

▶ ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

# Найди свой способ разогнать осеннюю хандру

Унылая пора или очей очарованье? На всех людей осень влияет по-разному. Но у большинства из нас этот сезон ассоциируется с низким серым небом, грязью, холодом и надвигающейся темнотой из-за убывающей долготы дня. Неудивительно, что к октябрю-ноябрю мы все погружаемся в сплин. Как избавиться от этого наваждения? Пройдите наш тест и узнаете.

1. Дружите ли вы со спортом?
- а) У меня постоянные авралы на службе – до зала не дойти.
- б) Что бы ни случилось,

- я дважды в неделю «отмаливаю» в зале грехи чревоугодия.
- в) Однажды я поднял штангу весом в 300 кг! Ладно, ладно, но килограммов 80 – точно!
- д) В спортзале слишком неприятно пахнет чужим потом...
- 2) Как восстанавливаетесь после работы?
- а) Смена занятий – лучший отдых!
- б) А я не устаю, потому что не делаю ничего лишнего.
- в) С друзьями отрываюсь где-нибудь на концерте или в ресторане.
- г) Дома на диване. Отключаю телефон и стыд – чтобы не комплексовать по поводу съеденного торта и конфет.
- 3) Если друг расстроен, как вы его утешите?
- а) Мои друзья особо не расстраиваются.

- б) Посоветую временно забыть на проблемы. Потом решение придет само.
- в) Постараюсь отвлечь – вместе сходим куда-нибудь.
- г) Подойду, обниму – не всегда нужны слова.
- 4) Что в осени вас больше всего выводит из себя?
- а) Возвращаешься домой в темноте.
- б) Все вокруг повально болеют – приходится пахать за других.
- в) Дачный сезон с шашлыками и купанием закрылся.
- д) Холодрыга, всё серое, грязь и лужи под ногами.
- 5) Как вы провели выходные в этом октябре?
- а) Не помню.
- б) По-разному, но всегда чудесно.
- в) Да никак! Все по нормам сидят. Только телевизор и спсает.
- г) В такую погоду и выходить куда не хочется.

Сижу с домашними. Но и они начинают бесить!

**Результаты:**

**Больше ответов А**

Да вы просто Золушка! Всё работа, работа. Крутитесь как белка в колесе. У вас не хандра, а просто усталость. Отправляйтесь-ка на бал! Как известно, Золушкам на балах невероятно везёт. Нет, серьёзно. Запишитесь на танцы – просто включите занятия в свой рабочий график. Милонга, латина, стрип-пластика. Одни названия повышают настроение.

А можно просто взять отгул. Ничего в офисе без вас не рухнет. Оденьтесь потеплее – и в парк. Гулять, шурша опавшей листвой. Кормить белок.

**Больше ответов Б**

Ваш кармический близнец – Кот в сапогах. Не пропадёт ни в какой ситуации. Всеми любим. Никогда не унывает. И не хандрит! Признайтесь,

вы прочитали этот тест, чтобы скоротать время, пока слуга начищает вам сапоги.

**Больше ответов В**

Вам близок по духу барон Мюнхгаузен. Романтик. Компанейская душа. Только вот осенью все компании куда-то рассосались. Все сидят по нормам и на улице носа не кажут. Отсюда и ваша хандра. Так зовите всех к себе! А чтобы пришли обязательно, организуйте тематическую вечеринку. Ароматный пунш сплотит мероприятие и придаст градус.

**Больше ответов Д**

Сразу понятно: вы человек тонкой душевной организации. Просто Принцесса на горошине. Осенью вам не хватает света и тепла. Вот и привнесите их в свою жизнь. Вкрутите лампы поярче. Заведите красненькую кофемашину, чтобы бодрила вас по утрам не только запахом свежесваренного кофе, но и видом. На службе, наоборот, откажитесь от кофе и перейдите на ароматные чаи с имбирём. Закрутитесь в ярко-жёлтый тёплый шарф, а для прогулок по лужам купите непромокаемые сапоги цвета вырвиглаз. Крепитесь! Лето скоро – осталось меньше года.

▶ ДИЕТОЛОГИЯ

## Калории стресса

У женщин, переживших стресс, плохо усваивается как животный, так и растительный жир.

Учёные доказали, что стресс изменяет метаболизм организма, в первую очередь замедляет переработку жира. Если человек поссорился, а потом съел порцию жирной еды, то последствия для него будут более ощутимы, чем в случае, когда он употребил то же блюдо в спокойном состоянии. Чтобы это доказать, медики из Университета Огайо (США) обследовали почти шесть десятков женщин, чей средний возраст составлял 53 года. Часть из них накануне эксперимента пережила разного рода стрессы. Учёные предлагали испытуемым обед, равный по калориям гамбургеру и порции картошки фри, а после этого каждый час проверяли целый ряд показателей. Оказалось, что у женщин, переживших стресс, метаболизм был замедлен, при этом плохо усваивался как животный, так и растительный жир. В сутки их организм сжигал на 104 калории меньше, чем в контрольной группе. «В целом это немного, но небольшой стресс мы переживаем почти каждый день, – говорит один из авторов исследования Жан Кьесколт-Глазер, – и это значит, что вес будет накапливаться». За год, по подсчётам учёных, таким образом «накапает» лишних четыре килограмма.

# Сеть бытовой электроники «Корпорация «Центр» открыла 250-й магазин!

В честь этого значимого события в торговой сети проходят суперакции для всех покупателей!

В ноябре 2014 г. корпорация «Центр» преодолела важный рубеж. В одной из крупнейших российских сетей бытовой электроники открылся 250-й магазин. В то время как другие сети сокращаются или закрываются совсем, корпорация «Центр» продолжает уверенно развиваться, сохраняя лидирующие позиции в регионах. Под этим брендом ежегодно открываются десятки современных торговых центров и супермаркетов. География сети – это свыше 130 городов

страны от Чебоксар до Барнаула, в том числе – Магнитогорск, Екатеринбург, Самара, Пермь, Новосибирск, Томск, Кемерово, Тюмень и т. д.

Корпорация «Центр» – компания с 25-летней историей. Такой солидный период работы на очень сложном и конкурентном рынке – лучшее подтверждение надежности и добросовестности. Большие масштабы сети и прямые договоры с ведущими мировыми производителями техники позволяют корпорации предлагать своим покупателям только качественную бытовую электронику по доступным ценам. При этом ассортимент магазинов «Центра» способен удовлетворить запросы любой категории покупателей. Те, кто любит сэкономить, найдут здесь большой выбор бюджетных моделей и постоянные выгодные акции. Для тех, кто предпочитает

больше функций по разумной цене, – огромное количество популярных моделей известных производителей и специальные предложения от них.

Наконец, у любителей новинок и техники премиум-класса тоже множество возможностей приобрести то, что нужно. И для всех покупателей в честь открытия 250-го магазина действует акция с огромными скидками – до – 50 % на всю бытовую электронику.

**Но только до 26 ноября!**

И это еще не всё. Одно из основных преимуществ компании – уникальная фирменная рассрочка. Без участия банков, минимум документов, гибкие условия и сроки – удобство и доступность рассрочки уже оценили миллионы покупателей корпорации «Центр». В период нарастания экономической нестабильности приобретение бытовой электроники – хороший способ вложения средств. Ведь эти устройства улучшают качество вашей жизни, делают ее более удобной или интересной. А покупая технику в рассрочку,

вы защищаете себя и от вероятного повышения цен, которое уже прогнозируют многие производители. В отличие от банковских кредитов, где предусмотрена возможность изменения условий, цена товара в рассрочку окончательная и пересмотру не подлежит.

И конечно, в честь открытия 250-го магазина, суперакция стартовала и по рассрочке. До 26 ноября можно приобрести любую электронику В РАССРОЧКУ ПО ЦЕНЕ КАК ЗА НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ!

И ни копейкой больше!

**В РАССРОЧКУ, КАК ЗА НАЛИЧКУ**

8 490 рублей В РАССРОЧКУ = 8 490 рублей ЗА НАЛИЧКУ

Кстати, обе эти суперакции действуют и в магазинах торговой сети «Сэлдом», где представлен огромный ассортимент мебели, товаров для дома, подарков и аксессуаров.

Ждем вас в магазинах корпорации «Центр» и «Сэлдом», желаем приятных и выгодных покупок!



Акция «В честь открытия 250 магазинов! Праздник максимальных скидок до 50%!» действует с 05.11.14 по 26.11.14. Скидка до 50% действует при покупке за наличный расчет, на рассрочку и кредиты не распространяется. Предложение по акции носит информационный характер и не является публичной офертой.

Акция «Рассрочка по цене как за наличку» действует с 05.11.2014 по 26.11.2014, предоставляется сроком до 6 месяцев, при условии внесения первого взноса не менее 30% от стоимости товара. Полный перечень товаров участвующих в акции, правила проведения, с учетом установленных ограничений, уточняйте у продавцов. Скидки и спецпредложения устанавливаются за наличный расчет на рассрочку не распространяются. Компания оставляет за собой право отменить или покончить с акцией, не уведомив заранее.

▶ Хорошее настроение делает терпимыми все вещи. **Генри Бичер**

**КОРПОРАЦИЯ**  
**Центр**  
**БЫТОВАЯ ЭЛЕКТРОНИКА**

ТЦ «Фабрика», пр. Ленина, 89  
тел.: (3519) 29-82-90, 29-82-93.

ТЦ «Класс», ул. Советская, 199  
тел.: (3519) 41-93-90, 41-93-91.

ТЦ Jazz Mall, ул. Герцена, 6  
тел.: (3519) 58-51-52, 58-51-58.

**Сэлдом**  
**ВСЁ ДЛЯ ДОМА!**  
**МЕБЕЛЬ И ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА**

ТЦ «Фабрика», пр. Ленина, 89  
тел.: (3519) 29-82-90, 29-82-93.

www.corpcentre.ru    www.seldom-mebel.ru

Телефон единой справочной ☎ 8-800-100-3000