

1+(750)
среда
17 января
2018 года

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. АНДРЕЕВКА

ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 799 РУБ.
ПИЦЦА
НА ВЫБОР В ПОДАРОК

Сырные, Мясные, Вегетарианские, Голландские, Белковые и грибы, Спецпорции, Вегетарианская, Цыплята, Бургеры

Зеленоград, корп. 126 Акция! Срок действия кода: с 17.01.2018 по 31.01.2018 ИСПОЛЬЗУЙ ПРОМОКОД **ДЖОН**

ОПЫТ 29 ЛЕТ
ЗАПОЮ-СТОП

Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом

WWW.ALKOGOLYU.NET
8-968-001-6052
Зеленоград,
Георгиевский пр., д. 5

ЭстеДи
СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

- МАССАЖ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ОСТЕОПАТИЯ

для детей и взрослых

8 (916) 009-6222
8 (499) 116-7071
Зеленоград, корп. 1515
INFO@ESTEDI.RU
График работы: 8.00-20.00

логопед проф
центр коррекционной педагогики

Самый крупный в городе центр помощи детям с нарушениями речи, памяти, внимания, мышления.

- Устранение всех видов нарушений речи
- Коррекция восприятия, памяти, внимания, мышления, поведения
- Помощь детям с алалией, дисграфией, дислексией, дизартрией, РДА, ЗРР, ЗПР, ОНР, УО и др.
- Решение проблем школьной неуспеваемости
- Подготовка к школе
- Каллиграфия, коррекция почерка

info@logoped-prof.ru
www.logoped-prof.ru
Зеленоград, корп. 125, корп. 1824

• логопед • дефектолог
• нейропсихолог
• обучение чтению, счету, письму
• психолог-психотерапевт для детей и взрослых

Иновационные услуги: сенсорная интеграция, мозговая стимуляция.

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!
ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ

Продаются участки 8 соток. 15 кв от Зеленограда по Пятинскому шоссе, недалеко от Истринского водохранилища, асфальтированная дорога от самого участка, втулгодичный подъезд, электричество 15 квт, общее ограждение по периметру. Тихое, спокойное, уютное место.

Скидки! 8-919-770-0557

наш сайт
www.id41.ru

000 «ЗелВторМет»
ПРИ МЕТАЛЛОМ
МАКУЛАТУРА
ПЛАСТИК
ПОЛИЭТИЛЕН

8-925-555-2727 • 8-499-731-9906
8-905-732-9009 • 8-965-314-1418
ZELVTORMET.RU
Ул. Заводская, д. 21а

ИЗГОТОВЛЕНИЕ «РВД»
(Рукава Высокого Давления)
8-969-123-2727

Лечебный центр АСТРЕЯ
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012

8(495) 648-6866
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
8(499) 717-8022
8(499) 710-1202

ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ

Корп. 1505:
будни – с 8.00 до 21.00,
сб, вс – с 9.00 до 21.00

Корп. 1108:
будни – с 8.00 до 20.00,
сб, вс – с 9.00 до 18.00

www.astreymed.ru

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЧА вен н/к
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

Лучшее для лучших!

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс

СТОМАТОЛОГИЯ
для детей и взрослых

Предупреждение о наличии противопоказаний

8(499) 502-50-05 med-det.ru
детство-плюс.рф

с 17 по 21 января
ПРИГЛАШАЕМ НА
РАСПРОДАЖУ МЕДА

Крюковский рынок, напротив белого мясного павильона

от пчеловода, члена СОЮЗА ПЧЕЛОВодов РОССИИ из Пензинской области Постонова В.Г. Семейная пасека Постновых, экологически чистый район

НАМ 17 ЛЕТ
УРОЖАЙ 2017 года
8-927-391-0321

Александра
к любым торжествам
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ,
ТОРТЫ
индивидуальные заказы

- Голубое (ТЦ на кругу)
- Корп. 1637, ТК «Рекорд»
- ТЦ «Зеленоградский», пав. 8а
- Зеленоград, ст. Крюково, Привокзальная площадь, д. 1
- Шатер на Крюковской площади

8-903-234-1589
8-496-263-4670
8-496-263-4733
aleksandratorf.ru

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК
ЗЕЛЕНОГРАД - 2017

ИНТЕРЕСНОЕ
МАКУЛАТУРА
ПЛАСТИК
ПОЛИЭТИЛЕН

8-925-555-2727 • 8-499-731-9906
8-905-732-9009 • 8-965-314-1418
ZELVTORMET.RU
Ул. Заводская, д. 21а

ИЗГОТОВЛЕНИЕ «РВД»
(Рукава Высокого Давления)
8-969-123-2727

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:
Ждем рекламодателей:
8-499-734-91-42
8-499-735-22-71

Отдыхай в Зеленограде
www.id41.ru

Медицинский центр
Мини-центр
8 (499) 734-9142
8 (499) 735-2271

ЛЕОНИД АДУТИН

- АНАЛИЗЫ более 2000 видов
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УЗИ-диагностика всех органов
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- Оборудование: медицинская документация, компьютеры, больничные книжки и многое другое
- Самая популярная городская аптека стр. 2-3
- Центр «Аллея» стр. 5
- Промол стр. 6
- Выставка «Тысяча летель» стр. 14
- Самые высокие рейтинги на новогодние праздники стр. 15-16

Журнал «Отдыхай в Зеленограде»

Ежемесячно, А5, полноцвет, глянец, распространение под роспись в фирмы города

КУПКА
ПОКУПКА-ПРОДАЖА-ЗАЛОГ

МАКСИМАЛЬНО ВЫГОДНО

- Сотовые телефоны, ноутбуки, планшеты
- Фото- и аудиоаппаратура, электроинструмент
- Антиквариат, золото, фарфор

И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Самая справедливая Скупка России

Зеленоград, станция Крюково, Крюковская площадь, д. 1а, ТЦ «Крюковская эстакада», Магазин «Скупка»
8(925)-705-3232, 8(985)-182-6999
vk.com/skypka_CCCP skypka_CCCP

ВкусВилл Магазины продуктов для здорового питания

ПРИГЛАШАЕМ ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
з/п 40 000 – 45 000 руб.
КАССИРОВ
з/п 33 000 – 40 000 руб.

Срочные вакансии:
г. Зеленоград,
г. Солнечногорск, г. Клин

Мы предлагаем:
• Официальное оформление
• Выплата два раза в месяц
• График работы 4/2
• Отпуск без оплаты и больничных

Ждем:
• Честных, общительных и ответственных
www.vkusvill.ru
8 (800) 550-86-07
(звонок бесплатный)
8 (495) 662-39-19

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО ПЛЮС

Приглашаем на работу
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ

С дипломом и сертификатом по специальности «Сестринское дело». Внутренние, внутримышечные, подкожные инъекции. Ассистирование при проведении лечебно-диагностических манипуляций. Забор биологических материалов. Стерилизация медицинских инструментов. Приветствуется опыт работы в ЦСО или в эндоскопии.
График работы 2/2, с 8.00. до 21.00. Зп от 35 000 руб.

Тел. 8 (499) 502 - 5005 med-det.ru
8 (495) 220 - 7326 детство-плюс.рф

Для проектной организации
в Зеленограде

ТРЕБУЮТСЯ

ИНЖЕНЕРЫ-ПРОЕКТИРОВЩИКИ

• ЭС • ЭМ • ЭО • ВК • ОВ
• ТГ • КЖ • КМ • КИПиА • СС
• АОВ • АХС • АТС • АПС

Почта для резюме: o.ivanov@ckto-promproekt.ru
8-495-720-6929/39/49

АО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЕТСЯ ИНЖЕНЕР ПО НАЛАДКЕ И ИСПЫТАНИЯМ

Требования:
• высшее профессиональное образование, опыт работы по специальности не менее двух лет;
• работа с контроллерами;
• программирование частотных преобразователей (Siemens, Вестер и т.п.);
• программирование логических модулей;
• изменение автоматических схем в целях повышения эффективности работ;
• а так же разработка новых для решения задач производства

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
с 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

zolla ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ в г. Зеленоград

СТАРШИХ СМЕНИ
КЛАДОВЩИКОВ
КОМПЛЕКТОВЩИКОВ
ВОДИТЕЛЕЙ ПОГРУЗЧИКА

СМЕННЫЙ ГРАФИК: 7/7 (9:00-20:00)
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД + ОПЛАЧИВАЕМЫЕ ПОДРАБОТКИ
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ
БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ, КОРПОРАТИВНЫЕ СКИДКИ
КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ОТ СТ. КРЮКОВО

+7 (495) 787 01 23, +7 (495) 787 01 22
job-cs@zolla.ru

GLP Таможенно-складскому комплексу
д. Черная Грязь, г. Сходня

Реальная работа на складе с реальным доходом

Нам нужны ответственные и надежные СОТРУДНИКИ СКЛАДА

График работы – сутки-трое, есть подработки.
Зарплата от 30 000 – 35 000 руб.
Курсовое обучение 1 месяц, на период обучения выплачивается стипендия 20 000 руб. Опыт работы не требуется! Вы научитесь работать с радиотерминалом (ТСД) и всем складским операциям!

На складе ВСЕГДА ЕСТЬ РАБОТА!
Трудишься ОСЕНЬЮ – ЗИМОЙ ЕСТЬ ДЕНЬГИ!

Также требуются работники с опытом работы на погрузчиках, штабелерах, узко-проходных штабелерах с правами тракториста-машиниста В или С1
Есть возможность гарантированно получать на 10 000 - 20 000 руб. больше!
График работы – сутки-трое, есть подработки.
Доставка корпоративным автобусом от ж./д. станции Сходня
Адрес: д. Черная Грязь, ул. Сходненская, стр. 1, блок А.
ЗВОНИТЕ: 8-495-276-1289, 8-903-584-5600

Мы в соцсетях!

vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41
Присоединяйтесь!

МИРАТОРГ приглашает кандидатов на вакансии:

НАЧАЛЬНИК СМЕНИ
График работы 2/2 (ночные смены)
Зарплата от 55 000 руб.

ГРУЗЧИК
График работы 2/2 (дневные смены)
Зарплата от 33 000 руб.
Бесплатное питание на складе
Корпоративный транспорт

Телефон: 8 (916) 760-17-61или
8 (495) 651-92-52 доб. 19041-19040

АО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

УЧЕТЧИК ТАРЫ
Гр. 2/2 (ночь), з/п 35 000 руб.

ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНЫХ МАШИН
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.

УПАКОВЩИК
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 32 000 руб.

ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК (ЭКСПЕДИТОР)
Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб.

КОМПЛЕКТОВЩИК
Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб.

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
с 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

наш сайт: www.id41.ru

Работа рядом с домом!!!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ в детские сады и школы г. Зеленограда

ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ ПОВАРОВ · КОНДИТЕРОВ · КУХОННЫХ РАБОЧИХ

Оформление по ТК РФ, медкнижка обязательна
8-929-916-76-30, 8-929-654-94-75

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

• НАШИ ВАКАНСИИ
• НАШИ УСЛОВИЯ

• КАСИРЫ
• ГРУЗЧИКИ
• ФАСОВЩИКИ
• КОМПЛЕКТОВЩИКИ
З/п от 30 000 руб.

• ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ
• БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ
• КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ
• ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДРАБОТОК
• ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ
• ФОРМА

8 (800) 555-2363

АО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР
Гр. 2/2, з/п 45 000 руб.

ВОДИТЕЛЬ АВТОПОГРУЗЧИКА
Гр. 1/3 (день), з/п 35 000 руб.

КЛАДОВЩИК ТРАНСПОРТНОГО ОТДЕЛА
Гр. 2/2, з/п 35 000 руб.

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1, с 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ КОМПАНИИ производящей изделия из нержавеющей стали на постоянную работу **ТРЕБУЮТСЯ:**

• **СВАРЩИК-АРГОНЩИК** з/п 40 000 руб.
• **СЛЕСАРЬ МЕХАНО-СБОРОЧНЫХ РАБОТ** з/п 35 000 руб.

МИРАТОРГ приглашает кандидатов на вакансии:

ВОДИТЕЛЬ кат. ВС

График работы 5/2 и 6/1 с 7.00 до полной загрузки
Зарплата от 50 000 руб.

Телефон: 8 (916) 760-17-61или
8 (495) 651-92-52 доб. 19041-19040

АО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЕТСЯ МАСТЕР ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УЧАСТКА

2/2 (день/ночь), з/п 60 000 руб.

Перспектива профессионального и карьерного роста, соблюдение трудового законодательства, дотация на продукцию предприятия

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1, с 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

ГОТОВИТСЯ К ВЫХОДУ: «Афиша»

Ежемесячно, формат А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города

Ждем рекламодателей:
8-499-734-9142
8-499-735-2271

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



Татьяна ШАТАЛОВА, 11-й мкрн, замдиректора магазина

САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

Ингредиенты:

- Куриная грудка отварная – 1 шт.
 - Грибы консерв. – 1 банка
 - Консерв. кукуруза – 1 банка
 - Соевый соус – 2-3 ст. л.
 - Майонез – по вкусу
 - Зелень петрушки – 1 пучок
 - Лук репчатый, орехи
- грецкие – добавить по желанию

Вы можете прислать рецепты и фото на почту **bkkz41@yandex.ru.**

Приготовление:

Куриную грудку несоленую (ее можно заменить отварным окорочком) и грибы нарезать соломкой, добавить соевый соус, майонез и мелко нарезанную зелень петрушки. По желанию можно добавить мелко нарезанный репчатый лук и измельченные грецкие орехи. Перемешать и выложить в салатник.

На все ваши вопросы отвечу по телефону **8-968-924-5025.**
Руководитель проекта **Светлана Сафина**

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА Зеленограда
КНИГУ ПИШЕТ ВСЬ ГОРОД!



КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

- Дачу, дом, уч.-к. *8-499-733-2101
- Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

- Куплю б/у велосипеды в любом сост. *8-985-718-3012

- Магнитофоны. Приемники. Колонки. *8-909-645-2522

- Покупаю ноутбуки в любом состоянии. *8-905-545-7897

- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525

- Приставку Билайн. *8-926-790-8877

ПРОДАМ

ГАРАЖ

- 2 гаража, п. Андреев-ка. *8-917-512-6666

СНИМУ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Сниму у хозяйина! *8-926-400-1440
- 1-2-3-к. кв. для сотр. фирмы. *8-495-728-1028
- Быстро снимаем квартиру. Славяне. *8-915-459-6950
- Быстро у станции. *8-916-531-1183
- Жилье. *8-925-000-8736
- Любую комнату. *8-903-728-1028

СДАМ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Квартиру, комнату! *8-926-400-1440
- Жилье. *8-926-080-8844
- Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела

- Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

- Производственно-складское помещение, 130 кв. м, Андреевка. *8-917-512-6666

- Теплый гараж, 15 мкрн. *8-925-424-0861

РЕМОНТ

- Стир. маш. *8-916-006-8499

- Рем. стир. и п/моч. маш. *8-985-251-0573

- Рем. стир. маш. на дому. *8-926-941-1384

- Ремонт любых холодильников у вас дома. *8-925-263-0190

- 25 лет делаю качественный ремонт в Зеленограде. *8-903-270-0325, Владимир

- АБС ремонт квартир. *499-731-1102, 8-962-999-0662

- Антенщик. *8-903-549-9350

- Ваш мастер. *8-926-264-1250

- Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378

- Мастер на час. *8-916-203-8677

- Обои, потолки. *8-905-581-3160

- Ремонт квартир «под ключ». Славяне. *8-929-501-0286

- Ремонт квартир и домов: газозлектро-росварка. Рехаотрубы, полипропилен. *8-909-658-9817, Николай, 8-903-502-5632, Сергей

- Электрик, гарант. кач-во. *8-925-321-7955

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

- ГАЗель, деш. Грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КВАРТИР 20 18% СКИДКА

ООО «ЖИЛОЙ КВАРТАЛ». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ. СРОК ДЕЙСТВИЯ АКЦИИ И УСЛОВИЯ УКАЗАНЫ НА САЙТЕ WWW.MELODY-LESA.RU. СРОКИ АКЦИИ: С 1 ДЕКАБРЯ 2017 ГОДА ПО 31 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА



ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
—1981—

495

266-39-99 melody-lesa.ru 2 км от Зеленограда

НАСЕКОМЫЕ

- Насекомые. *8-926-092-1147
- Унич. насекомых. *499-720-8051, 499-720-8033

УРОКИ

- Живопись, рисунок. *8-969-034-6211
- Мат., физ. *8-903-286-1990
- Рус. яз. *8-903-226-8838

ТРЕБУЮТСЯ

- ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *499-734-9490, 499-735-2271

- Специалист по жесткой верстке газеты. *8-916-007-2813

- Автомойщик. *8-925-862-8244

- Автослесарь по груз. авто. *8-985-830-3027

- Аренда автотакси, подлук. к «Гетт» и «Яндекс». 1500 руб./сутки. *8-916-076-0142

- Бухгалтер на ОСН с автомобилем, стаж более 5 лет, полный рабочий день, образование высшее. *8-985-488-2899, agro@rusagroimport.ru

- Вахтер, женщина, сутки/трое 800 руб., без вредных привычек, местная, корп. 458, п. 1. *8-915-274-1121

- Водители на ГАЗель, з/п 40 000-50 000 р. *8-929-617-3722

- Водитель в такси «Автосфера». *8-909-985-1133, 8-903-664-3414

- Водитель на грузовой эвакуатор. *8-985-830-3027

- Кассир, грузчик, з/п от 30 000, ЖК «Новый Зеленоград». *8-916-603-0184

- На пр-во рабочий. *8-499-940-3381, 8-925-247-5898

- Педагог дополнительного образования. Преподавание курса «Скорочтение и развитие интеллекта». Обучение. *8-495-928-1417

- Посудомойщица в Москву, в кафе, з/п 1300 руб. смена (на руки). График работы 2/2; 3/1. Предоставляется общежитие, бесплатное питание. *8-909-330-5420

- Продавец-консультант в салон ОПТИКИ. *8-965-155-1131

- Продавец. *8-925-862-8244

- Секретарь с в/о. *8-919-765-1430

- Токарь, 5-6 разряд. *8-901-509-0908

- Уборщица на 3 ч. утром, з/п 12 000 р. *8-903-542-4075

- Уборщица офисных и производственных помещений, 5/2, 8.00-17.00 ч., бесплатный рабочий транспорт до места работы, от 23 000 р., Зеленоград, д. Елино ул. Зеленоградская, стр. 1. *8-926-011-4409

- Швеи. *8-925-381-0180

РАЗНОЕ

- СОБИРАЕМ ПАМЯТНИКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. КОРП. 205а, ЦСО «ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ», ВТ, СР С 9.00 ДО 18.00 Ч.; ПТ, СБ С 9.00 ДО 16.00 Ч. ТЕЛ. 8-499-736-8541

ДРУГОЕ

- Котенок, 2 мес., спокойный, ласковый, знает лоток, здоровый. *8-916-701-4168, 495-459-3656

- Отдам в умелые руки лоскуты тканей (разного цвета и размера). *8-916-220-0836

- Приму стулья в дар. *8-916-243-0333

- Отдам котят. *8-905-517-3236

- Щенки и собаки различного окраса. Метисы: лабрадора, овчарки, колли и др. Питомцы нашего приюта ждут хозяев! *8-916-774-4986, Юлия

ПРОДАЕТСЯ
ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС - ЗЕЛЕНГРАД

Стоимость и форма продажи - по договоренности

Форма – ООО, 1 участник.
ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
Складские услуги – приемка, хранение, упаковка, сортировка, перевозка
Арендованный склад площадью 900 кв. м, собственный транспорт, штатный персонал

Телефоны:
8 (495) 725-0443
8 (977) 805-2141

www.zel-svet.ru
ЛЮСТРЫ
РАСПРОДАЖА СКИДКИ ПОДАРОК!



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
8-985-453-6634
Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31, Дом мебели, пав. №5, ост. «Корп. 1602»

MADUX
пластиковые окна

АКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ СТЕКЛОПАКЕТ **6% экономия!**

5790 Р. 7790 Р. 8690 Р.

AL КОНСТРУКЦИИ // ЖАЛЮЗИ РОЛЕТЫ
Цены производителя / Обратный звонок, монтаж

8(495) 136-60-66 www.madux.ru madux@inbox.ru maduxokna
Зеленоград, корп. 1508, пав. 9-3 Клин, ул. Красная, д. 48
8 906 040-24-24, 8 969 284-30-10 8 910 004-24-24, 8 985 470-44-66

наш сайт: www.id41.ru

АРЕНДА
ОФИСОВ ОТ СОБСТВЕННИКА

КВАДРАТНЫЙ МЕТР
от 600 руб.
8(499) 995-2488
Зеленоград, ул. Конструктора Гуськова, д. 14, стр. 2

Дай рекламу - получи плоды!

8-499-735-2271,
8-499-734-9142

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ВСТРЕТИЛИ НОВЫЙ ГОД? ТЕПЕРЬ РАЗГРУЗКА!

Народ мы северный, хлебосольный, так что за новогодние праздники успели не раз посидеть за обильно накрытым столом. Неудивительно, что к бокам многих приросла парочка-другая нежданных килограмм.



Что делать? Как всегда, в январе начинаем новую жизнь. И боремся с лишним весом. После каникул устройте себе разгрузочные дни. Вот несколько вариантов, которые позволят вам терять набранное, но не чувствовать себя адски голодными.

1-й способ Дневной рацион – 2 л овощного супа

Сварите себе большую кастрюлю супа из любимых овощей – кабачков, сельдерея, лука, морковки, капусты, брокколи, томатов и т. д. Картошкой лучше не увлекаться, в этот день она будет лишняя. О мясном бульоне, разумеется, тоже не надо заикаться. Овощи вкусны и сами по себе.

Если боитесь, что будете испытывать зверский аппетит, увеличьте порцию супа – пусть это будет не 2, а 3 литра. Овощи низкокалорийные, похудательный эффект от такой добавки не ухудшится. Зато вы не сорветесь с разгрузки, испугавшись голода.

Маленькая хитрость: после каждого приема пищи не забывайте подкрашивать

губы. Во-первых, вы подаете сознанию сигнал – «я закончила обед!». Этим вы ставите точку в приеме пищи. Во-вторых, когда губы накрашены, пять раз подумаешь, стоит ли портить макияж перекусом. В-третьих, с накрашенными губами ешь медленнее, стараешься не размазать краску по лицу. Все это психологически работает на то, чтобы съесть меньше.

2-й способ Дневной рацион – 2 л зеленого чая

Этот разгрузочный день подходит, пожалуй, только волевым натурам. Правда, его, как и суп, выпить можно и больше двух литров – было бы желание (разумеется, сахар исключен). Зато этот разгрузочный день дает очень хороший эффект.

Дело в том, что зеленый чай содержит эпигаллокахетины – вещества, влияющие на наш энергетический обмен. И, выпивая два литра зеленого чая (калорийностью 2 ккал в 100 мл), человек способен потерять в сутки от 70 до 200 ккал за счет действия эпигаллокахетинов, поскольку они стимулируют обменные процессы в организме.

Не забывайте уравнивать каждый стакан зеленого чая стаканом выпитой воды! Иначе вам грозит обезвоживание.

Маленькая хитрость: после каждой чашки чая жуйте жевательную резинку без сахара. Это сигнал для мозга – «я ем». В полости рта появляется вкус. В общем, ощущение, как будто поел. А калорий нет!

3-й способ Дневной рацион – 2 кг студня на курином бульоне

Для этого разгрузочного дня нужно сварить себе 2 литра куриного бульона (524 ккал). И добавить для застывания желатин (обязательно!).

Студень богат коллагеном – белком, для переработки которого организму нужно много энергии. То есть он отвлечет на это дело и не будет требовать еще еды.

Кроме того, в желатине содержится много глицина, обладающего успокоительным эффектом. В результате такой разгрузки человек и сыт, и спокоен. А что еще надо для начала новой жизни?

Маленькая хитрость: после каждого приема пищи нужно почистить зубы. Вкус во рту поменяется, вкусовые рецепторы перестроятся от вкуса пищи.

Да и как поднимется рука с бутербродом к только что вычищенному рту?!

