

AUTO LADY



с.2: ПЛАН Б. ХУДЕЕМ ЛЕТОМ

с.4: ПОКУПАЕМ
ПОДЕРЖАННОЕ АВТО



ВСЁ ЛЕТО

в честь открытия

МАНИКЮР + ПОКРЫТИЕ

600 рублей

Ул. Циолковского 61

+7 992 022 3646



Здравствуйте,
дорогие
читательницы!

Лето – маленькая
жизнь, и, к сожалени-
ю, лето длится
на Урале не долго.
Советуем вам
отбросить все

дела и успеть насладиться теплыми
денечками. Время летит быстро и не
заметно, мы оглянуться не успеем,
как придет осень.

Поэтому, немедленно отбрасываем
все дела и отправляемся на прогул-
ку. Вдохните свежий летний воздух,
встречайте рассветы и наслаждай-
тесь каждым днем.

Редактор Мария Герасимова
@mashageras
@autolady_ekb

СОДЕРЖАНИЕ:

СОБЫТИЕ

Екатеринбург. День города 1

Праздник

ЗДОРОВЬЕ

План Б. Худеем летом 2

Быстро и просто худеем летом

АВТОЛЕДИ

Б/У автомобиль 4

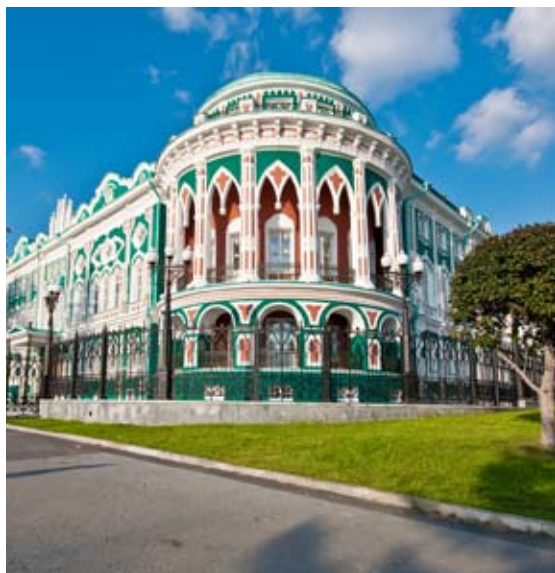
Покупаем авто с рук



Новости СОБЫТИЕ

День города в Екатеринбурге — 2018

В 2018 году уральская столица Екатеринбург - отпразднует своё 295-летие. Главные торжества Дня города развернутся в субботу 18 августа 2018 года. Планируется, что этот День города станет репетицией предстоящего, ведь всего через пять лет Екатеринбург отметит круглую дату! День города в Екатеринбурге пройдет в формате глобального мультижанрового фестиваля. Центр города будет разделен на тематические зоны. Это должно облегчить навигацию, а также должно сделать содержание более насыщенным и качественным.





Млан Б.

ХУДЕЕМ ЛЕТОМ!

Если похудеть к лету вам снова не удалось, то самое время попробовать похудеть за лето. Почему? В самое теплое время года худеть проще, ведь можно значительно урезать калорийность рациона, причем абсолютно не испытывая чувство голода.

Питание

Добавляем в свой рацион больше фруктов и овощей. Летние овощи и фрукты содержат много полезных веществ, которые благоприятно сказываются на коже, ногтях, волосах, в разы больше чем те, что мы покупаем зимой. Цены летом на овощи и фрукты по карману не сильно бьют, поэтому, налегаем на витамины. И не забываем про ягоды, особенно если для вашего города ягоды

сезонное удовольствие. Лето – сезон шашлыков. Не отказываемся от мяса на огне, делаем упор на птицу или рыбу, ну, и, конечно же, не забываем про овощи. Еще важный пункт в питании – соблюдение водного баланса, стараемся пить больше чистой воды, газированные напитки и соки не считаются. Помните, что чем больше у вас вес, тем больше вам потребуется воды.

Спорт

В жару мало желания идти в душный тренажерный зал и начать заниматься. Выход есть. Можно подключить пробежки, рано утром или вечером, когда не так жарко. Если вы не любитель бега или у вас очень большой вес, то лучше просто начать гулять. Проходите, каждый день

Возможность экономить, развиваться и быть красивой!



- ♥ Пользуйся скидками от 15% на каждый заказ
- ♥ Получай подарки от компании
- ♥ Развивай свой доход с командой AVON

Свяжись со мной и получи **приветственную СКИДКУ 30%** при регистрации и персональное сопровождение.

Твой координатор: Варвара

@varvaras_off 89852440113



минимум 10.000 шагов, скачайте шагомер в свой смартфон и отправляйтесь сжигать калории. Без физических нагрузок лишний вес не уйдет быстро. По вечерам гуляйте на воздухе с друзьями, катайтесь на роликах и велосипеде, откажитесь от общественного транспорта и добирайтесь до работы пешком. Даже работа на огороде – неплохой способ укрепить мышцы. А если вы отправляетесь на море, то вам повезло! Вы можете не только загореть, но и похудеть. Плавание – самый безопасный вид похудения, особенно, плавание, подходит тем людям, у кого слишком много лишнего веса.

Лайфхаки

- Овощи лучше употреблять не только в сыром виде, но и в запечённом, отварном или приготовленном на гриле.
- Помните, что фрукты содержат доступный сахар и их лучше есть до 16:00.
- Практикуйте разгрузочные дни на овощах и фруктах.
- Больше гуляйте. Часто мы едим лишнее от скуки, проводите время с пользой.
- Не забываем про воду. В 90 % случаев мы путаем сигнал жажды с сигналом голода.

Мотивация

Для того чтобы начать худеть нужна мотивация. Часто мы задаемся вопросом, как похудеть? Тут все просто, нужно желание. Пока вы сами не захотите изменить себя и свою жизнь вам никто не поможет. Никто не придет и не отберет у вас из холодильника вредные продукты, никто не заставит пойти вас в зал, помните, что в первую очередь это нужно вам. Попробуйте выбрать для себя банальную мотивацию из списка:

- Вы не влезаете в любимую одежду. Хорошая мотивация, которая девушек активно приводит к похудению. Многие даже специально покупают вещь на размер-два меньше, и упорно трудятся, чтобы в нее влезть и купить новую, еще на 1 размер меньше. Некоторые, покупают себе новую вещь за каждые скинутые 5 кг.

- Подарок себе, любимой, за старания. Просто красивое тело – это мало (как думают некоторые), и помимо него, должна существовать некая награда себе за все труды и мучения, например, поездка на море, косметическая процедура.

- Любовь. Этот мотиватор – один из мощнейших. Именно любовь заставляет нас совершенствоваться над собой и достигать высот, которых мы никогда не достигли бы сами по себе. Желание завоевать человека или же сохранить его любовь способно творить чудеса. Существует множество историй, когда девушка или парень худели ради любви.

- Здоровье. Проблемы и последствия лишнего веса знакомы всем, кто ищет способы похудения: одышка и аритмия, проблемы с сердцем, проблемы интимного характера и многое другое. Что уж говорить про случаи, когда от похудения может напрямую зависеть жизнь. В этом случае работа над собой становится просто необходимой: спорт и правильное питание для здоровья должны стать вашим вторым «я».

Не важно, какая у вас мотивация, важно осознать весь масштаб проблемы и начать работать над собой. Будьте готовы к тому, что работать придется долго, если у вас очень много лишнего веса, похудение может стать очень длинным процессом, но за этот промежуток похудения вы обретете не только красивое тело, здоровье, но и с годами потерянную уверенность в себе.



УЧАСТНИК АКЦИИ

СТУДИЯ 111

Ателье • Индивидуальный Пошив • Аксессуары

Готовимся к элегантной Зиме
Пошив офисной и деловой одежды

предъявителю журнала СКИДКА 3%

тел. 268-52-08, 8-904-387-06-11
Екатеринбург, ул. Малышева, 122, vk.com/artst111



Покупка Б/У автомобиля – идея неплохая, особенно, если финансы не позволяют приобрести автомобиль с нуля. Необходимо знать все тонкости, чтобы не купить kota в мешке. А если вы девушка, у которой нет помощника в этом деле, то лучше не спешить совсем.

Визуализация

Итак, закрываем глаза и представляем, какой ваш идеальный автомобиль? Какого он будет цвета, какой марки и сколько будет стоить. Лучше отобрать несколько вариантов и не останавливаться на одном автомобиле, особенно, если это первый автомобиль для вас. Не выбирайте автомобиль только по «красоте», важно, чтобы он был безопасным и надежным.

Пробег

Пробег у автомобиля – очень интересный параметр, который, к сожалению, практически все владельцы скручивают при продаже. В этом случае, чтобы не купить «кота в мешке», нужно ориентироваться на косвенные показатели реального пробега автомобиля. Обратите внимание на состояние салона, на дверные уплотнители, на руль, педали и рычаг КПП. Осмотрите автомобиль полностью и обязательно в светлое время суток. Как правило, именно эти детали салона подвержены наибольшему износу. Чем меньше вы найдете потертостей, сколов, царапин и т.д., тем меньше будет и пробег.

Цена

Оцените автомобиль. Сравните цены в интернете, часто продавцы накручивают стоимость. Необ-

УЧАСТНИК АКЦИИ

- ♥ Маникюр
- ♥ Педикюр
- ♥ Нарастивание ногтей
- ♥ Покрытие гель лаком
- ♥ Укрепление
- ♥ Дизайн ногтей



Адрес:
г.Екатеринбург,
ул.Хохрякова, 72,
офис 406.
8-922-105-90-08
vk.com/anna_dyundina

Предъявителю скидка 10%



хотимо изучить автомобильный рынок для того, чтобы понять, сможете ли вы осилить по деньгам определенный автомобиль или нет. Плюс, многие мужчины, накручивают цену и пытаются обмануть не опытных девушек.

Фотографии автомобиля

Обратите внимание на фотографии автомобиля. Совет: Если фотографий менее 3 штук, возможно, они сделаны с «правильной» стороны автомобиля, такие фотографии бросают пыль в глаза при просмотре. Поверьте, если продавцу нечего скрывать, он выложит максимально возможное количество фотографий, тем самым обезопасит себя от вопросов со стороны покупателей. Кроме того, очень часто честные продавцы показывают на фото дефекты, давая возможность покупателю самому решать, брать автомобиль или нет.

Осмотр автомобиля

Это, пожалуй, самая важная часть при покупке автомобиля. Чтобы произвести осмотр грамотно, нужно соблюдать простые правила:

- Осматривать автомобиль только в светлое время суток.
- Места, где может скапливаться влага.
- Места, где может скапливаться влага.
- Электрика. Современные автомобили буквально напичканы различной электроникой. Поэтому постарайтесь проверить работу всех систем.
- Крашенные детали.
- Дата производства стекол. Очень важный параметр, который косвенно подскажет вам, был ли автомобиль в серьезных ДТП. Все стекла в авто имеют маркировку с указанием года, который должен совпадать с годом самого автомобиля.

Документы

Всегда читайте договор, который подписываете, даже если до этого предварительно ознакомились с ним. Часто у менеджеров имеется два разных экземпляра договора. Первый они дают для начального ознакомления, а второй (с изменениями) клиенты уже подписывают при покупке. Отличия заключаются в перечислении всех неисправностей, имеющих в авто. После этого предъявить требования по ремонту будет крайне проблематично. Если дело дойдет до суда, то шансы на выигранное дело будут равны нулю. В договор также могут вписать отказ от гарантии, завышенную цену или другие условия, которые будут для вас невыгодны. Будьте внимательны, а лучше, возьмите с собой человека, который разбирается в этом и сможет не только под капот залезть, но и договор прочесть.

Если соблюдать эти простые правила, то четырехколесного друга вы приобретете совсем скоро. Что касается осмотра технической части, то лучше, для полной уверенности обратиться к профессионалам.

Поведение продавца

Обратите внимание на поведение продавца. Если продавец ведет себя странно, хамит, дерзит и пытается давить на тебя — это может означать две вещи: либо автомобиль в угоне, либо с автомобилем что-то не так. Нормальный продавец сможет с осмотром машины и будет долго и тщательно рассказывать о том, как он спокойно ездил на своей ласточке. И еще, никогда не покупай машину по доверенности, возможно истинный хозяин авто не знает, что его машину продают.

Удачной покупки!

АКАДЕМИЯ ЭСТЕТИКИ и КОСМЕТОЛОГИИ



курсы ТАТУАЖА и МИКРОБЛЕЙДИНГА

Самые модные профессии!

УЧАСТНИК АКЦИИ

vk.com/mesto_krasoti

СКИДКА 3%

ГОТОВИМ ЛУЧШИХ МАСТЕРОВ!

Присоединяйтесь к нашей успешной команде!

г. Екатеринбург, ул.Радищева, 10 - 324 Звони и записывайся: 8-912-24-32-514