

mattress production
Strong



ТЕМА НОМЕРА

ЛЕТНИЕ СЕКРЕТЫ
КРЕПКОГО СНА
И УТРЕННЕЙ БОДРОСТИ



Более 100 товаров
для сна от
производителя

Европейские
стандарты
качества

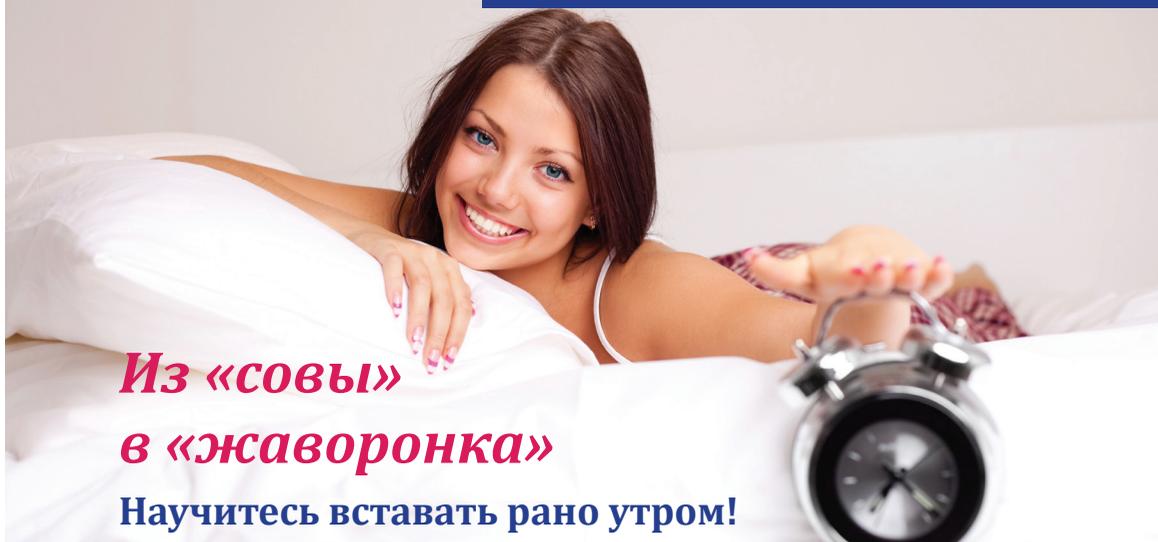
Летние
скидки
до 50%



Содержание

- 3** Из «совы» в «жаворонка». Научитесь вставать рано утром!
- 5** Акция! Товары для сна со скидками
- 8** Чем опасно недосыпание и как восполнить недостаток сна?
- 10** Новинки для комфортного сна
- 12** Как стать энергичнее по утрам? 10 простых советов для бодрости
- 15** Прибыльный бизнес со стартовым капиталом 300 тыс. руб. — это возможно





Из «совы» в «жаворонка» Научитесь вставать рано утром!

Представьте раннее утро. Звонит будильник, который тут же переводится на несколько минут вперед, голову невозможно оторвать от подушки, а об утренней пробежке можно лишь мечтать. Если вам знакома такая картина, значит, вы точно не относитесь к «жаворонкам». Однако это не означает, что вы не способны стать им. При желании человек может изменить все, что захочет, даже сбросить биологические часы «совы».

1. Забудьте про кнопку «Повторить через 10 минут»

Тем, кто всерьез решил стать «жаворонком», придется отказаться от функции повтора будильника. Важно приучить свой организм вставать по первому сигналу, чтобы со временем выработать режим и просыпаться до звонка. Уберите будильник подальше от кровати: на стол или в другой конец комнаты, тогда у вас не будет соблазна нажать кнопку «отложить», чтобы встать позже.

2. Ставьте реальное время подъема

Не нужно сразу пытаться встать в 6 часов утра, особенно, если вы ложитесь часа

в 2 ночи. Попробуйте завести будильник на 15-30 минут раньше обычного. Ставьте реальные цели и не насилуйте организм кардинально новым режимом сна, ведь невыполненные планы только увеличивают возможность срыва и желание вернуться к привычному порядку.

3. Организуйте собственное утро

Говорят, что утро добрым не бывает, но все в вашей власти. Распланируйте утренние дела так, чтобы вы просыпались с радостным ожиданием. Например, запланируйте на ранние часы приятные дела, на которые у вас всегда не хватало времени: устройте утреннюю пробежку, посидите у окна с ароматной чашечкой кофе, займитесь зарядкой

или танцами. Главное, не превращайте утро в сонливый хаос.

4. Тратьте на сон не менее 8 часов

«Сове» стоит помнить о том, что «жаворонок» не только рано встает, но и рано ложится. Позаботьтесь о качественном месте для сна и самом режиме. Постарайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время, выберите удобный матрас, не спите на старом диване, а если вам сложно уснуть, попробуйте использовать несколько капель лаванды. Также вам поможет теплый расслабляющий душ и спокойная ненавязчивая музыка.

5. Готовьтесь к утру заранее

Если утро превращается в кошмар, где вы ничего не успеваете, то попробуйте пригото-



вить все необходимое с вечера. Старайтесь готовить заранее завтрак, одежду, документы, и скоро вы заметите, как утренняя загруженность прекратится.

6. Мотивируйте себя правильно

Правильная мотивация – половина успеха. Решите, что именно вам дает ранний подъем. Возьмите чистый лист бумаги и подумайте, как изменится ваша жизнь в лучшую сторону, запишите перспективы и преимущества, которые действительно важны. Мотивационный список нужно повесить на видное место, например, на холодильник. Однако логической мотивации может быть недостаточно, тогда придумайте себе «утреннее баловство»: принимайте ванну с ароматной солью или ешьте ужасно калорийные блинчики со взбитыми сливками, которые непозволительно кушать вечером. Научитесь баловать себя, и утро перестанет быть таким хмурым.

7. Улучшайте качество сна

Бессонница – характерная черта «сов». Если вы тоже просыпаетесь ночью, то постарайтесь не трогать гаджеты и не включать свет, поскольку свет препятствует образованию мелатонина (гормон сна) и усугубляет ночную бессонницу. Старайтесь не засиживаться допоздна, вовремя выключайте компьютер, откладывайте телефон и ложитесь спать.

Любая «сова» может стать «жаворонком», стоит только захотеть и приложить немного усилий. Просто начните, и вы поймете, что процесс превращения не такой сложный, как кажется. Согласно исследованиям, ранние пташки доброжелательнее и оптимистичнее, чем «совы», а также являются более продуктивными работниками, по сравнению с полуночниками. Согласитесь, это неплохой бонус к раннему подъему!

Подушка IQ Sleep

СКИДКА
20%

*Уникальное сочетание
максимальных
ортопедических
свойств, высокого
комфорта и отличного
микроклимата!*

IQ Sleep – подушка на основе инновационного материала 7th SKY. Он создан на основе пены с памятью формы и на 70% состоит из экономичного анатомического геля.

IQ Sleep – это:

- особая структура, которая подстраивается под контуры тела спящего;
- приятный охлаждающий эффект и воздухопроницаемость;
- чехол с гусиным пухом премиум-класса для особой мягкости;
- европейский сертификат качества CertiPUR;
- срок службы не менее 20 лет.



Скидка действует
до 31.08.2016

Высота подушки

М — 12 см, L — 14,5 см

Уровень жесткости

средний

Чехол

тик (100% хлопок) с гусиным пухом



Матрас Classic Medium TFK по цене Classic Jaccard TFK

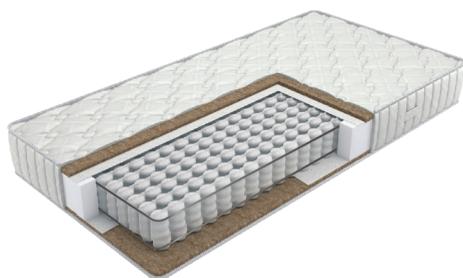
АКЦИЯ!

Кокосовый наполнитель в подарок!

Classic Medium TFK – ортопедический матрас среднего уровня жесткости. Независимая пружинная система Pocket Spring точно распределяет нагрузку, обеспечивая правильное положение тела. Наполнитель из современного материала би-кокос по своей упругости и гипоаллергенности превосходит натуральные материалы, не впитывает влагу, запахи и отталкивает пыль.

Комплектация Classic Medium TFK:

- хлопковый трикотаж с антибактериальной пропиткой в рельефной стежке;
- би-кокос;
- спанбонд;
- пружинная система Pocket Spring;
- система усиления поддержки периметра матраса;
- декоративная ручка с системой вентиляции AirPlus.



РАЗМЕРЫ:

80 x 190/200 см
90 x 190/200 см
120 x 190/200 см
140 x 190/200 см
160 x 190/200 см
180 x 190/200 см
180 x 190/200 см



Высота	19 см	Эффект памяти	Нет
Уровень жесткости	мягкий	Максимальная нагрузка	95 кг
Пружинная система	независимый ПБ	Зима/лето	Нет
Мультизональность	Нет	Съемный чехол	Нет
Массажный эффект	Нет	Гарантия	18 месяцев
Airplus	Да	Срок эксплуатации	5 лет
3D Aerosystem	Нет	Антибактериальный	Да

Скидка действует до 31.08.2016



СКИДКА
50%

на второй товар в чеке

Акция! Скидка 50% на второй товар в чеке из серий:

- ОДЕЯЛА
- ПОДУШКИ
- ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Акция действует
до 31.08.2016

Кровати



СКИДКА
20%

**Купите основание с матрасом
и получите скидку 20%
на кровать!**

Акция действует
до 31.08.2016



Чем опасно недосыпание и как восполнить недостаток сна?



Недостаток сна приводит к раздражительности, плохому настроению и стрессу, но это не самые опасные характеристики недосыпания. Гораздо страшнее заболевания, которые оно стимулирует. Возникшие болезни могут существенно сократить продолжительность жизни. Обычно уменьшение часов сна происходит осознанно, когда вы стараетесь выкроить время на личные дела или доделать работу. Высокий темп жизни предполагает «боевую готовность» 24 часа в сутки, что полностью противоречит нашим биологическим часам.

Опасности недосыпания

Что случится, если долго не спать? Как можно догадаться – ничего хорошего. Стоит только вспомнить главного героя к/ф «Бойцовский клуб», который страдал раздвоением личности от бессонницы. Безусловно, это крайний случай, но болезни, возникающие от недосыпа, не менее серьезны. Недостаток сна стимулирует появление нервных расстройств, набор лишнего веса и сахарный диабет, ухуд-

шение работы иммунной системы, повышенный риск развития инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.

Если не спать несколько дней подряд, то вы почувствуете существенное ухудшение настроения, признаки депрессии, раздражительность и рассеянность. Вам будет сложно принять даже самое простое решение, сконцентрироваться на работе и уследить за мелкими деталями.



Интересно, что если не спать долгое время, то организм перестает подавать сигналы усталости, то есть вам физически кажется, что сон не нужен. Так, Рэнди Гарднер установил рекорд максимального пребывания без сна – 11 дней. В его физическом состоянии не были отмечены существенные отклонения, но серьезно изменились умственные способности. Этот факт так же подчеркивает Рассел Фостер из Оксфордского университета: «Мозговые клетки хронически недосыпающих людей теряют способность к регенерации, что ведет к расстройствам психики». Однако одна ночь без сна не способна нанести вред здоровью.

Сколько нужно спать?

Естественная норма сна, прописанная человеку, составляет 8 часов. Тем не менее, это общепринятые критерии, которые поддаются корректировке. Как понять, сколько часов сна вам нужно, чтобы выспаться? Прислушайтесь к собственным ощущениям. Если утром вам сложно подняться, в течение дня вас одолевают усталость и зевота, то это явный признак того, что следует увеличить время для сна. Экспериментируйте, и скоро вы найдете оптимальное количество часов.



Как справиться с недосыпанием?

Недостаток сна оказывает негативное влияние на организм, но недосып можно легко наверстать. Для здорового человека, которому не мешают заболевания, восполнение сна возможно лишь одним способом – необходимо увеличить количество часов естественного сна. По данным исследований Гарвардских специалистов, людям, которые пропустили 10 часов сна и более в течение одной недели, следует выспаться до конца недели + следующую неделю. Если же вы имеете хронический недосып, накопленный в течение 10-й, то выспаться можно за 3-6 недель здорового сна.

На пути к здоровому сну

Избавление от хронического недосыпа – хорошая награда для вашего организма, поэтому не жалейте «упущенное» свободное время и ложитесь спать, как только почувствуете усталость. Помните, что самая комфортная продолжительность сна та, при которой вы просыпаетесь без будильника. Скорее всего, на начальном этапе, при хроническом недосыпании вам понадобится спать 10-12 часов в сутки, но постепенно продолжительность сна будет снижаться до нормальной (8-9 часов).



Fortuna I и Fortuna II

НОВИНКА

Анатомический диван с матрасом

- Помещается в интерьер маленькой квартиры.
- Встроенный ортопедический матрас для комфортного отдыха.
- Вместительный короб для постельного белья.
- Надежный механизм «книжка» для ежедневного использования.

Габариты

Fortuna I 90x130x230

Fortuna II 90x122x250

Варианты

обивочной ткани:

- эко-кожа
- велюр
- замша
- атлас
- комбинирование тканей



Подушка Aloe Vera

*Полезные свойства Алоэ Вера
для природного отдыха
и здорового сна!*

РАЗМЕР: 40x60 см

- Обладает антимикробными и гипоаллергенными свойствами.
- Усиливает ощущение комфорта.
- Исключает «эффект сауны», обеспечивая природный сон.

Наполнитель – анатомический материал SpringFoam. В отличие от обычных пен SpringFoam создает ощущение нежности, как пушинки одуванчиков.



Срок службы материала SpringFoam в готовом изделии – 15 лет.

Детский диван Эльф

НОВИНКА

*Удобный и яркий диван,
разработанный
специально для детей*

РАЗМЕРЫ СПАЛЬНОГО
МЕСТА: 90x200 см

- Два встроенных выдвижных ящика идеально подходят для постельного белья и игрушек.
- Мягкая обивка для дивана может быть любой: эко-кожа, велюр, замша, атлас как самостоятельно, так и в комбинации друг с другом.
- Безопасные изголовья-бортики с трех сторон сохраняют сон вашего ребенка, а эластичный наполнитель дивана сделает его максимально комфортным.



Основание Ergonomic для кровати

НОВИНКА

*Основание Ergonomic с уникальным механизмом
трансформации для вашего комфорта!*

Ergonomic помогает принять удобное положение при просмотре телевизора, чтении, кормлении малыша или просто для отдыха после рабочего дня.

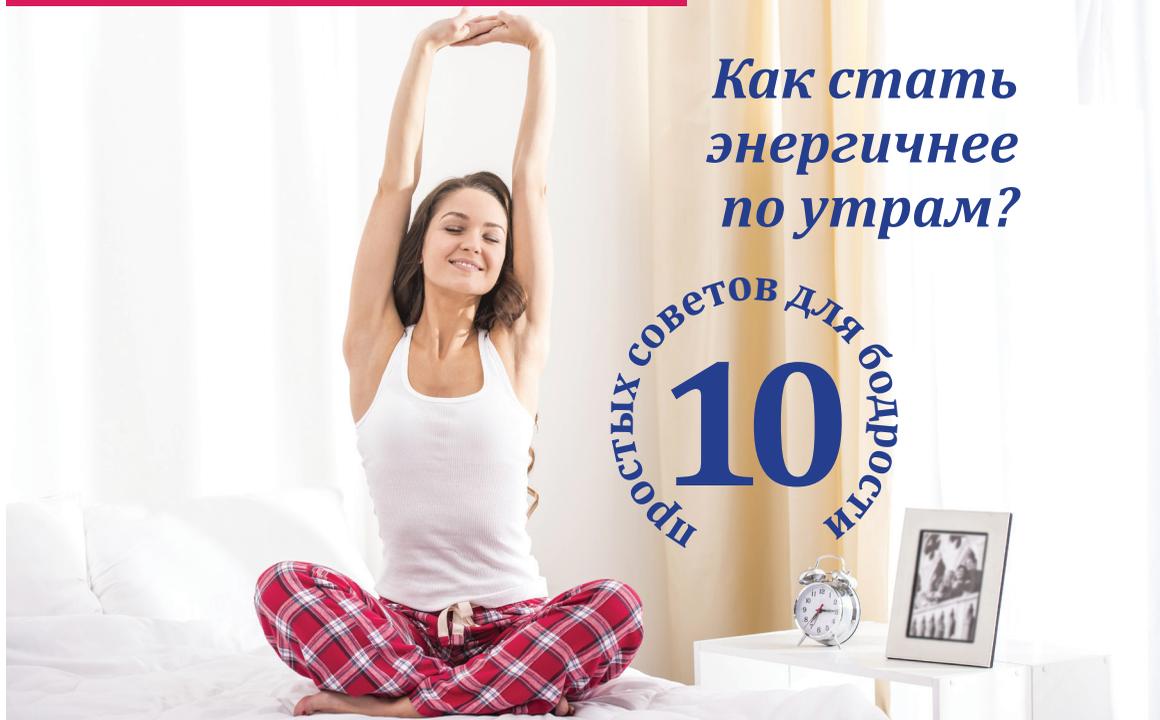
- Специальные положения способствуют уменьшению отеков и поддержке спины.
- Основание можно использовать отдельно или встраивать в кровати Strong.
- Надежная немецкая электроника.
- Управление при помощи проводного пульта.



Как стать энергичнее по утрам?

ПРОСТЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ БОДРОСТИ

10



Современный темп жизни утомляет не только взрослых, но даже детей. Постоянные стрессы, переутомление и множество других факторов снижают энергичность и работоспособность человека, но этого легко избежать, если приучиться восполнять энергию простыми способами. В этой статье мы поговорим о том, как сохранить уровень бодрости на целый день и предотвратить усталость.

1. Здоровый сон

Высыпайтесь! Здоровый сон – основа бодрости. Старайтесь спать минимум 7 часов, ведь именно за это время организм выделяет гормон роста, который отвечает за регенерацию и восстановление. Также важно то, на чем вы спите. Хороший матрас способствует здоровому сну, устраняет боли в спине и помогает сохранить правильную осанку.

2. Кофеин

Не новость, что кофеин бодрит организм и заряжает нас энергией. Он понижает уста-

лость, снимает сонливость и повышает уровень бодрости. Подобное действие оказывает на наш организм не только кофе, но и йерба мате – специальный напиток, изготовленный из натуральных чайных листьев. В напитке много полезных веществ: витамины А, В, С, Е, магний, железо, витамины группы В и кальций.

3. Правильный завтрак

Завтрак служит топливом, помогающим вам работать весь день, поэтому должен быть сытным и полезным: содержать жиры, углево-

ды и белки. Диетологи рекомендуют есть на завтрак продукты с минимальной обработкой. Например, овсяные или кукурузные хлопья. Однако следует игнорировать «рекламные здоровые» хлопья, каши и другие завтраки быстрого приготовления, так как они калорийны и содержат большое количество сахара.

4. Вода

Вода – естественный источник жизни и энергии для всего живого на нашей планете. Часто человек испытывает недостаток бодрости из-за низкого уровня воды в организме, что может привести к головным болям, сонливости и сухости кожи. Для восполнения водного баланса необходимо ежедневно выпивать не менее 1,5 литров чистой воды, богатой минералами.

5. Позитивная музыка

Многочисленные исследования подтверждают высокую эффективность от прослушивания «энергичной» музыки. Она настраивает организм на повышенную активность, помогает справиться со стрессом и усталостью.

6. Окружение

Обстановка – важная составляющая вашего настроения. Проверьте, удобное ли у вас кресло, комфортное ли освещение, или вам просто не хватает тишины и пространства? Иногда достаточно устранить пару раздражающих факторов, чтобы поток энергии снова вернулся к вам.

7. Полезное питание днем

Если высокий уровень бодрости требуется на протяжении всего дня, то нужно поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Обычно женщины допускают ошибку, перекусывая шоколадом, чтобы получить прилив энергии. Это неправильно, ведь при поедании сладостей, организм получает энергетиче-

ский удар – происходит мгновенное повышение сахара, а затем его резкое падение, что приводит к ухудшению самочувствия. Чтобы избежать вялости, следует заменить сладости цельнозерновыми продуктами, тогда сахар будет поступать постепенно. Доктора рекомендуют употреблять продукты, богатые клетчаткой, кукурузные хлопья, коричневый рис, а также тыквенные, льняные, кунжутные семена и орехи.

8. Движение

Если с утра вы почувствовали резкий спад энергии, то не спешите ложиться обратно в кровать. Лучше займитесь зарядкой. Всего 10-20 минут физических упражнений сделают вас счастливее (благодаря гормону радости – эндорфину), улучшат кровообращение и придадут необходимый заряд бодрости на весь день.

9. Аптечные препараты

Когда нет времени на другие источники бодрости, то стать энергичнее помогут настойки из аптеки: «лимонник», «женьшень», витамины группы В и другие.

10. Свежий воздух

Восстановление кислородного баланса в организме способствует улучшению мозговой деятельности, приливам энергии, избавляет от головных болей и зевоты. Если вы работаете в закрытом помещении, то старайтесь проветривать комнату или выходить на улицу.

Эти 10 рекомендаций помогут вам стать бодрее и энергичнее даже в самое хмурое утро. Главное, помните, что основной причиной недостатка энергии является плохой сон, поэтому старайтесь выспаться и отдыхать ночью. Если вам не удается восстановиться в ночное время, то попробуйте спать днем 20-30 минут, так вы сможете восполнить недостаток бодрости без нагрузки на организм.

ТОВАР МЕСЯЦА

Предлагаем
воспользоваться
нашими
спецпредложениями



Каждый месяц мы публикуем на нашем сайте www.matras-strong.ru информацию о товаре, на который распространяется **скидка до 50%**.

Мы заботимся о том, чтобы Вы приобретали товары для комфортного сна по самым выгодным ценам!

до
-50%

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

АВГУСТ

СЕНТЯБРЬ

ОКТАБРЬ

НОЯБРЬ

ДЕКАБРЬ

A photograph of a modern office interior with two leather chairs, a desk, and a whiteboard.

Секрет успешного бизнеса со стартовым капиталом всего 300 000 рублей!

Компания «Strong» предлагает сотрудничество в построении системы прибыльного бизнеса на выгодных условиях! Всем, кто хотел бы получить возможность организовать свой успешный бизнес, мы рады открыть наши секреты процветания.

Предлагая людям ортопедические и каркасные матрасы «Strong», мы улучшаем качество их сна и жизни в целом. 20 лет плодотворной деятельности позволили нам стать преуспевающей в финансовом отношении компанией.

Сегодня мы протягиваем руку сотрудничества тем, кто стремится к успеху, процветанию, финансовому достатку. Вступая с нами в партнерское взаимодействие, вы получаете шанс преуспеть.

Мы предлагаем:

- отлаженную и прибыльную бизнес-модель компании «Strong», которая не нуждается в дополнительной проработке. Наша бизнес-модель уже сейчас начнет работать для вас, если вы примите решение ехать в поездку под названием «Strong» навстречу своему успеху;
- вы начинаете работать под знаменами уже известного бренда, за которым стоят 20 лет успешного бизнеса;
- опытные специалисты из компании «Strong» берут на себя ответственность за разработку индивидуального бизнес-плана развития вашего магазина. Предложенный нами бизнес-план обеспечивает выход на окупаемость проекта уже через 18–20 месяцев;
- вы экономите деньги на создании бизнеса уже сейчас, когда читаете эти строки! Тем, кто работает с компанией «Strong», не нужно обращаться к дизайнерам и креаторам. Все разработано нами;

- готовый пакет стандартов от компании «Strong». В его создании принимали участие лучшие российские и зарубежные специалисты;
- нами будет оказана помощь в поиске и выборе подходящей торговой площади для вашего магазина;
- компания «Strong» научит вас своим фирменным секретам, позволяющим активно зарабатывать даже на финальных этапах распродаж;
- нашими ведущими промоутерами, продавцами и консультантами будет оказано содействие в подготовке персонала для создаваемого вами магазина «Strong»;
- мы окажем содействие в разработке рекламной кампании магазина и проведем тренинги по мерчендайзингу;
- вашему бренду автоматически обеспечивается бесплатная реклама не только на региональном, но и на федеральном уровне;
- в руках наших партнеров самые эффективные и проверенные инструменты для построения успешного бизнеса, а именно:
 - а) высоколиквидный продукт — ходовые ортопедические и каркасные матрасы «Strong»;
 - б) магазины, открытые под вывеской успешной компании, завоевавшей признание потребительской аудитории 20-ю годами эффективной работы.Среднемесячный заработок нашего дилера при активной работе составляет 600 000 руб.

3% на любой товар либо комплект
для спальни, участвующий в акции

Только до 31 августа

Воспользоваться скидкой можно единоразово
Скидки не суммируются

Мы рады дарить Вам здоровый и крепкий сон!
Компания «Strong»

8(800)100 29 30 — звонок по России бесплатный

www.matras-strong.ru