



beauty.

#beautyгид #healthгид #onlineгид

ВЫПУСК #19

декабрь // 2021

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

Выходит при поддержке компании Peptides, 2021

REVILAB EVOLUTION — ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ

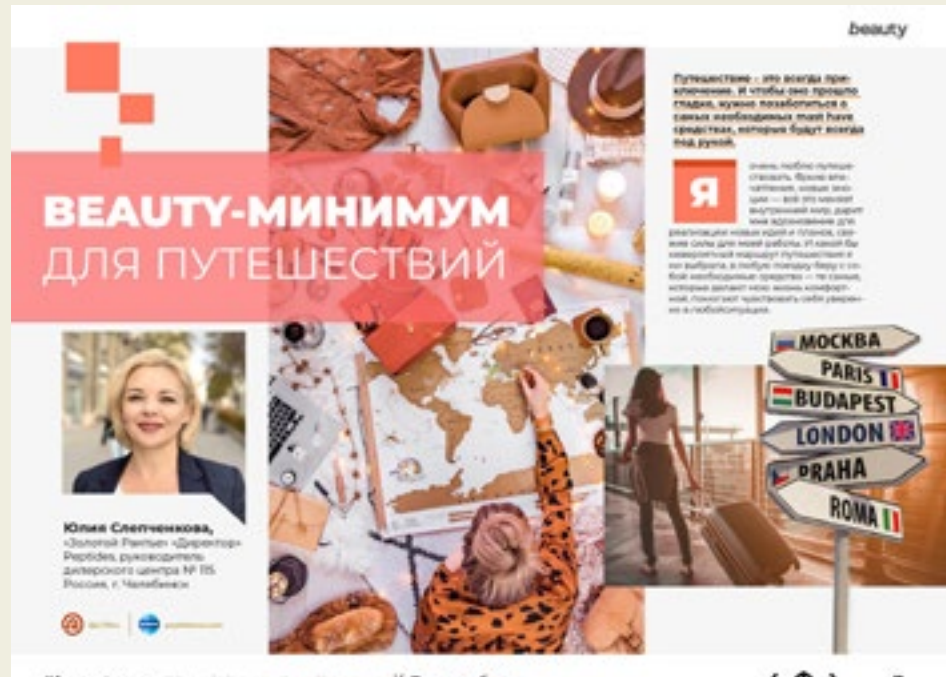


www.peptidesco.com

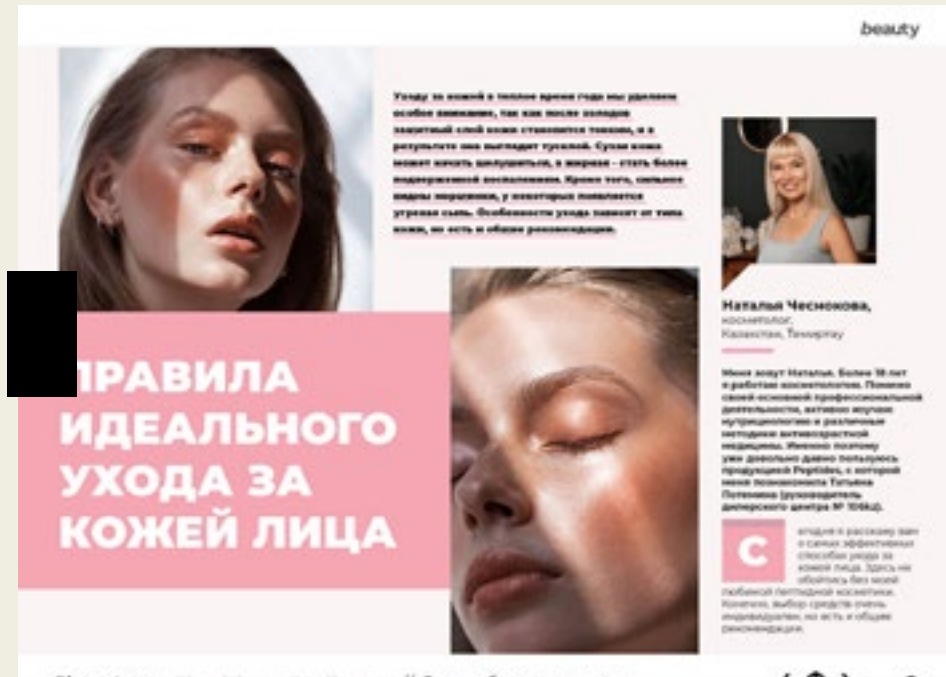
НОВИНКА

содержание & инструкция

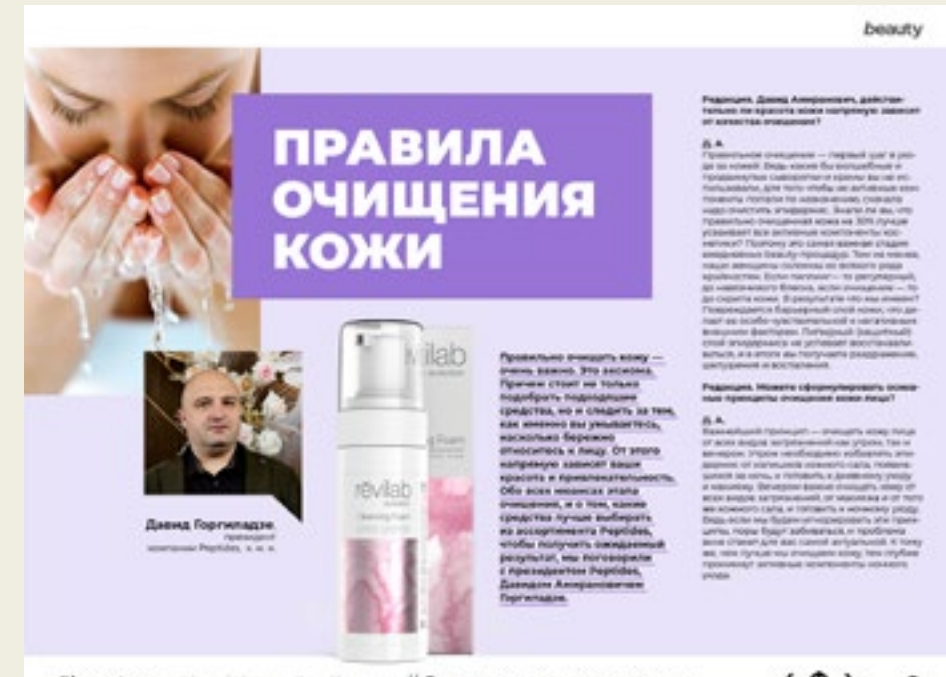
#beautyгид



Beauty-минимум для путешествий 3



Правила идеального ухода за кожей лица 6

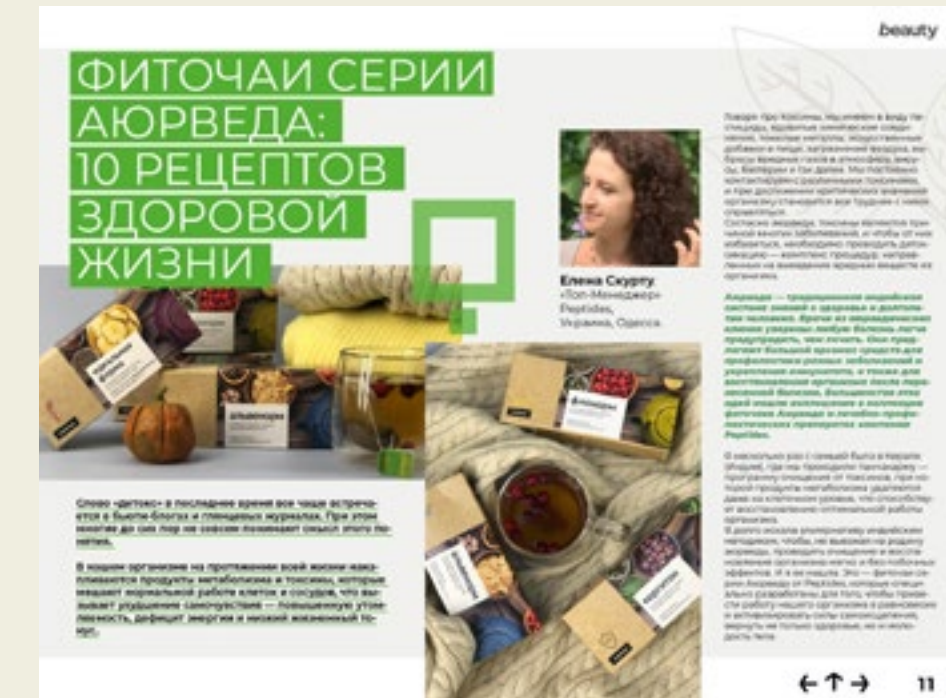


Правила очищения кожи и пенка Revilab 9



Новинка от Peptides - очищающая пенка Revilab? 11

#healthгид



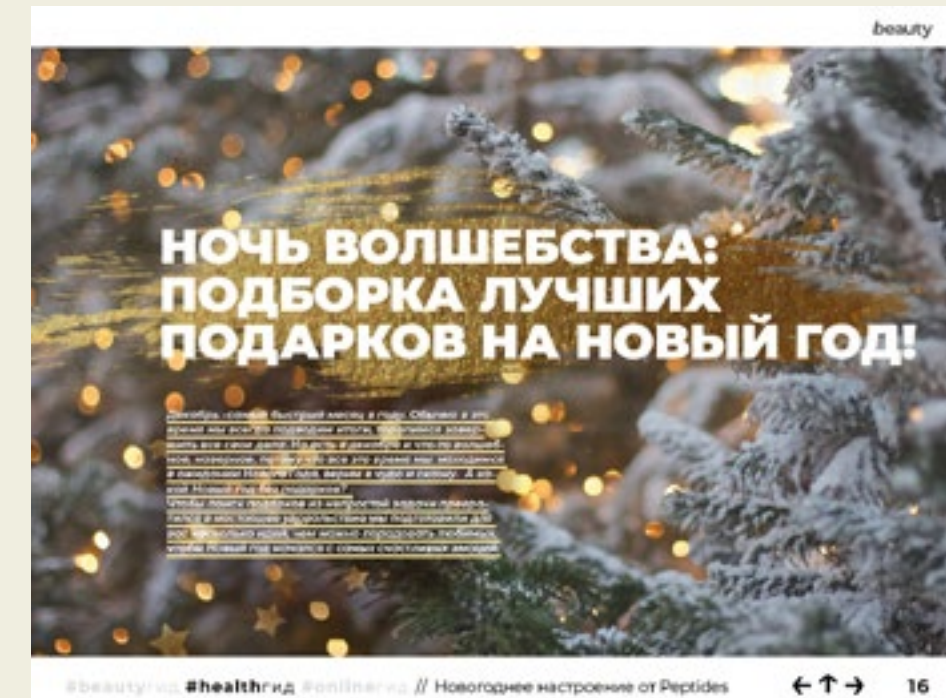
Фиточаи серии Аюрведа: 10 рецептов здоровой жизни 11



Complex NB — рецепт вашего преображения 13



Как похудеть без вреда для здоровья 14

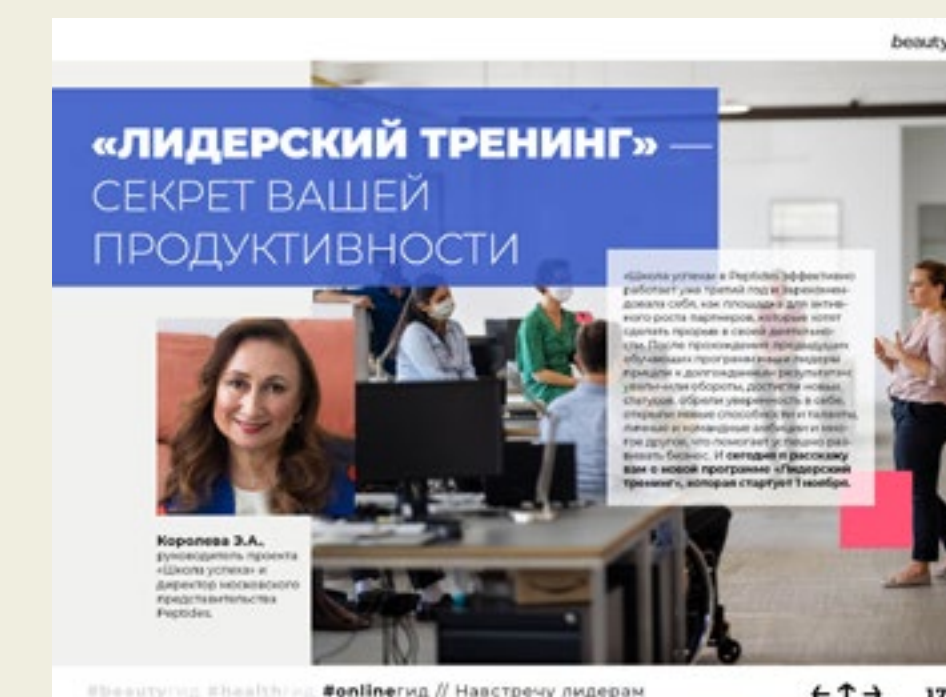


Ночь волшебства: подборка лучших подарков на Новый год 16

#onlineгид



Как создать вовлекающий контент? 20



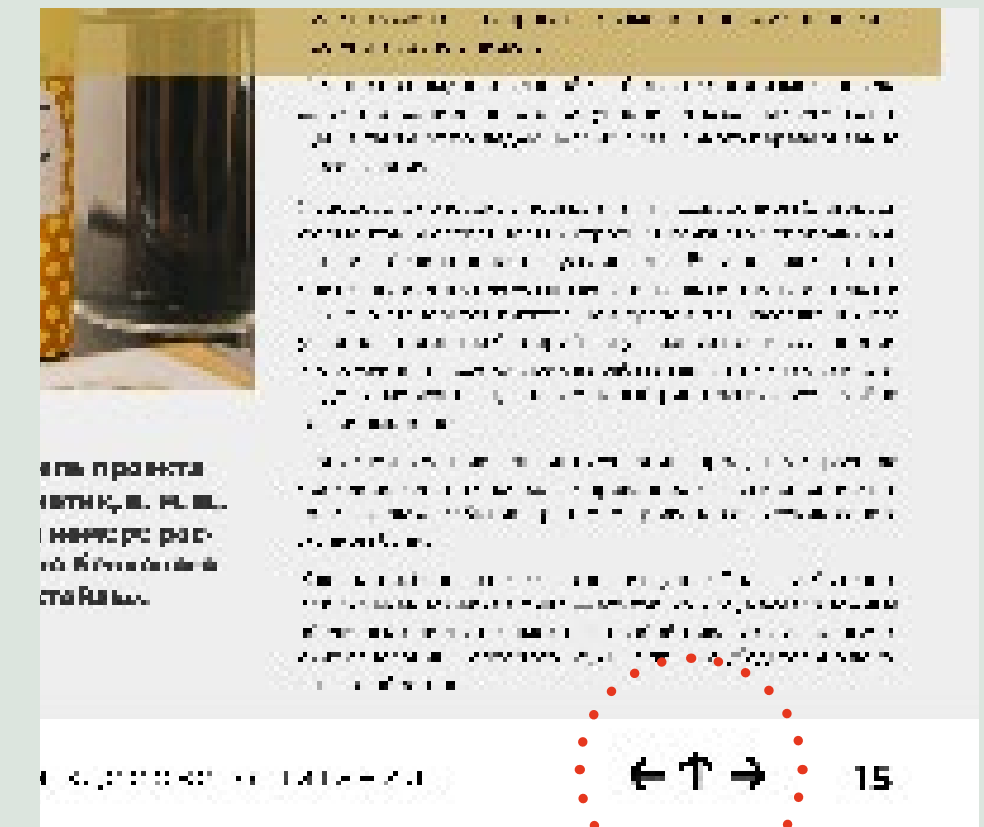
"Лидерский тренинг"-секреты вашей продуктивности 22



Отзывы клиентов как инструмент продвижения продукции Peptides 24

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ

▶ Кнопки навигации находятся в нижней части каждой страницы.



- ← ↑ → Возвращение на страницу с **содержанием**.
- ← ↑ → Переход на **следующую** страницу.
- ← ↑ → Возврат на **предыдущую** страницу.
- 👆 Нажмите, **чтобы посмотреть**.

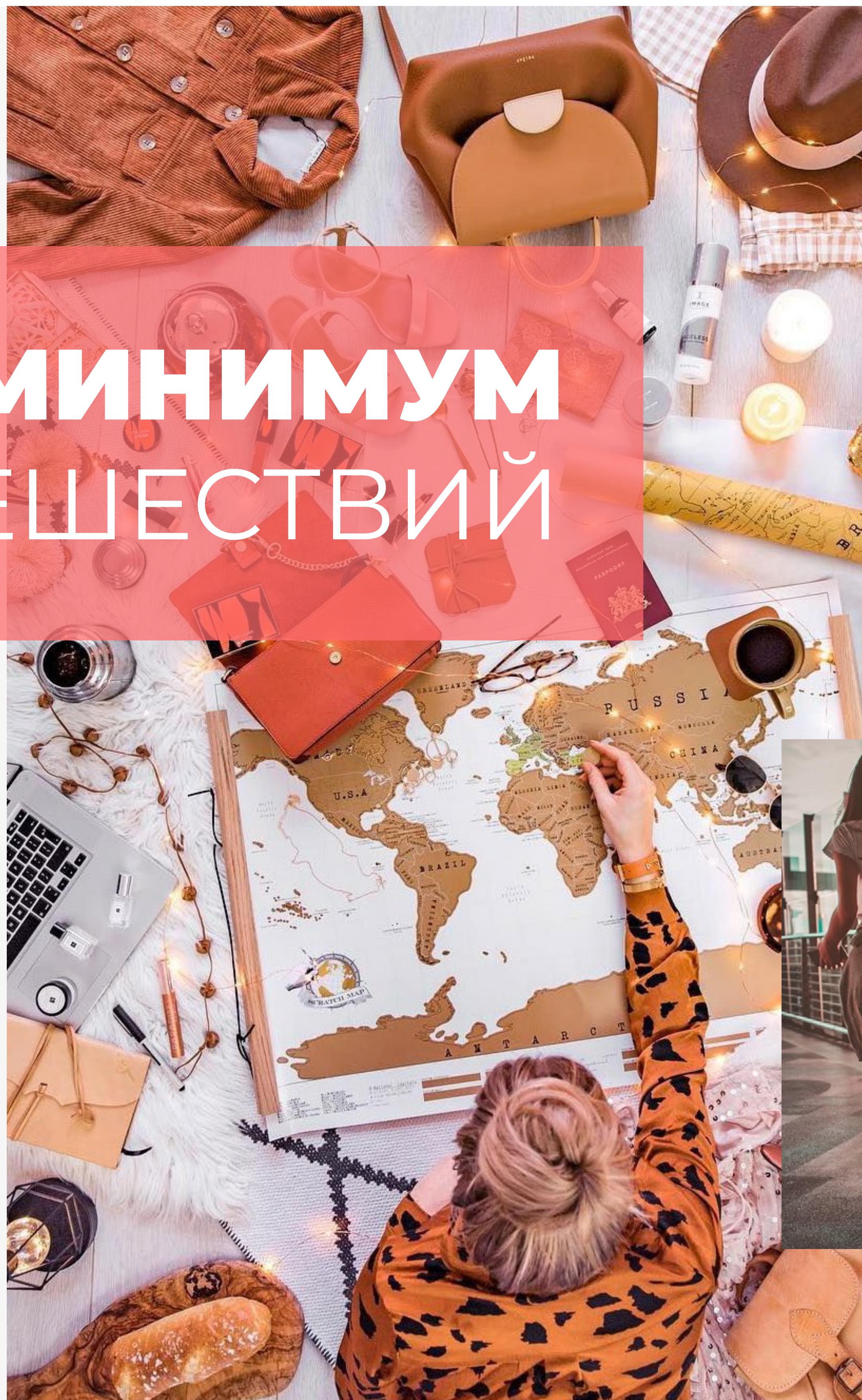
▶ Содержание в журнале интерактивное, если **щелкнуть по картинке** с интересующей статьей, можно **быстро перейти к чтению выбранного материала**, не пролистывая все страницы.

BEAUTY-МИНИМУМ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ



Юлия Слеченкова,
«Директор» Peptides,
руководитель дилерского
центра № 115
Россия, г. Челябинск

 ДЦ 115ru |  www.peptidesco.com



Путешествие — это приключение. И чтобы оно прошло гладко, нужно позаботиться о самых необходимых must-have средствах, которые будут всегда под рукой.

Я очень люблю путешествовать. Яркие впечатления, новые эмоции — всё это меняет внутренний мир, дарит мне вдохновение для реализации новых идей и планов, свежие силы для моей работы. И какой бы невероятный маршрут путешествия я ни выбрала, в любую поездку беру с собой необходимые средства — те самые, которые делают мою жизнь комфортной, помогают чувствовать себя уверенно в любой ситуации.





Peptide cream-soap

Очень его люблю! Оно помогает мне эффективно очистить кожу. Этот продукт отлично справляется со своими задачами: смягчает, увлажняет кожу, она становится мягкой и гладкой. Я использую его не только для рук, но и для лица и тела. Мне кажется, это самое универсальное средство из ассортимента Peptides.



Тоник pH-баланс Reviline

С этим средством я тоже никогда не расстаюсь. Чтобы не брать полную бутылочку, я переливаю часть в небольшую емкость с пульверизатором и распыляю на кожу перед нанесением крема. Мне нравится, что тоник прекрасно справляется с покраснением кожи и небольшими воспалениями на ней.



Ночной крем RN 03

Для меня — универсальный крем. У него идеальная консистенция. Я могу пользоваться RN 03 утром, днем и вечером. Тот удачный вариант, который может заменить в поездке все кремы из домашнего арсенала: для лица, ног, рук и даже маску для лица.



Бальзам для ресниц и тушь PeptideLashes

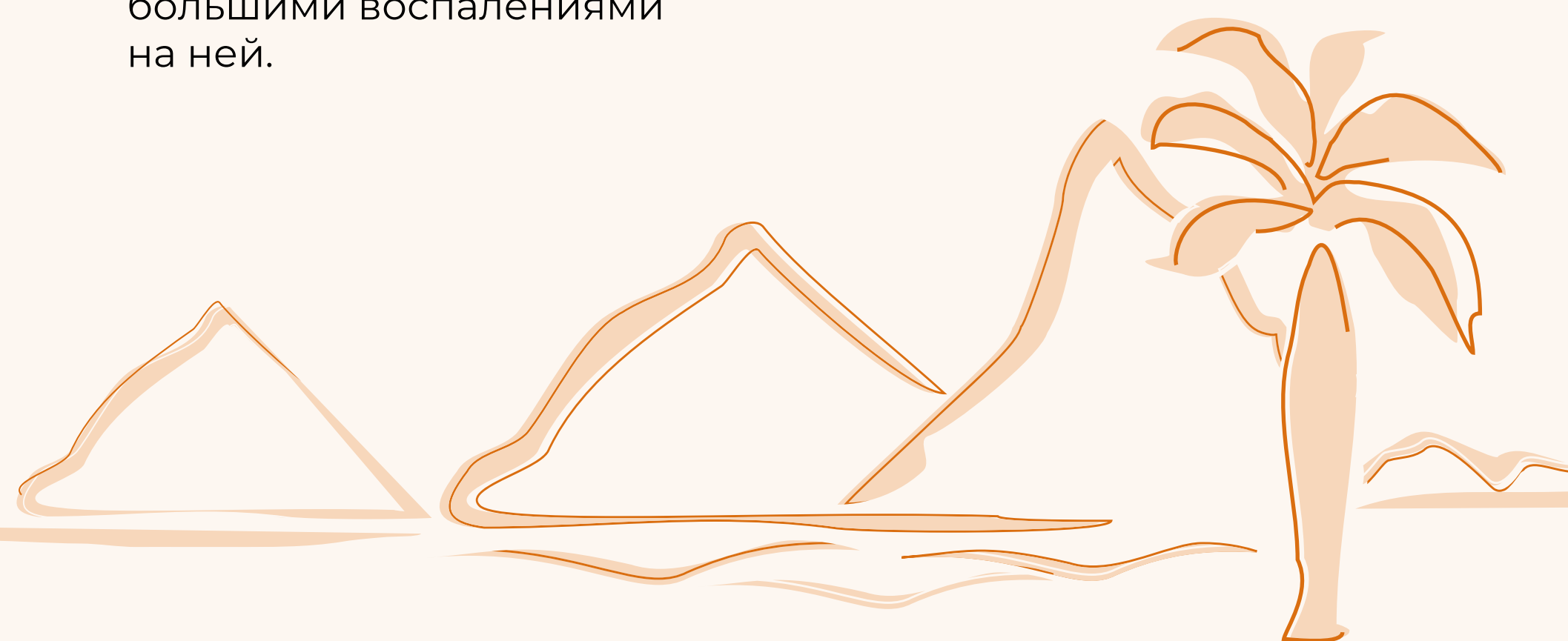
Мои верные спутники во всех путешествиях. Бальзам я наношу на ночь на ресницы и брови для восстановления. А если хочу поярче выделить глаза, то использую его как базу перед нанесением туши. Я пользуюсь тушью для ресниц PeptideLashes, так как она прекрасно ложится, хорошо прокрашивает реснички, не осыпается, одновременно ухаживая за ними.



редизайн

Бальзам для губ PeptideLips

Абсолют для ухода за губами. Пользуюсь им постоянно и при любой погоде. Бальзам устраняет мелкие трещинки и придает губам дополнительный объем. PeptidesLips можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы под макияж. Еще один плюс этого замечательного продукта — он не оставляет ощущения липкости и жирности на губах.





Шампунь и бальзам SPA Line

Для меня это абсолютно незаменимая пара средств. Именно поэтому я переливаю их в миниатюры и всегда беру с собой. После шампуня волосы становятся упругими и объемными. И даже постоянное окрашивание не проблема - волосы в прекрасном состоянии. От бальзама я тоже в восторге. Даже небольшое количество средства делает волосы блестящими, мягкими и послушными.



Бальзам для десен REVIDONT

Со мной всегда и везде! Отличное средство для ухода за полостью рта. Бальзам уменьшает отечность десен и устраняет любые воспаления. А еще это «скорая помощь» при любых ранках, порезах, ожогах, т.к. обладает противовоспалительным и регенерирующим действием.



Revilab ML02

Для меня это SOS-средство при любых простудных и вирусных заболеваниях. Как только появляются первые симптомы недомогания, я сразу принимаю 2 капсулы утром и 2 капсулы вечером. Я не раз пользовалась такой схемой для повышения иммунитета и всегда буквально спасала себя и своих близких в поездках от простуды.



Ликам

Это эффективная поддержка для моего иммунитета. Препарат помогает сосудам и почкам справиться с избытком токсинов и восстановить обменные процессы в клетках. Две таблетки два раза в день не оставляют простуде и вирусам никаких шансов. Ведь это средство на растительной основе обладает общеукрепляющим действием на весь организм.



ПК-19

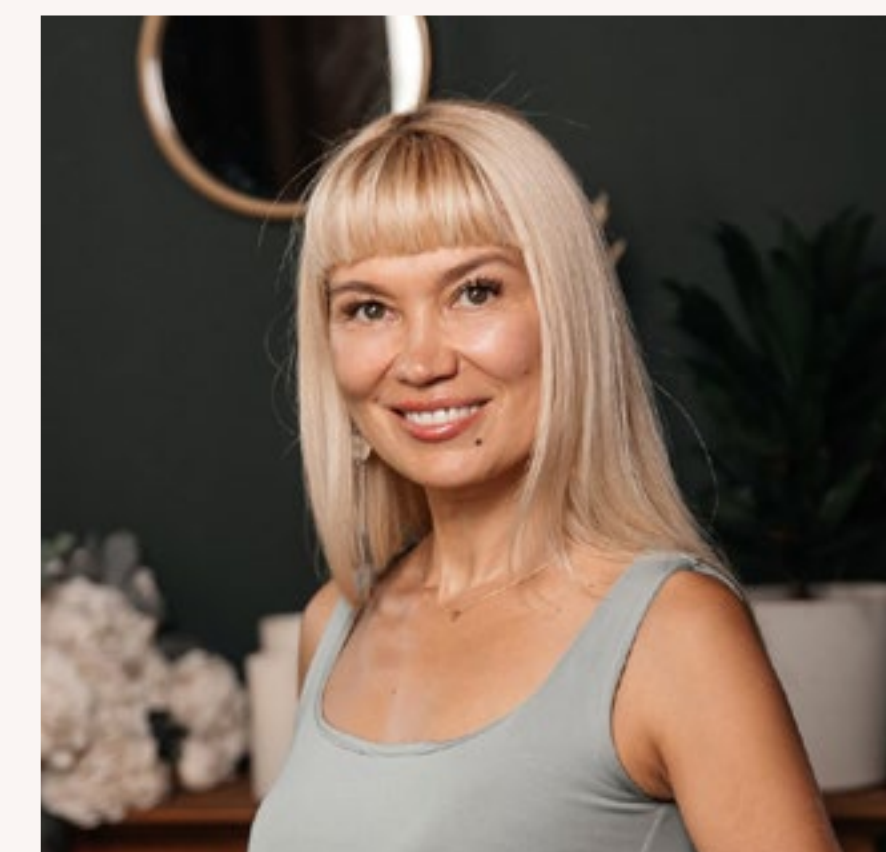
В дорогу я всегда беру пептидный комплекс в растворе. Если его принять вовремя, то можно совершенно точно предотвратить головную боль. Меня он спасал не раз. Особенно этот пептидный препарат актуален при перепадах температур или смене климата во время путешествий.

Для спокойной и комфортной поездки вовсе не обязательно брать с собой кучу косметики. Чтобы в пути наслаждаться яркими впечатлениями, не отказывая себе в качественном уходе, достаточно иметь под рукой несколько универсальных бьюти-средств от Peptides. Эти маленькие помощники подарят отличное самочувствие и заряд хорошего настроения. Путешествуйте с радостью!



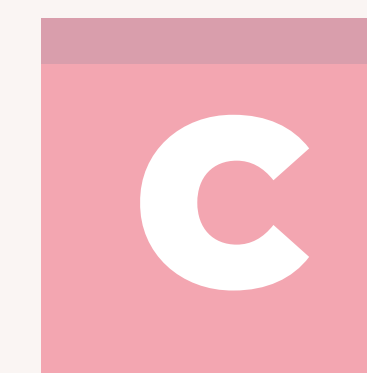
Заботе о коже лица мы уделяем особое внимание. И это оправданно: при неправильном уходе сухая кожа может начать шелушиться, а жирная — стать более подверженной воспалениям. В этой статье мы расскажем о том, как строится грамотный домашний уход за кожей лица с точки зрения профессионалов.

Лицо: инструкция по безупречному уходу



Наталья Чеснокова,
косметолог, партнер Peptides
Казахстан, г. Темиртау

Более 18 лет я работаю косметологом. Помимо основной профессиональной деятельности, активно изучаю нутрициологию и различные методики антивозрастной медицины. Именно поэтому уже довольно давно пользуюсь продукцией Peptides, с которой меня познакомила Татьяна Потемина (руководитель дилерского центра № 106kz).



Сегодня я расскажу вам о самых эффективных способах ухода за кожей лица. Здесь не обойтись без моей любимой пептидной косметики.



ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Мой фаворит, это средство для умывания Peptide cream-soap, которое подходит для всех типов кожи. Незаменимо для чувствительной кожи. Крем-мыло деликатно очищает и восстанавливает кожу лица благодаря пептидам, комплексу «Активин» и мягким поверхностно-активным веществам.



ПИТАНИЕ КОЖИ

Важная роль в восстановлении кожи отводится насыщенным питательным кремам. Они создают мощный барьер, который препятствует обезвоживанию кожи. Очень рекомендую крем для лица Revilab evolution No. 3 Peptide revitalizer — эффективный продукт на основе профессиональных пептидных субстанций укрепляет и насыщает энергией, борется с обезвоживанием, тусклым цветом лица и морщинками.



ТОНИЗИРОВАНИЕ КОЖИ

Советую обратить внимание на тоник pH-баланс серии Reviline. Тоник восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи лица. При регулярном использовании существенно повышается устойчивость кожи к различным стрессовым воздействиям, разглаживаются морщины и улучшается цвет лица.



УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

Для увлажнения кожи особенно полезно использовать сыворотки для лица. Если вы добавите их в свой бьюти-рацион — ваша кожа будет в полном восторге. Сыворотка Revilab evolution No. 7 проникает в глубокие слои кожи. За счет пептидов и гиалуроновой кислоты она способна работать в разных направлениях: восстанавливает сухую раздраженную кожу, защищает от неблагоприятного воздействия UV-излучения, стимулирует активацию внутренних процессов кожи, повышает тургор, сокращает глубину морщин, предотвращает старение.

МАСКИ

Для дополнительного ухода за кожей лица можно использовать маски. У меня есть для вас пара рецептов.

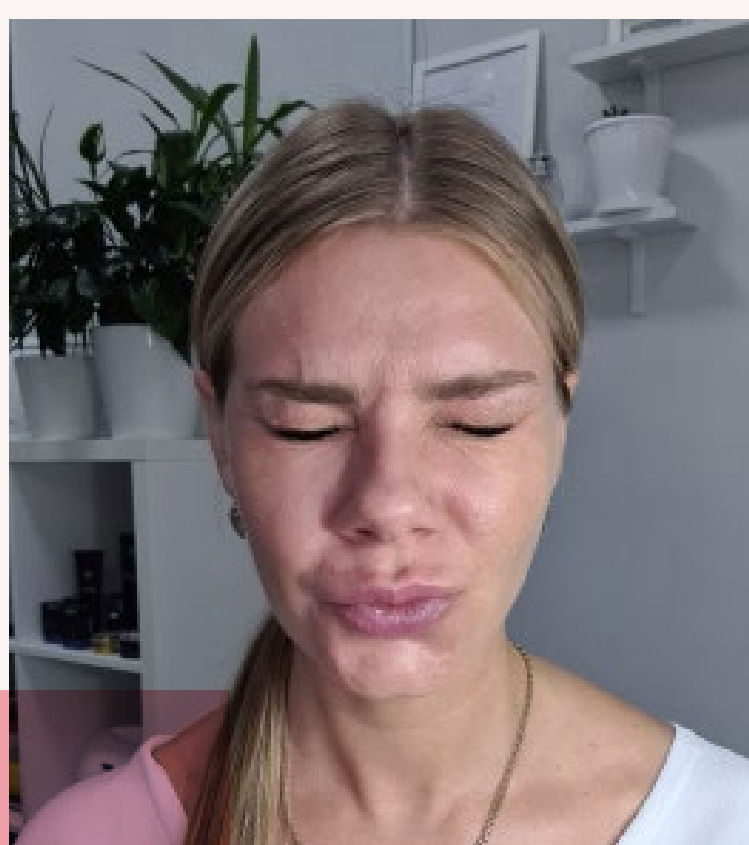


Медово-молочная маска
Смешать по 2 ст. ложки меда и теплого молока. Нанести маску на лицо, через 30 минут смыть теплым отваром ромашки. Маска питает и освежает лицо. Подходит для ухода за кожей любого типа.

Яблочно-масляная маска.
Натереть 1 яблоко и добавить 1 ст. л. оливкового масла и сливок. Полученную массу нанести на лицо. Смыть через 30 минут. Маска оказывает омолаживающий эффект.

Один из самых верных способов состариться раньше времени — игнорировать напряжение в наших лицевых мышцах. Поэтому очень важно научиться их правильно расслаблять. Для этого предлагаю вам несложную гимнастику для лица. Она состоит всего из 4 упражнений:

К сожалению, наша жизнь летит со скоростью света. И мы не можем этого изменить. Иногда все же необходимо сделать паузу, чтобы перевести дыхание, посвятить время себе и уходу за кожей. Живите здесь и сейчас, с любовью к себе и окружающему миру.



1

Попробуйте сморщить лицо как можно сильнее, а потом расслабьте его. Повторите 10 раз.



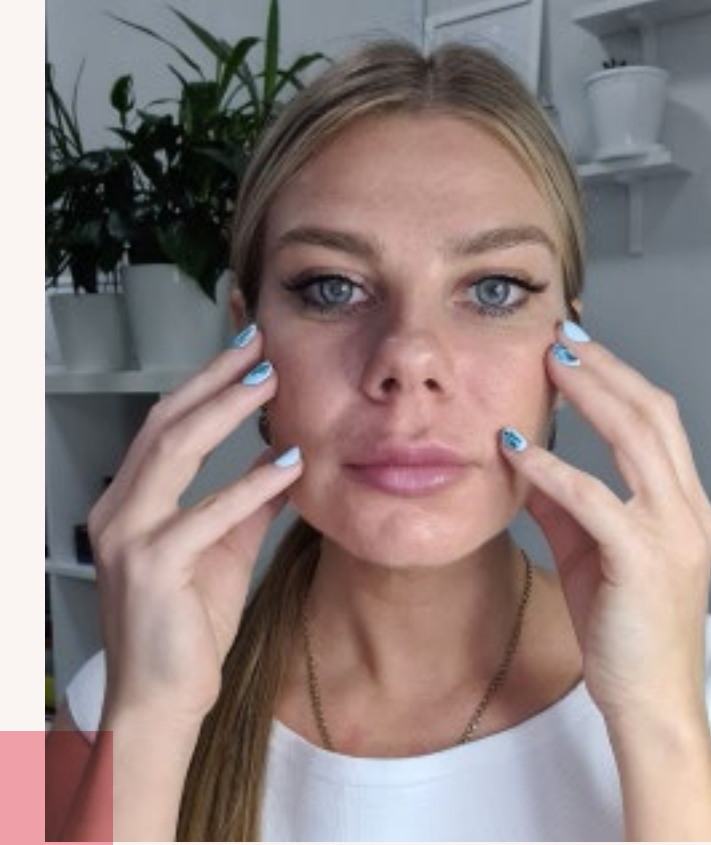
2

Теперь направьте взгляд прямо перед собой. Откройте рот и постарайтесь как можно шире улыбнуться. Задержите это положение подольше, медленно вдыхайте и выдыхайте. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз. Это снимет напряжение в глубинных частях лица.



3

Аккуратно подушечками пальцев, помассируйте височные мышцы. Делайте это в течении нескольких минут, медленно, не растягивая кожу.



4

Кончиками пальцев поищите, где остались напряженные участки на лице. Вы почувствуете небольшую припухлость и болезненность в этих областях. Для расслабления слегка нажмите на эти мышцы. Так проходимся по всему лицу. В конце осторожно прикройте лицо обеими ладонями для дополнительного расслабления.

ПРАВИЛА ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА



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

**НОВИНКА!
скоро в продаже**



Правильно очищать кожу — очень важно. Это аксиома. Причем стоит не только подобрать подходящие средства, но и следить за тем, как именно вы умываетесь, насколько бережно относитесь к лицу. От этого напрямую зависят ваши красота и привлекательность. Обо всех нюансах этапа очищения, и о том какие средства лучше выбирать из ассортимента Peptides, чтобы получить ожидаемый результат, мы поговорили с президентом Peptides, Давидом Амирановичем Горгиладзе.

Beauty: Давид Амиранович, действительно ли красота кожи напрямую зависит от качества очищения?

Давид Амиранович:

Правильное очищение — первый шаг в уходе за кожей. Ведь какие бы волшебные и продвинутые сыворотки и кремы вы не использовали, для того чтобы их активные компоненты попали по назначению, сначала надо очистить эпидермис. Знали ли вы, что правильно очищенная кожа на 30% лучше усваивает все активные компоненты косметики? Поэтому это самая важная стадия ежедневных beauty-процедур. Тем не менее наши женщины склонны ко всякого рода крайностям. Если пиллинг — то регулярный, до навязчивого блеска, если очищение — то до скрипа кожи. В результате, что мы имеем? Повреждается барьерный слой кожи, что делает ее особо чувствительной к негативным внешним факторам. Липидный (защитный) слой эпидермиса не успевает восстанавливаться, и в итоге вы получаете раздражение, шелушения и воспаления.

Beauty: можете сформулировать основные принципы очищения кожи лица?

Д. А.

Важнейший принцип — очищать кожу лица от всех видов загрязнений как утром, так и вечером. В течение дня на нашем лице оседает пыль и грязь, работают сальные железы. К тому же мы не раз трогаем лицо руками. Поэтому к концу дня наше лицо грязное и его просто необходимо умыть. И одной воды с мылом здесь недостаточно. Необходимо использовать специальные средства. А если у вас был еще и макияж, то умывание должно проходить в два этапа: демакияж и очищение. Чем лучше мы очищаем кожу, тем глубже проникнут активные компоненты ночного ухода. Пока мы спим, наши сальные железы продолжают работать, поэтому утром не менее важно очищать кожу лица и готовить ее к дальнейшему уходу, нанесению макияжа. Если мы будем игнорировать эти принципы, поры будут забиваться, и проблема акне станет для вас самой актуальной.

Beauty: в серии Revilab evolution появилась новое средство – пенка для умывания. Расскажите, пожалуйста, нашим читателям про эту новинку.

Д. А.

Это новое средство линии **Revilab evolution**, которое отличается рядом преимуществ перед другими аналогами.

В первую очередь, это натуральность компонентов, что для многих потребителей особенно актуально.

Во-вторых, пенка не только эффективно очищает, но и максимально деликатно ухаживает за кожей. Она представляет собой легкий увлажняющий и питательный продукт, совмещенный с пенообразующей основой. В нашей новинке принципиально нет сульфатов. В состав средства входит Sodium Lauroyl Sarcosinate — деликатный агент, бережно очищающий кожу. Мягкое очищение обеспечивает и поверхностно-активное вещество полоксамер 184. Sodium Surfactin (натрия сурфактин) — это липопептид, восстанавливающий кожный барьер. Он способствует профилактике акне за счет подавления роста бактерий *Propionibacterium acnes*.

Бетаин, пантенол, сквалан отвечают за качественное увлажнение кожи и ком-



форт после умывания. Протеины пшеницы богаты антиоксидантами и витаминами, что позволяет им значительно смягчать верхний слой эпидермиса.

Таким образом пенка Revilab evolution — это очищающий комплекс, который не сушит кожу, а питает и готовит ее к нанесению последующих средств — тоника, сыворотки, крема.

"...это очищающий комплекс, который не сушит кожу, а питает и готовит ее к нанесению последующих средств — тоника, сыворотки, крема."



Beauty: какие еще средства вы порекомендуете использовать для очищения кожи лица?

Д. А.

Не стоит забывать про тоник pH-баланс серии Reviline, который восстанавливает барьерные функции кожи и оказывает выраженное противовоспалительное действие благодаря пептиду Rubixyl®, а также мицеллярный тоник Reviline, задача которого удаление декоративной косметики, различных загрязнений, неизбежно оседающих на поверхности кожи в течение дня.

Чистая, гладкая, сияющая, без видимых пор и шероховатостей кожа лица — это то, к чему стремится большинство пользователей косметики. А компания Peptides делает все возможное, чтобы эта мечта осуществилась. Желаем вам успехов в поиске того самого идеального продукта и надеемся, что наша новинка поможет правильно и качественно ухаживать за кожей.



"Чистая, гладкая, сияющая, без видимых пор и шероховатостей — это то, к чему стремится большинство пользователей косметики. А компания Peptides делает все возможное, чтобы эта мечта осуществилась. Желаем вам успехов в поиске того самого идеального продукта и надеемся, что наша новинка поможет вам правильно и качественно ухаживать за кожей."



НОВИНКА ОТ PEPTIDES – ОЧИЩАЮЩАЯ ПЕНКА REVILAB



Самый важный шаг, чтобы избежать появления проблемной кожи — это её очищение. Если вы используете агрессивные средства, обладающие быстрым эффектом, вы рискуете только усугубить ситуацию. Кожа на вашем лице сначала начнёт шелушиться, а затем, в ответ на это, она будет выделять большое количество себума, чтобы создать жирный защитный слой. Выбирая подходящее очищающее средство, убедитесь, что оно мягко и нежно воздействует на вашу кожу.

Наша новая пенка из серии **«Revilab»** полностью отвечает этим требованиям. Она бережно и эффективно очищает кожу от загрязнений, макияжа и излишков кожного жира. Не раздражает, не сушит кожу и не оставляет жирного блеска. Пенка обеспечивает длительное ощущение свежести и комфорта. Также новинка удобна в использовании. Просто нанесите средство на влажную кожу и помассируйте круговыми движениями в течение минуты. Затем ополосните лицо водой. Для лучшего эффекта используйте очищающую пенку по утрам и перед сном.

ФИТОЧАИ СЕРИИ АЮРВЕДА: 10 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Слово «детокс» в последнее время постоянно мелькает в бьюти-блогах и на страницах глянцевого журналов. При этом многие до сих пор не совсем понимают смысл этого понятия.

В нашем организме на протяжении всей жизни накапливаются продукты метаболизма и токсины, которые мешают нормальной работе клеток и сосудов, что вызывает ухудшение самочувствия — повышенную утомляемость, дефицит энергии и низкий жизненный тонус.



Елена Скурту,
«Лидер» Peptides
Украина, г. Одесса

Говоря про токсины, мы имеем в виду пестициды, ядовитые химические соединения, тяжелые металлы, искусственные добавки в пищу, загрязнение воздуха, выбросы вредных газов в атмосферу, вирусы, бактерии и так далее. Мы постоянно контактируем с различными токсинами, и при достижении критических значений организму становится все труднее с ними справляться.

Согласно Аюрведе, токсины являются причиной многих заболеваний, и чтобы от них избавиться, необходимо проводить детоксикацию — комплекс процедур, направленных на выведение вредных веществ из организма.

Аюрведа — традиционная индийская система знаний о здоровье и долголетию человека. Врачи из аюрведических клиник уверены: любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Они предлагают большой арсенал средств для профилактики разных заболеваний и укрепления иммунитета, а также для восстановления организма после перенесенной болезни. Большинство этих идей нашли воплощение в коллекции фиточаев Аюрведа и лечебно-профилактических препаратах компании Peptides.

Я несколько раз с семьей была в Керале (Индии), где мы проходили панчакарму — программу очищения от токсинов, при которой продукты метаболизма удаляются даже на клеточном уровне, что способствует восстановлению оптимальной работы организма.

После долгих поисков альтернативы индийским методикам я, наконец, нашла способ проводить очищение и восстановление организма мягко и без побочных эффектов, оставаясь дома: это — фиточаи серии Аюрведа от Peptides. Они специально разработаны для того, чтобы привести работу нашего организма в равновесие и активизировать силы самоисцеления, а если смотреть глубже — то вернуть не только здоровье, но и молодость тела.



10 КЛЮЧЕЙ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



АЛЬВЕНОРМ — свободное дыхание.

Чай нормализует работу дыхательной системы. Оказывает противовоспалительное, противоаллергическое и отхаркивающее действие.



БИЛИНОРМ — философия детокса.

Улучшает работу печени и желчевыводящих путей. Оказывает детоксикационное, противовоспалительное и мягкое желчегонное действие.



ДИАНОРМ — поддержание огня пищеварения.

Чай восстанавливает работу желудка, двенадцатиперстной кишки и снижает нагрузку на поджелудочную железу. Оказывает плавное сахароснижающее действие. Препятствует развитию сосудистых осложнений при диабете. Защищает слизистую желудка и кишечника от повреждений.



ФЛОНОРМ — забота об умном фильтре организма.

Чай нормализует работу мочевыводящих путей. Оказывает умеренное противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное действие. Препятствует развитию камнеобразования в почках. Облегчает течение хронических заболеваний почек и подагры.



ВЕДОМИКС — мягкое очищение организма.

Очищает организм от токсинов, солей тяжелых металлов. Активизирует перистальтику кишечника, нормализует состав микрофлоры, помогает скорректировать массу тела.



ГЕЛЬМАКС — устранение опасности.

Чай обладает антипаразитарными и иммуномодулирующими свойствами. Препятствует росту грибковой флоры после антибиотикотерапии.



КОРГИТОН — сердце под защитой.

Чай нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Гармонизирует метаболизм в сердечной мышце. Снижает нагрузку на миокард. Оказывает очень плавное антиаритмическое действие.



РЕЛАНОРМ — внутренний покой.

Чай восстанавливает работу центральной нервной системы. Повышает стрессоустойчивость организма в целом и помогает нормализовать цикл сна.



ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА со вкусом ананаса или черники — совершенство линий.

Это эффективное средство для коррекции фигуры, нормализации состава микрофлоры и уменьшения всасывания жиров в кишечнике.

Аюрведические чаи — это смесь специй, пряностей и растительных экстрактов, подобранных с учетом сезонности сбора и сочетаемости их свойств. Главный их секрет: для приготовления чаев специалисты Peptides соединили восточные специи и экстракты трав, произрастающие в наших регионах. Коллекция включает 10 рецептур, в каждой из которых заключена своя философия здоровья.

Клиенты часто спрашивают, как поддержать организм после перенесенного ОРВИ. Мой личный совет таков: совмещайте пептидные и непептидные биорегуляторы с нашими чаями. В качестве одного из вариантов можно предложить схему поддержки организма цитомаксами: «Владониксом» и «Таксорестом» по 1-2 капсулы утром до еды. А также добавить к пептидным биорегуляторам чай «Альвенорм».

Процессы восстановления организма происходят на физическом, клеточном и энергетическом уровнях. Устраняется первопричина недугов, способствующая развитию того или иного заболевания. Человек обретает естественное состояние, задуманное самой природой — состояние счастья, радости, гармонии с собой и окружающим миром. В этом философия Аюрведы и миссия компании Peptides. Будьте здоровы!

COMPLEX NB — РЕЦЕПТ ВАШЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Все мы, независимо от возраста, хотим быть привлекательными и ловить на себе восторженные взгляды. Конечно, правильно подобранный макияж, ухоженные руки, стильная прическа — подарят нам хорошее настроение и добавят привлекательности, но лишь на какой-то момент. А что делать, если глаза не блестят, тело далеко от совершенства, кожа недостаточно гладкая, как хотелось бы, а сил и энергии едва хватает. Поверьте, это не конец! У нас есть рецепт вашего преображения!

Сохранить молодость, здоровье, красоту и энергию вам помогут пептидные препараты из антивозрастного трио **Complex NB**.

Теперь можно купить по отдельности!



HEALTH

Препарат, который укрепляет иммунную систему, быстро справляется с утомляемостью, стрессами.



ACTIVITY

Концентрированный напиток, который быстро восстанавливает нервную систему, придает бодрости и энергии всему организму.



BEAUTY

Сыворотка помогает выглядеть прекрасно в любом возрасте: мгновенно разглаживает и увлажняет кожу. Результат будет замечен очень скоро, и не только вам.

Все три средства содержат высокоактивные пептиды, антигликаны и антиоксиданты растительного происхождения. А самое главное, они способны бороться с возрастными изменениями по всем направлениям: осуществлять ревитализацию организма в целом, восстанавливать молодость на клеточном уровне, возвращать коже свежесть и безупречный вид.

И помните: возраст для женщины — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца своих дней.

Теперь средства из серии **Complex NB** можно приобрести по отдельности! Выбирайте то, что вам особенно необходимо, чтобы выглядеть и чувствовать себя прекрасно.

СТРОЙНЕЕМ БЕЗ СТРЕССА ДЛЯ ОРГАНИЗМА



Опираясь на свой опыт в области диетологии, я пришла к выводу, что похудеть раз и навсегда реально, если придерживаться дробного питания. Это значит, что частота **приемов пищи не должна быть менее 5-6 раз в сутки.**

Следует есть каждые 2,5-3 часа, но при этом ни в коем случае не переедать. Порции должны быть такими, чтобы, с одной стороны, насытить организм, а с другой — не превысить объем. Масса съеденной за день пищи не должна быть более одного, максимум полутора килограммов — это одно из главных правил «сытой стройности». Исходя из своей практики, я сформулировала следующие рекомендации.

Обязательно завтракайте.

В завтраке — сила. В первой половине дня усвоение питательных веществ проходит быстрее и все обменные процессы действуют в оптимальном режиме. Оптимальным вариантом завтрака считаю

гречневую или овсяную каши. Они содержат сложные углеводы и медленно насыщают организм. Можно добавить в них небольшое количество фруктов, ягод или орехов. Также в качестве первого приема пищи подойдут кисломолочные продукты или блюда из яиц.

Питайтесь сбалансированно. Важно предусмотреть, чтобы в рацион питания входили все необходимые элементы, витамины и минералы. Соотношение белков, жиров и углеводов в меню должно быть сбалансировано. Готовить еду советую щадящими методами: на пару, варить, запекать в фольге, тушить без добавления масла.

Будьте активными. Худеющий человек должен привить себе навыки здорового образа жизни и не забывать про регулярные физические нагрузки.

Худейте, но не вредите себе. Особый акцент делаю на том, что эти советы могут подойти не каждому. В частности, имеется



Ирина Клименко,
нутрициолог-диетолог
Россия, г. Омск

Почему диеты зачастую не дают ожидаемый результат, а люди могут годами изнурять себя тренировками в спортзале, но их фигуры остаются далекими от совершенства?
Сегодня я готова открыть вам все секреты: как похудеть правильно и надолго.

ряд заболеваний, при которых такой метод похудения нежелателен. Поэтому я советую всем, кто хочет самостоятельно похудеть по данной методике, но имеет проблемы со здоровьем, предварительно проконсультироваться с лечащим врачом.

ПЯТЬ ЗАПРЕТОВ НА ПУТИ К «СЫТОЙ СТРОЙНОСТИ»

Старайтесь не есть за четыре часа до сна. К вечеру наши обменные процессы замедляются. Поэтому съеденная на ночь пища не успевает полностью усвоиться, и как следствие — пополняет запас жировых клеток. Если голод все же не дает покоя, то остановить свой выбор в этом случае следует на нежирном твороге, салате с тунцом или курицей, стакане обезжиренного кефира, грейпфруте, гранате, моркови или сельдерее.

Не голодайте. Похудение должно быть естественным и комфортным, — ограничение в пище, приводящее к появлению мучительного чувства голода — под запретом.

Не испытывайте чувства жажды. Советую пить много и часто. Жидкость стимулирует наш обмен веществ и помогает выводить вредные токсины из организма.

Не переедайте. Рекомендую выходить из-за стола с легким чувством голода. Переедание ведет к растяжению стенок желудка, и увеличивающееся с каждым разом количество пищи в итоге может привести к ожирению.

Не поддавайтесь стрессам. Важно не забывать про работу над мыслями. Если в голове сплошной негатив, о каком здоровье и красивом теле мы можем говорить?

Проблема в том, что желающие похудеть очень часто выбирают жесткую диету или изнуряющие тренировки. И то, и другое работает в кратковременной перспективе и небезопасно для здоровья. Для стабильного веса нужно всего лишь изо дня в день придерживаться вышеизложенных принципов.

Помните:

питание сказывается не только на объеме талии, но и на общем состоянии организма, а нехватка основных нутриентов ухудшает здоровье. Пусть еда не будет ассоциироваться у вас с лишениями, страданиями и резким сокращением рациона. Худейте правильно, надолго и без вреда для здоровья. Желаю успеха!

НОЧЬ ВОЛШЕБСТВА: ПОДБОРКА ЛУЧШИХ ПОДАРКОВ НА НОВЫЙ ГОД!

Декабрь – самый быстрый месяц в году. Обычно в это время мы всегда подводим итоги, торопимся завершить все свои дела. Но есть в декабре и что-то волшебное, наверное, потому что все это время мы находимся в ожидании Нового Года, верим в чудо и сказку. А какой Новый год без подарков? Чтобы поиск подарков из непростой задачи превратился в настоящее удовольствие мы подготовили для вас несколько идей, чем можно порадовать любимых, чтобы Новый год начался с самых счастливых эмоций.

НОВЫЙ ГОД С УЛЫБКОЙ:

Красивая улыбка — это, прежде всего, абсолютно здоровые зубы. Чтобы в Новом Году вы чувствовали себя уверенно и не стеснялись улыбаться, мы подготовили для вас специальный подарочный набор, который состоит из суперсредств серии Revidont.



ЛАРЕЦ ДЛЯ СПЯЩЕЙ КРАСВИЦЫ:

Нет времени и сил на сборы? Не беда! Мы знаем, как помочь. Тушь и бальзам для губ — идеальный тандем для праздничного макияжа. А лепестки для глаз избавят вас от следов усталости. Все это собрано в элегантной косметичке коллекции Peptides. Такой подарок просто не может не понравиться!





СКАЗКИ НА НОЧЬ

Набор косметики для вечернего ухода за телом из серии SpaLine и Reviline станет весьма актуальным подарком! Он подходит для всех типов кожи и работает сразу в нескольких направлениях: смягчение, увлажнение, выравнивание и борьба с ненавистой апельсиновой коркой. В комплект можно добавить бомбочку для ванны или кофейный скраб.

ЗВЕЗДНАЯ РОССЫПЬ ВОЛОС

Вот смотрим мы на этот набор и уже завидуем тем счастливицам, кому он достанется! Средства для волос из серии Spa Line добавят вашим локонам сияющего блеска, и вы непременно станете звездой вечера



КОНФЕТТИ ЛЮБИМЫХ СРЕДСТВА

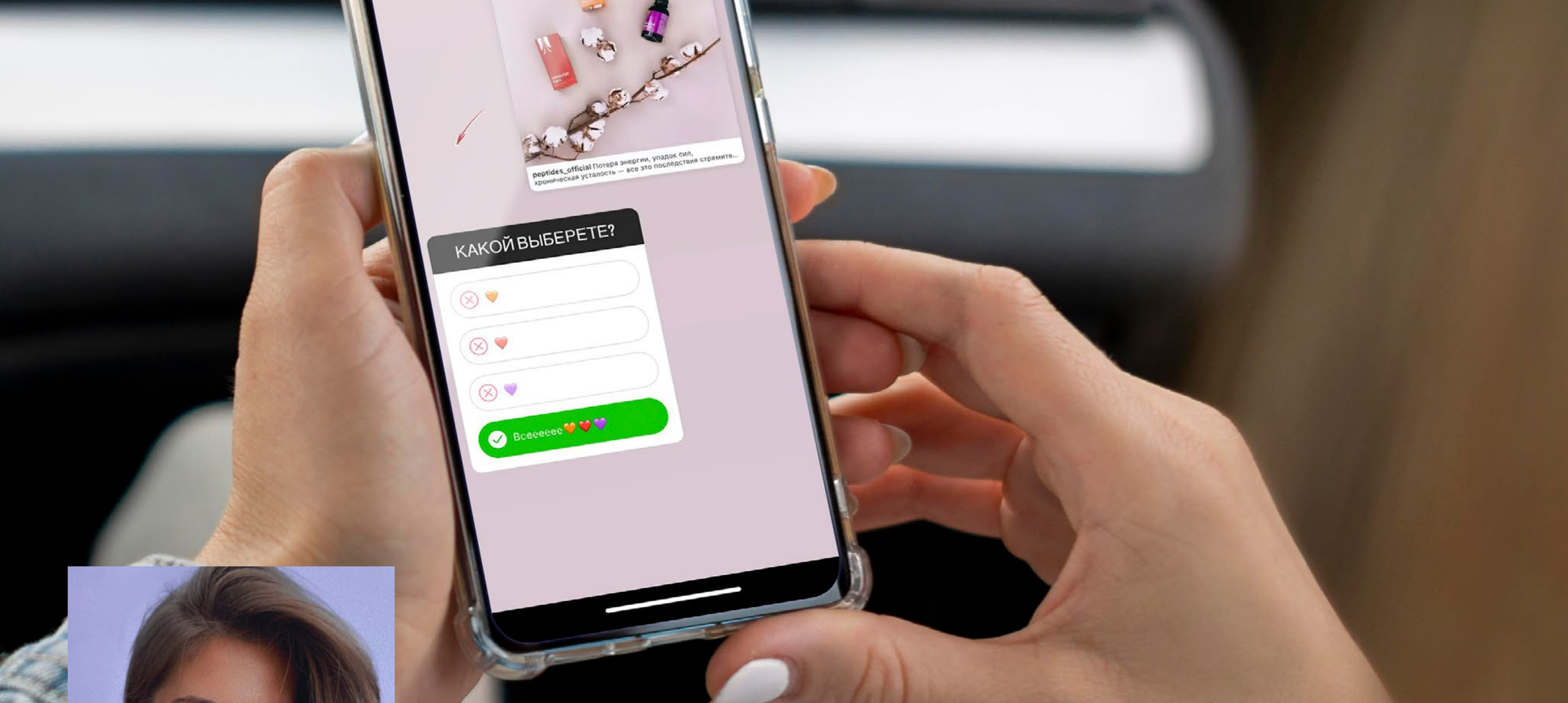
Это отличный сет уходовых средств на каждый день! Который отлично подойдет как для женской половины, так и для мужской. Все участники этого сета отбиралась экспертами Peptides из расчета, что в итоге у вас получится полноценный набор средств для ежедневного ухода.



ЧУДЕСА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Если вы давно мечтали об идеальной фигуре, то этот набор создан для вас! С его помощью вы с легкостью добьётесь желаемых результатов. И чудесное преображение не заставит себя долго ждать.





Екатерина Князева,
менеджер по работе
с клиентами компании
Peptides

 [peptides_official](#) |  [peptidesco.com](#)

КАК СОЗДАТЬ ВОВЛЕКАЮЩИЙ КОНТЕНТ?

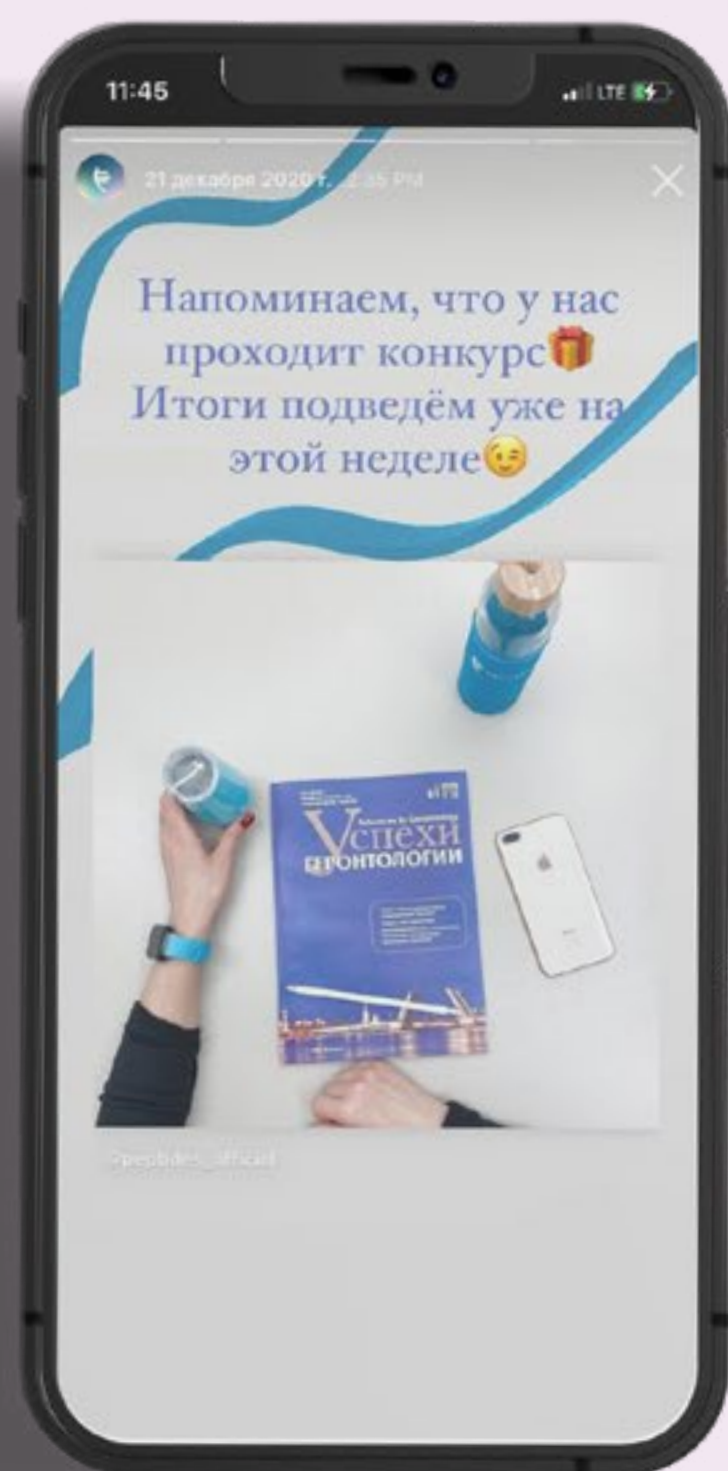
Дорогие друзья в прошлом выпуске мы обсудили почему важно следить за качеством визуального контента в Instagram, а также изучили популярные приемы и приложения, которые помогают его создавать. В этот раз мы поговорим о том, как сделать не только привлекательный, но и увлекательный аккаунт. Что такое интерактив и как его создавать?

Интерактив в Instagram — это вовлекающий контент, призывающий аудиторию выполнить действие: кликнуть, ответить на вопрос, поставить лайк, угадать правильный ответ и т. п. Когда интерактивы становятся постоянной рубрикой, пользователи привыкают и начинают их ждать. Постоянно заходят в аккаунт, чтобы отслеживать сторис. Таким образом Instagram «видит», что подписчикам нравится ваш контент, и начинает чаще показывать его в ленте и продвигать в рекомендациях.

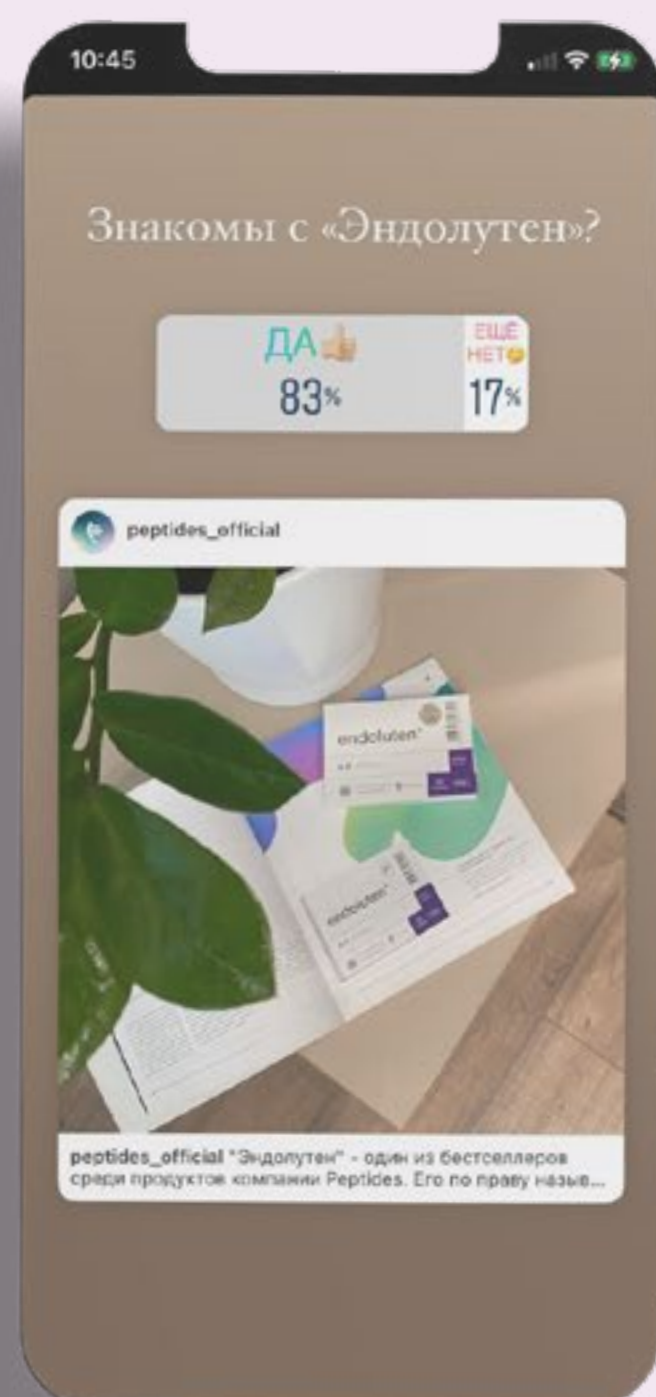


КОНКУРСЫ И РОЗЫГРЫШИ.

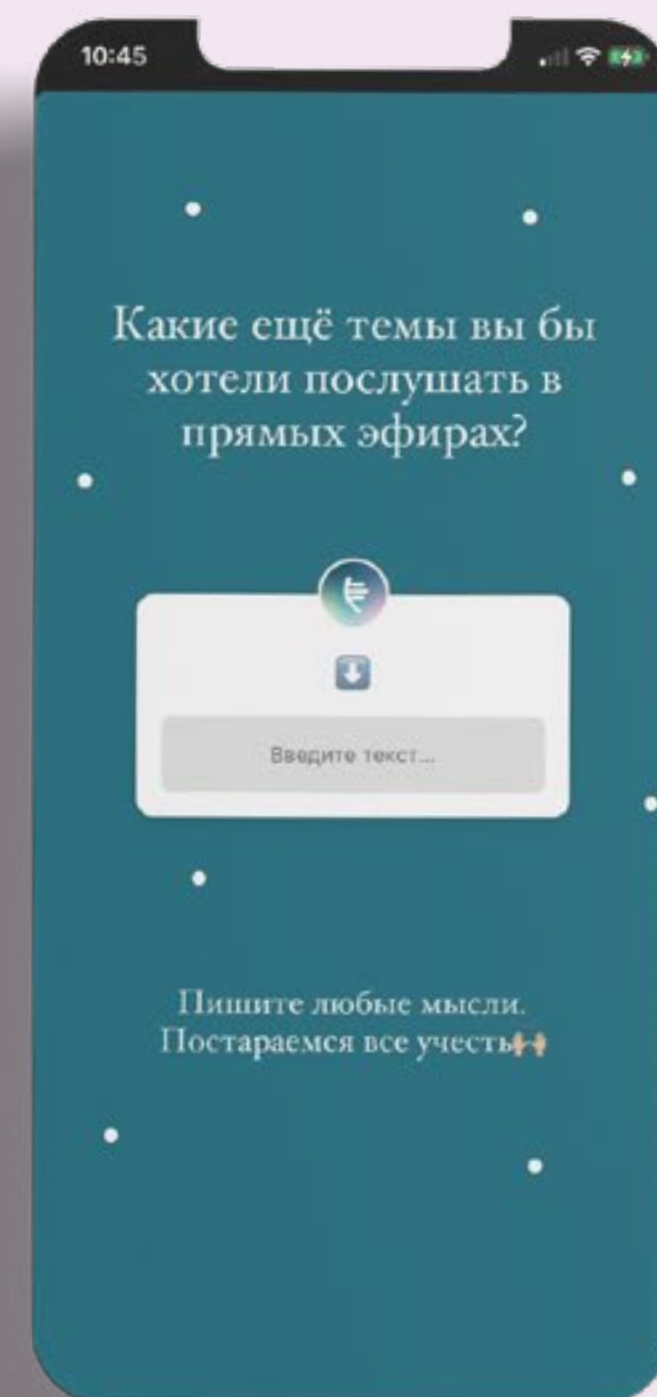
Разместите конкурсный пост или сторис с фото приза и правилами участия. Условия могут быть разными: подписаться на аккаунт, сделать репост, поставить лайк, оставить комментарий.



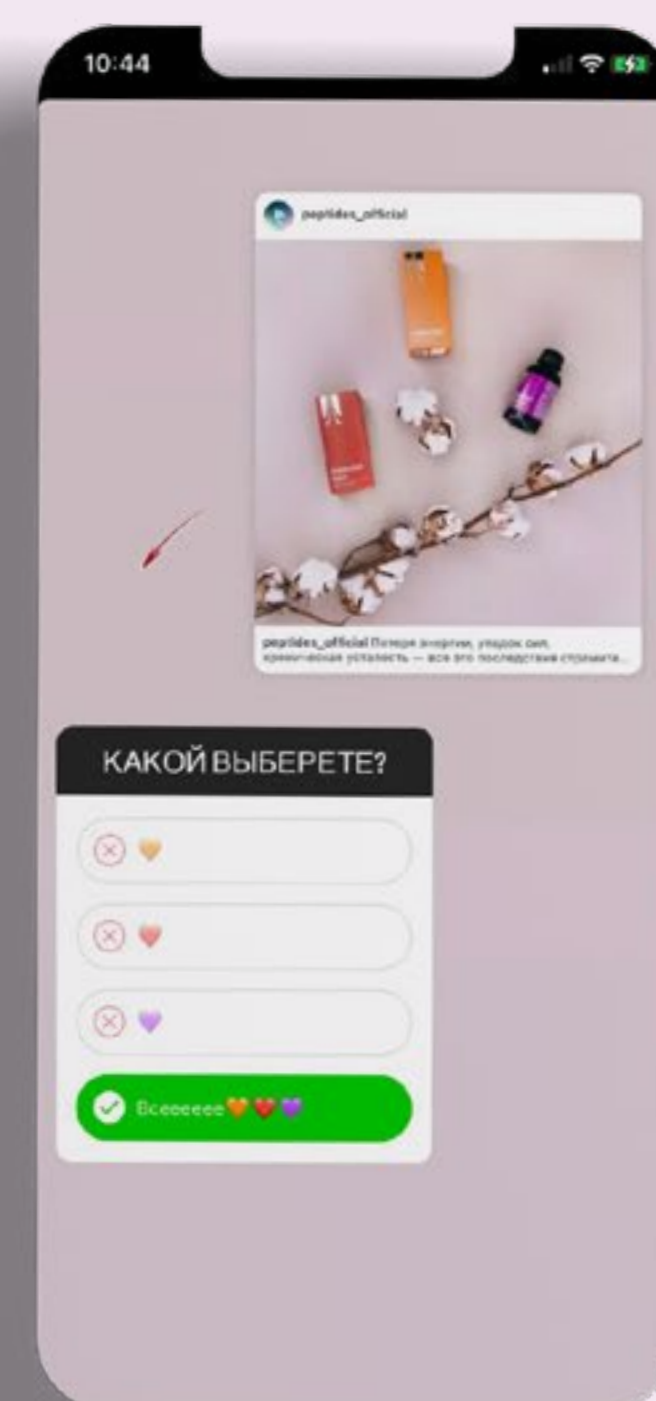
ВИКТОРИНА. Подписчикам предлагается выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. При нажатии на стикер пользователь видит правильный ответ и узнает, угадал он или ошибся.



ОПРОС. С помощью специального стикера пользователи смогут одним кликом показать своё мнение.



СОВЕТ. Люди любят давать советы, так почему бы их не спросить? Для этого удобно использовать стикер «Напишите мне».



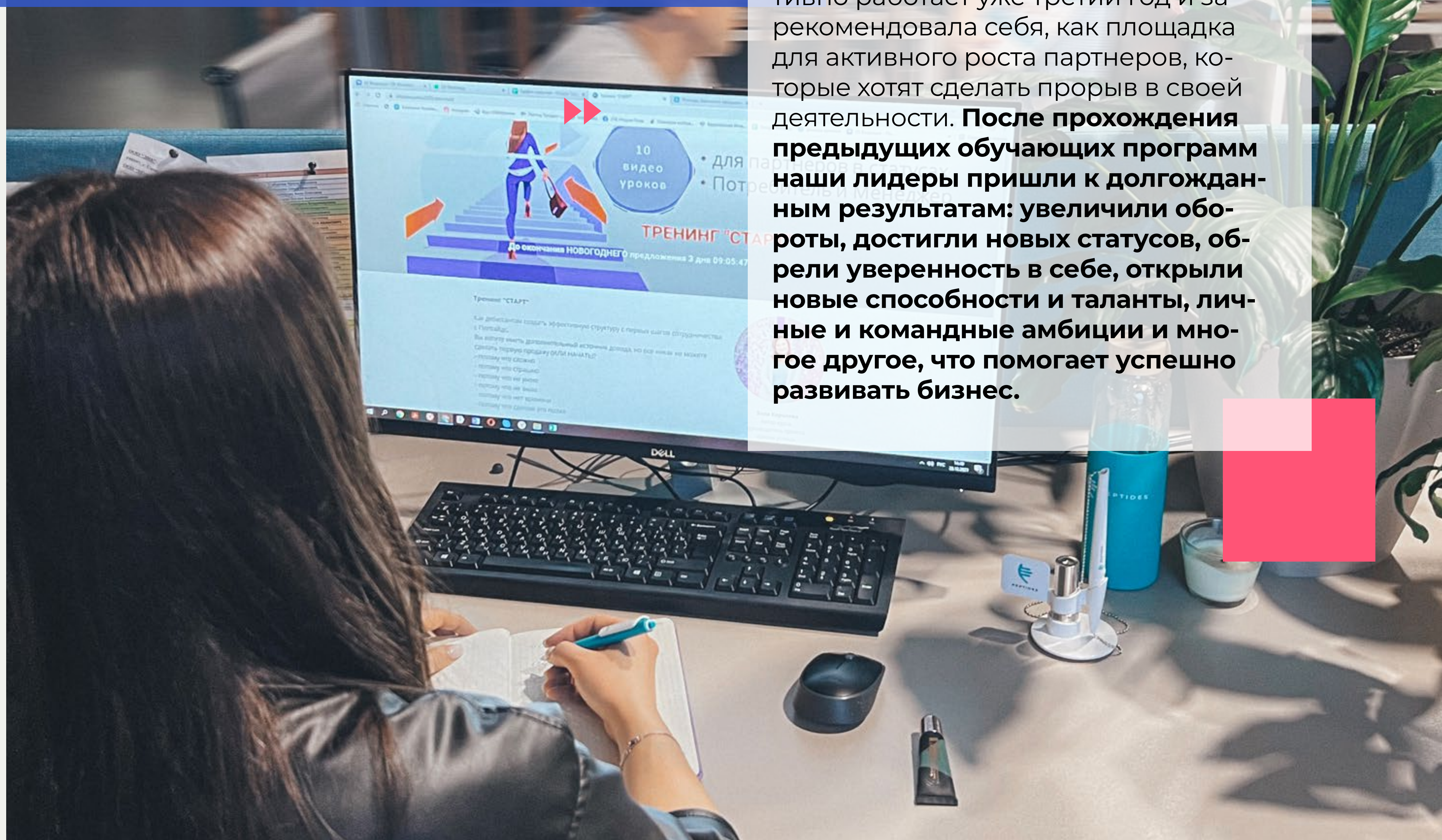
Интерактив может стать магнитом для подписчиков. А еще он помогает лучше узнать свою аудиторию. Чтобы подписчики были активными, необходимо давать обратную связь, делиться своим мнением, спрашивать, реагировать на комментарии, давать мотивацию. В итоге популярность вашего аккаунта имеет все шансы увеличиться в разы.

«ЛИДЕРСКИЙ БИЗНЕС-КУРС» — СЕКРЕТ ВАШЕЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

В этом году в «Школе Успеха» стартовал новый обучающий проект - «ЛИДЕРСКИЙ БИЗНЕС-КУРС». Подробнее о проекте и его преимуществах расскажет Элла Анатольевна Королева, автор курса и директор московского представительства Peptides.



Королева Э.А.,
руководитель проекта
«Школа успеха» и
директор московского
представительства Peptides



«Школа успеха» в Peptides эффективно работает уже третий год и зарекомендовала себя, как площадка для активного роста партнеров, которые хотят сделать прорыв в своей деятельности. **После прохождения предыдущих обучающих программ наши лидеры пришли к долгожданым результатам: увеличили обороты, достигли новых статусов, обрели уверенность в себе, открыли новые способности и таланты, личные и командные амбиции и многое другое, что помогает успешно развивать бизнес.**

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОГРАММА «ЛИДЕРСКИЙ БИЗНЕС-КУРС»?

На протяжении всего обучения мы с участниками курса пошагово изучаем и разбираем такие темы, как

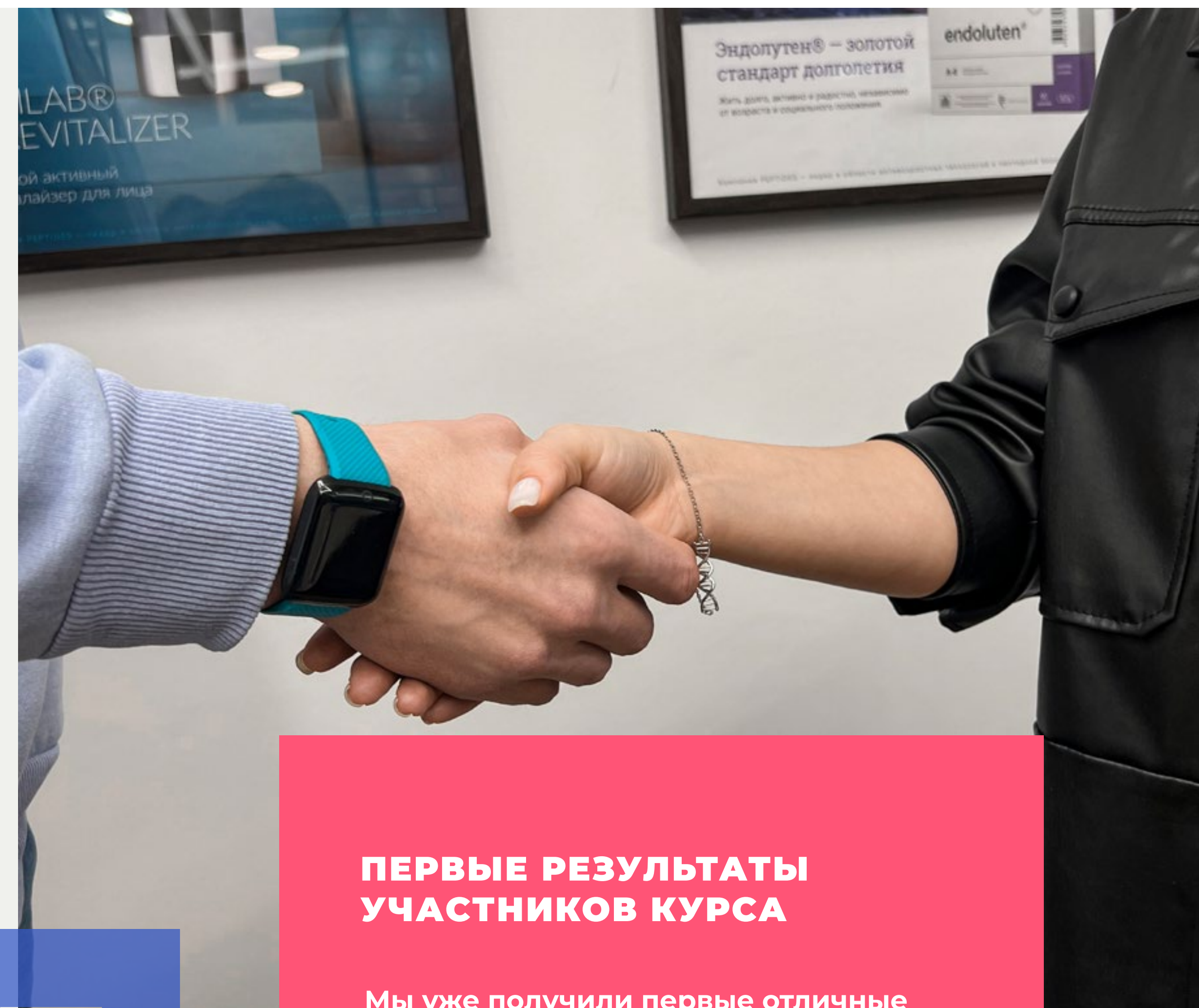
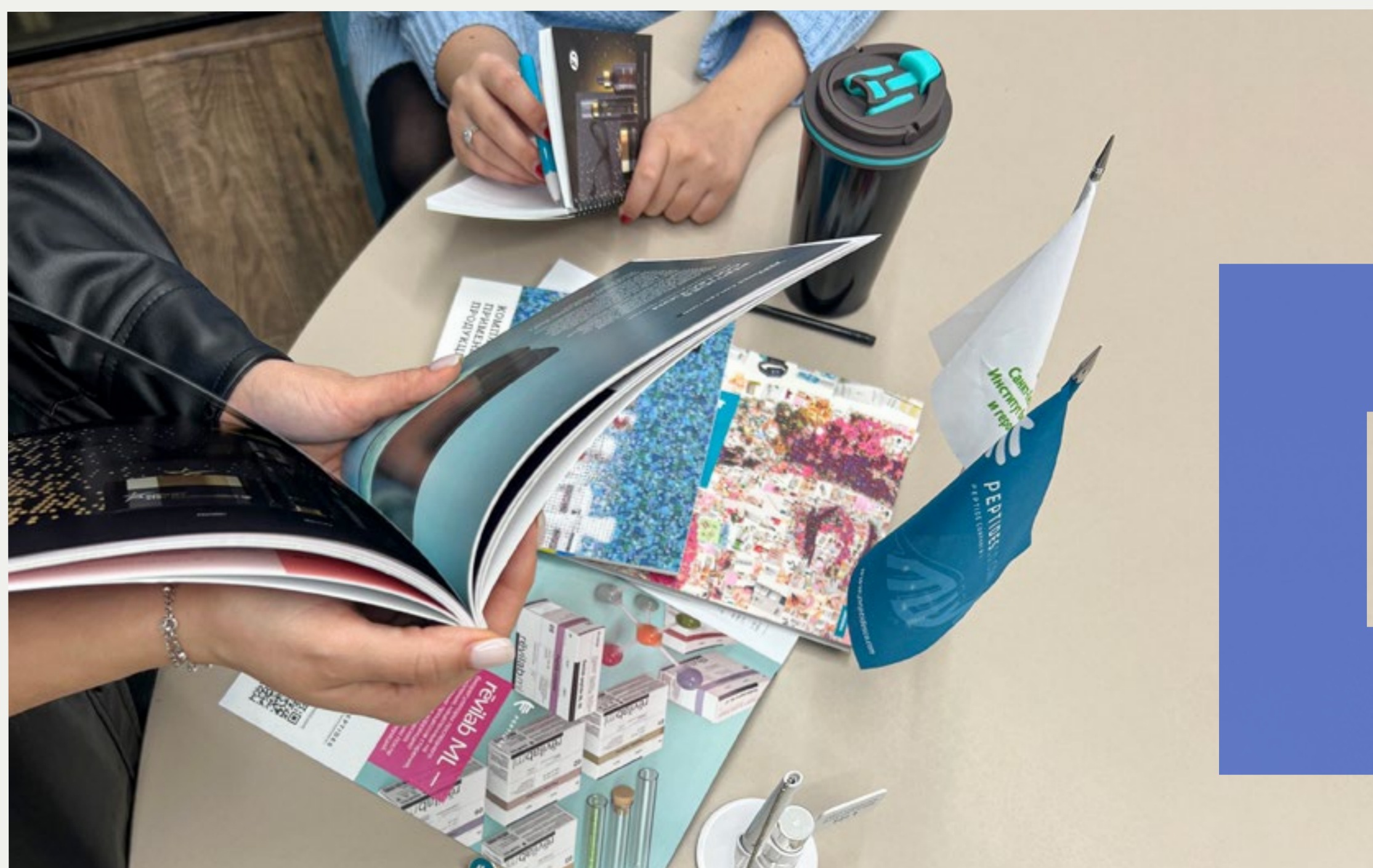
- постановка целей;
- рациональная организация времени;
- самопрезентация и создание личного бренда;
- внутренние лидерские качества;
- трансформация финансового мышления;
- увеличение структуры;
- успешные продажи;
- работа в команде;
- креативный подход к развитию бизнеса;
- позиционирование и продвижение в социальных сетях;
- наставничество и многие другие аспекты.

ПРЕИМУЩЕСТВА «ЛИДЕРСКОГО БИЗНЕС-КУРСА»

Программа обучения построена таким образом, что после ее прохождения, каждый участник сможет самостоятельно продолжать развитие личной эффективности и навыков командной работы. Легко разработать для себя дальнейшую стратегию действий и определить свои цели.

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ?

На курс приходят лидеры, нацеленные на серьезную работу в компании, готовые инвестировать все свои ресурсы в успешное будущее. Те, кто захотел и готов увеличить свой доход и повысить статус в программе лояльности.



ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ КУРСА

Мы уже получили первые отличные результаты по итогам ноября: Кульгайша Абдикулова и Ольга Рихтер сделали наибольший годовой оборот, а Ирина Верле достигла желанного статуса «Директор» впервые за все время сотрудничества с Компанией и уверенно идет дальше!

Успех приходит к тому, кто занимается действительно своим делом, любит его, вкладывается в него по максимуму и постоянно учится.

Приходите в «Школу успеха» и ваша жизнь будет такой, как вы захотите сегодня, завтра и всегда!



ОТЗЫВЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОДВИЖЕНИЯ ПРОДУКЦИИ PEPTIDES

Абдикулова Кульгайша,
«Координатор»,
руководитель ДЦ № 108kz
Казахстан, г. Нур-Султан

 ДЦ 108kz |  www.peptidesco.com

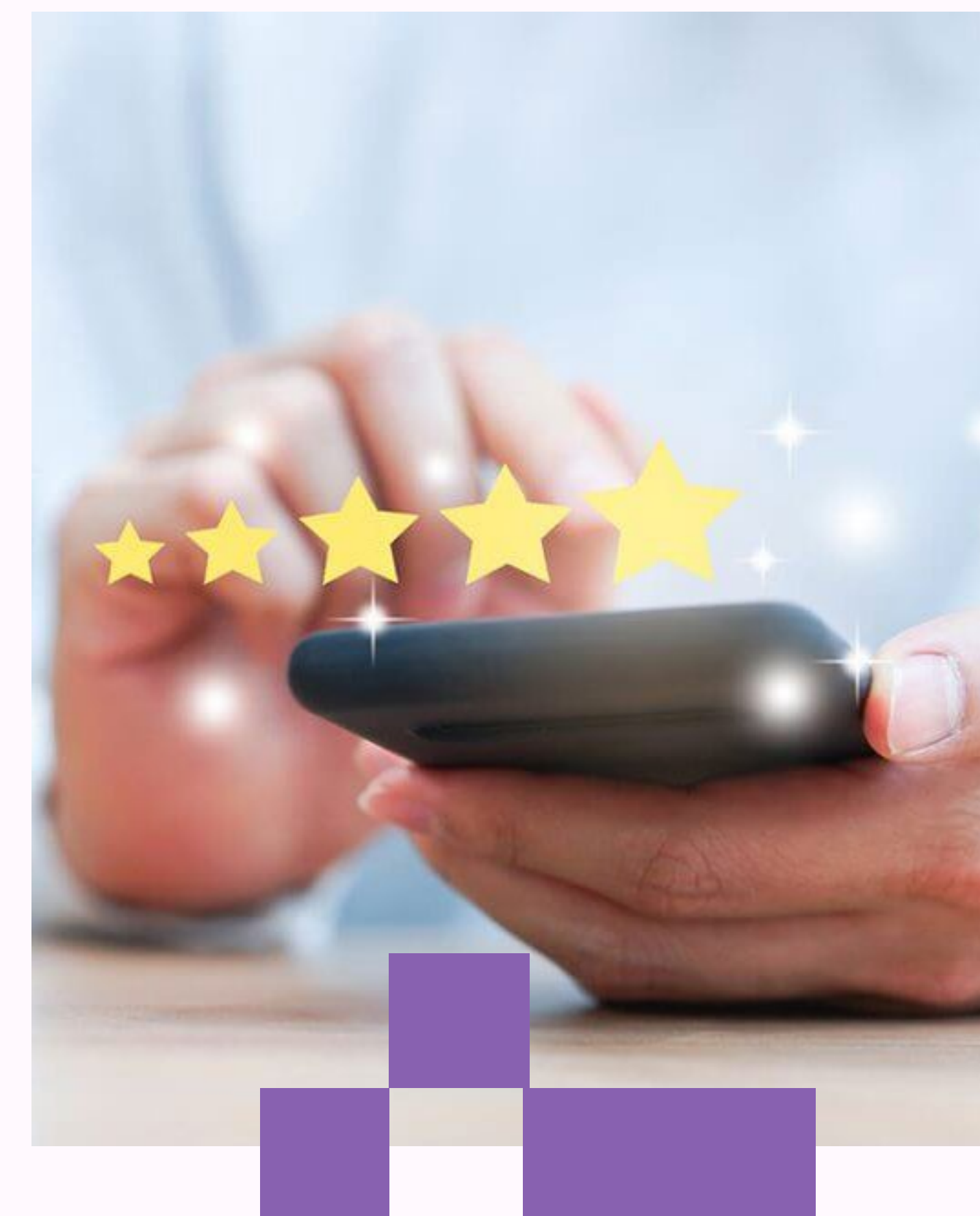
Совершенствование бизнеса всегда актуальная тема, даже если есть опыт работы и постоянные клиенты. О способах развития бизнеса и эффективных инструментах продвижения продукции Peptides сегодня расскажет Абдикулова Кульгайша.

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬ БИЗНЕС?

Начнем с того, что в моем становлении большую роль сыграло обучение в проектах Эллы Анатольевны Королевой, руководителя проекта «Школа успеха». Пользуясь случаем, хочу выразить благодарность компании за то, что она создает возможности для роста и всячески поддерживает нас.

Успешно развивать бизнес мне помогает сотрудничество с врачами. Ведь они могут дать профессиональную консультацию, глубже донести до клиента важную информацию о пептидах. Еще одним важным этапом в моей работе стало открытие «Общественной приемной компании Peptides», в которой работают врачи. Теперь у наших клиентов есть возможность совершенно бесплатно проконсультироваться у врача-терапевта Стамкуловой Юлии Ивановны. Помимо этого, можно пройти компьютерную биорезонансную диагностику «до» и «после» применения продукции Peptides.

«Успешно развивать бизнес мне помогает сотрудничество с врачами»



В нашей работе основной формат коммуникации с клиентами — это, конечно же, живое общение. Но в период пандемии мы особенно ощутили преимущества онлайн-коммуникации, неоценимым плюсом которой является возможность охвата большей аудитории.

Так, я, например, создала группу в мессенджере WhatsApp «PeptidesNur-Султана». Ее участниками являются партнеры, клиенты, новички (потенциальные партнеры). В группе мы делимся важной информацией, публикуем новости, сообщаем об акциях и делимся опытом. И работе с отзывами я бы хотела уделить особое внимание.

КАК ВЫСТРАИВАТЬ РАБОТУ С ОТЗЫВАМИ?

Уверена, вы согласитесь, что один из главных и эффективных инструментов продвижения любой продукции – отзыв (англ. feedback). Положительный опыт, которым клиент делится с другими, всегда вызывает искренний интерес и желание попробовать продукт. Особенно ценны многочисленные положительные отзывы, которыми наши клиенты поделились на фоне лечения и профилактики COVID-19.

Когда я выкладываю отзывы в Instagram, практически сразу можно увидеть отклик клиентов, среди которых есть как пользователи продукции, так и новички. Как правило, это люди, имеющие схожие

проблемы по здоровью. Они сразу начинают задавать наводящие вопросы, хотят более подробно узнать о продукте.

Очень эффективны посты в Instagram от врачей, моих партнеров. Вот один из ярких примеров: недавно врач-гомеопат Светлана Анатольевна Мухамеджанова выложила пост о продукте «Феличита» (антидепрессант), рассказала о его действии, о положительных результатах от его применения, особенно в постковид-

«Положительный опыт, которым клиент делится с другими, всегда вызывает живой интерес и желание получить такой же эффект»



ный период. Реакция на такую полезную и актуальную информацию не заставила себя ждать. Посыпалось множество вопросов, люди заинтересовались продуктом и многие изъявили желание его приобрести.

Если говорить об отзывах, то очень важно мотивировать на них своих клиентов. В нашем чате WhatsApp мои партнеры и потребители продукции регулярно выкладывают отзывы. По мере возможности я записываю видеоотзывы своих клиентов. Среди участников группы нередко встречаются те, кто стесняется делиться, тогда они звонят мне и рассказывают о своем опыте. В таком случае **я стараюсь убедить клиентов, что стесняться не стоит, поскольку, делаясь опытом, они помогают людям, которые страдают подобным недугом, и, возможно, их опыт спасет кому-то жизнь. К тому же, если человек услышит личную историю, это будет намного эффективнее, нежели ее расскажу я.**

Думаю, что эти примеры из личной практики будут полезны для начинающих консультантов и могут служить им в качестве примеров по работе с отзывами. Работая в нашей компании уже более

5 лет, я убеждаюсь в том, что если вести бизнес честно, шаг за шагом идти к своим целям, выполнять рекомендации наставников и руководства, регулярно обучаться, развиваться вместе с компанией, расширяя свою сеть, то результатом такой деятельности будет эффективное взаимодействие с клиентами. Люди со стороны наблюдают за вами, видят плоды вашего труда, рост, проникаются уважением и начинают рекомендовать вашу команду своим друзьям и близким.

«Если говорить об отзывах, то очень важно мотивировать на них своих клиентов»





PEPTIDES beauty, электронное научно-популярное издание,
Учредитель и издатель: ООО «ТД НТР», 8 800 500 10 78, 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