверьте, читатель будет найден.

Как эффективно использовать Yandex.Zen для достижения двух целей:

РАЗВИТЬ ЛИЧНЫЙ БРЕНД

1

В сетевом бизнесе личный бренд играет огромную роль — люди охотнее приобретают продукцию у того, кого знают, про кого слышали и кому доверяют!

Через Яндекс.Дзен вы можете завоевать авторитет у потенциальных клиентов и партнеров. Многие из читателей станут ими после знакомства с вашими публикациями! Безусловно, вам понадобится попрактиковаться в умении грамотно писать и ясно излагать свои мысли. Но, думаю, вы согласитесь, что это в любом случае окажется полезно для вашего личностного роста и развития личного бренда!

УВЕЛИЧИТЬ ТРАФИК

2

Трафик в наши дни — это и нефть, и золото, и бриллианты! Перефразируя афоризм, можно сказать: **тот, кто сегодня владеет трафиком — тот владеет миром!**

Яндекс.Дзен может дать вам увеличение трафика, аудиторию, что в дальнейшем приведет к росту вашего благосостояния, т. к. вы сможете давать свою рекламу, рекомендации, обеспечить приток новых клиентов. **Как это работает?**

После регистрации на Яндекс.Дзен вы создаете канал, чтобы размещать свои статьи. Для начала нужно будет написать и опубликовать три оригинальные заметки, чтобы алгоритмы Яндекса смогли понять: о чем именно вы пишете?

Затем продолжаете писать статьи, ваш статус на платформе обновляется еженедельно, исходя из результатов прошедшей недели. Важно, чтобы публикации были оригинальными и выходили регулярно — один раз в 2–3 дня, чем чаще, тем лучше. Необходимо придерживаться строго выбранного курса!

NB! регистрация → регулярное написание заметок

По мере публикации новых статей на регулярной основе ваша аудитория будет расти практически без вашего участия, вы пишете статьи — алгоритмы Яндекса сами будут предлагать их потенциальным читателям и продвигать ваши публикации!

На рубеже в 500 подписчиков (+/-) уже можно активно, к примеру, одну статью из трех посвящать вашим темам о парафармацевтиках, применять формат нативной рекламы, делиться ссылками с информацией о продуктах и бизнесе! При этом я хочу, чтобы вы понимали: 500 подписчиков — это условная цифра, на неделе важна численность аудитории, а она к этому моменту у вас будет уже многотысячная!



Денис Шалюта

Подписаться

➤ Написать сообщение

654 подписчики 35 865 аудитория

Я рекомендую выбрать одно из следующих направлений: **здоровье, финансы или саморазвитие** — эти темы можно объединить и в дальнейшем отталкиваться именно от них, так как в них очень удачно вписывается любая информация о нашей компании! Важно при этом соблюдать правила Яндекс.Дзен. Потрудитесь, прочитайте их — они не сложные, но выполнять их важно!

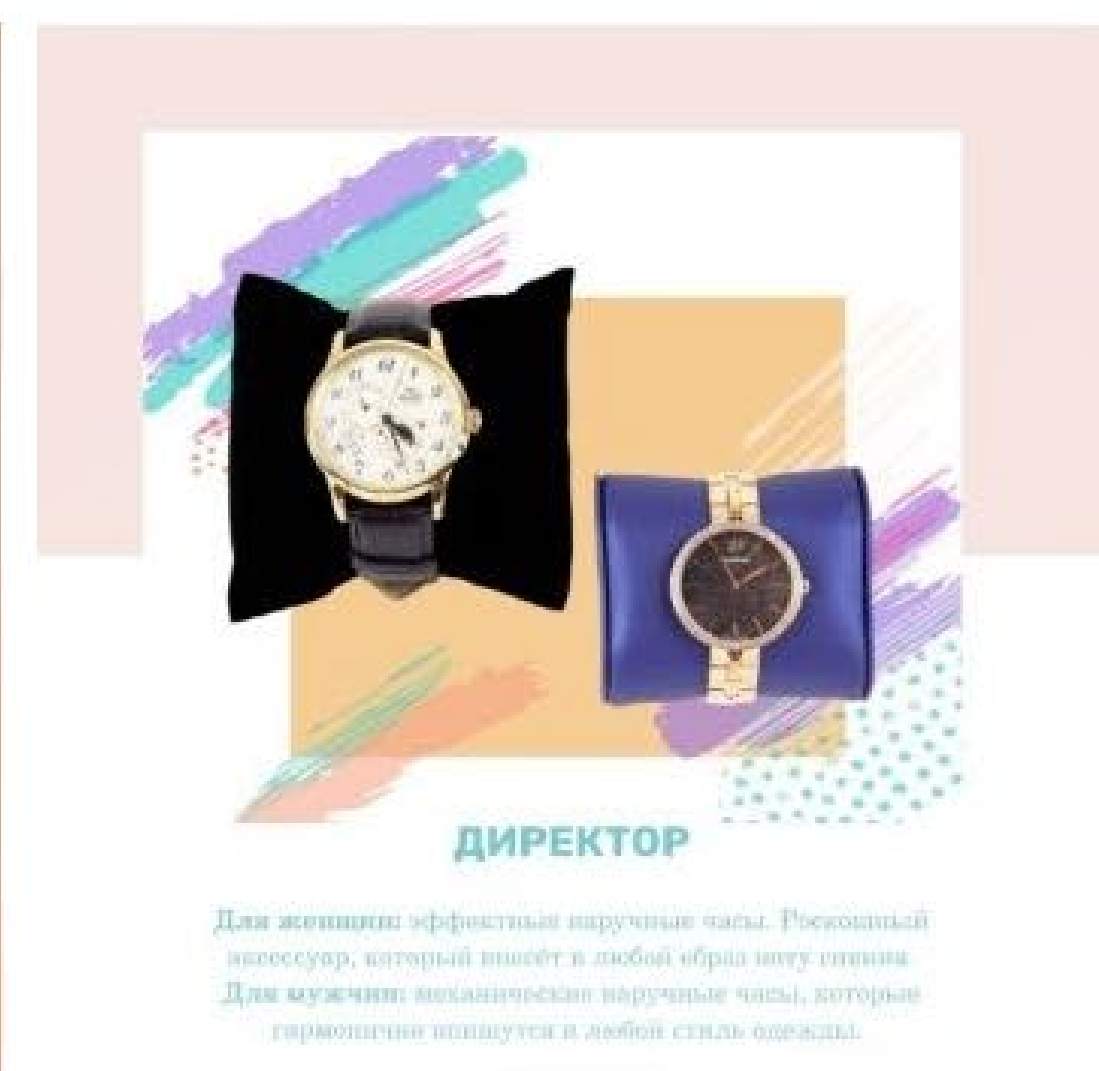
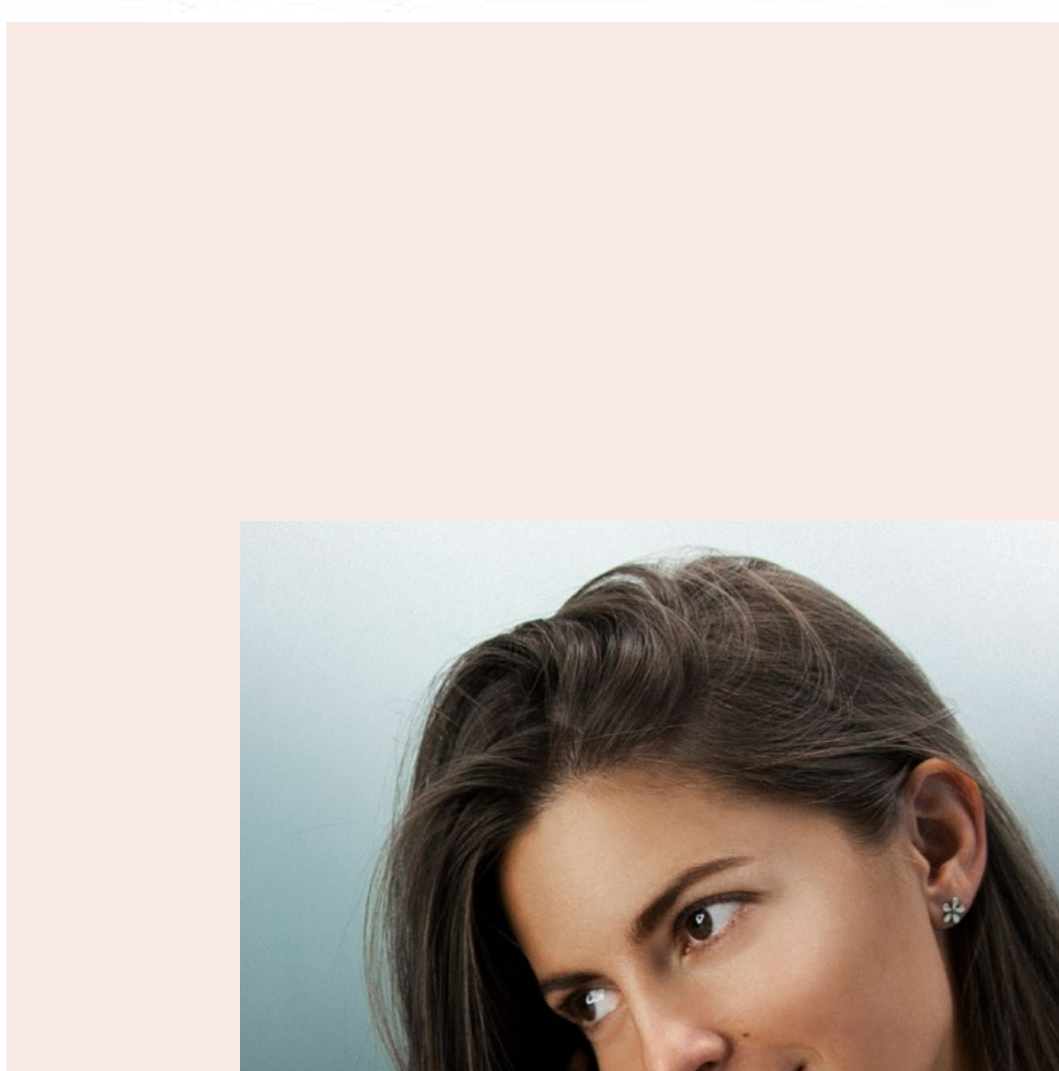
Я познакомился с Яндекс.Дзен месяц назад, и меня поразили масштаб и скорость развития! Менее чем за три недели мой канал достиг аудитории в 24 000 человек, дал охват в 150 000 показов и 28 000 прочтений моих статей! Конечно, канал еще только развивается, это только начало работы над ним, и впереди еще минимум два месяца, прежде чем я начну публиковать нативную рекламу нашей компании.

Давайте представим, что на эти 28 000 прочтений уже была бы дана нативная или другая реклама. Возьмем лишь 0,5% гипотетически заинтересованных читателей, которые в дальнейшем могли стать клиентами, — получится примерно 140 человек — таков потенциальный результат за три недели работы на Яндекс.Дзен. Это очень хороший итог!

Конечно, есть подводные камни, но где их нет? Яндекс.Дзен сегодня — это потрясающая платформа, которая абсолютно бесплатна и может вам дать великолепный результат за короткий промежуток времени! Вам стоит взять ее себе на вооружение!

Написание одной статьи занимает в среднем от 15 до 50 минут — это проще, чем может показаться на первый взгляд! Главное писать о том, что вы сами хорошо знаете и что вам лично интересно!

*Искренне надеюсь, что моя статья оказалась для вас полезной!
С уважением к вам, дорогой читатель!*



ЗАРЯД ЭНЕРГИИ ДЛЯ РОСТА **ЛИДЕРОВ**

Екатерина Князева,
куратор
мотивационной
программы Peptides

Email: client@peptidesco.com
Телефон: +7 (981) 735-84-11

Наша компания ценит и отмечает достижения каждого консультанта. И в 2020 году мы реализовали новую мотивационную программу для лидеров. В зависимости от достижений и результатов работы наши консультанты получают разные наборы подарков. Нам очень важно, чтобы наши лидеры чувствовали важность и значимость работы в компании, понимали и осознавали, что их профессионализм и личные достижения ценны для Peptides. А награды обязательно найдут своих героев.

Мы хотим познакомить вас с Екатериной Князевой — менеджером, связующим звеном между лидерами и компанией. Она оказывает информационную поддержку и курирует реализацию новой мотивационной программы Peptides. Екатерина всегда расскажет о новинках, ответит на вопросы наших партнеров и поможет в решении спорных ситуаций. Она всегда на связи, поэтому вы можете смело обращаться к ней по любым моментам, касающимся взаимодействия с компанией, и делиться своим мнением. Мы приглашаем вас к диалогу и будем рады узнать вашу точку зрения.



«PEPTIDES beauty», электронное научно-популярное издание,
Учредитель и издатель: ООО «ТД НТР», +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com
Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи
и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения
прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу:
creator@peptidesco.com. © ООО «ТД НТР», 2021, www.peptidesco.com