



Strong

ТЕМА НОМЕРА

ПСИХОЛОГИЯ
СНА



Более 200 товаров
для сна от
производителя

Европейские
стандарты
качества

Весенние
скидки
до 50%



Содержание

3 К чему может привести недостаток сна

8 Акция! Товары для сна со скидками

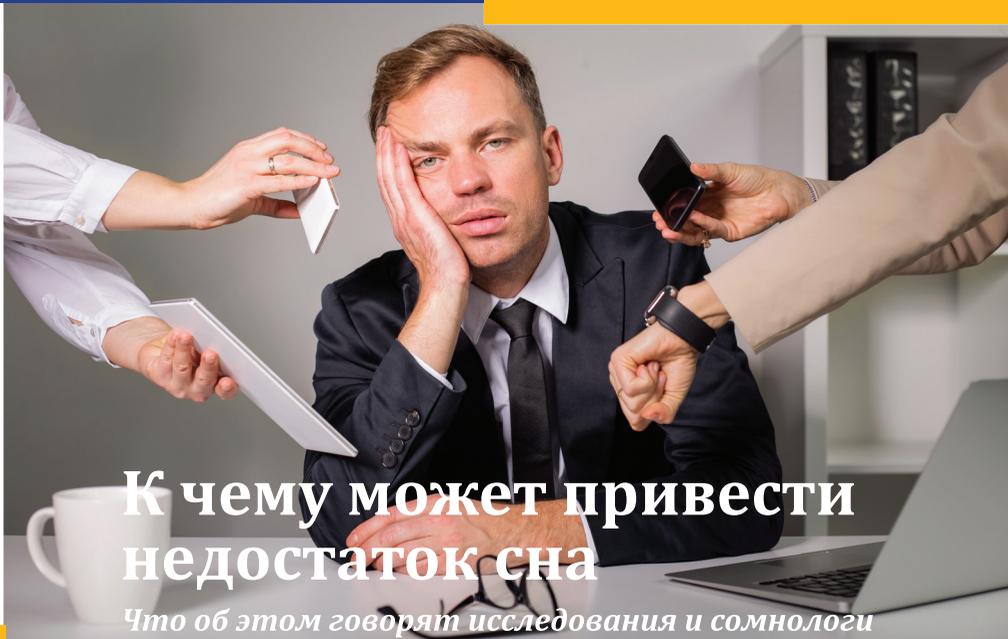
10 Заправлять или не заправлять постель каждый день

12 Новинки для комфортного сна

14 Акция «Товар месяца»

15 Прибыльный бизнес со стартовым капиталом 300 тыс. руб.





К чему может привести недостаток сна

Что об этом говорят исследования и сомнологи

Когда я была студенткой, я могла спать по 4 часа в день, потом идти на пары и слушать лекции по истории литературы. Диплом я закончила писать за пару бессонных ночей. Прошло почти 4 года и теперь, если я не сплю хотя бы 6 часов, на следующий день у меня кружится голова, мозги отказываются работать, а ноги ватные.

Чем моложе, тем безответственно мы относимся к своему здоровью. Мы не знаем банальных вещей и не ладим со своим организмом. Нам кажется, что жить мы будем вечно, а боли и вирусы обитают в параллельной вселенной.

Недостаток сна может запустить огромное количество болезней. Сами посудите: иммунитет ослабляется, защитные механизмы спадают. Какие именно болезни это может вызвать? Почему человек не может не спать? Зачем нам вообще нужен сон?

Я изучила зарубежные исследования на эти и другие темы и поговорила с экспертом по сну. На мои вопросы ответила Ирина Михайловна Мадаева, доктор медицинских наук, руководитель сомнологического центра

«Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека».

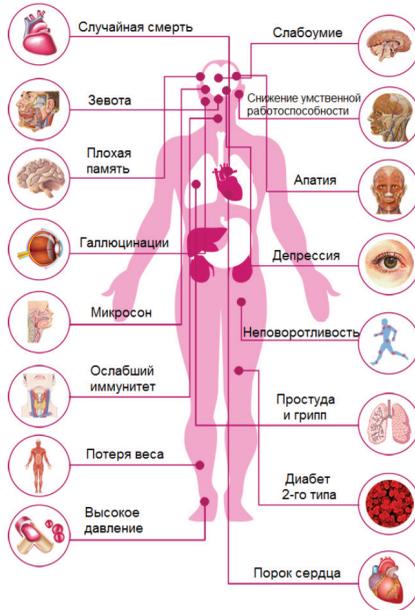
«С точки зрения науки сон – важнейшая часть жизнедеятельности человеческого организма. Во время сна происходит адаптация человека к психическим процессам, формируются нейронные связи, вырабатываются гормоны и биологически активные вещества. Поэтому нельзя ни в коем случае игнорировать сон. Организм рано или поздно ответит на недосып серьезными нарушениями здоровья».

Ирина Мадаева.

К каким заболеваниям приводит недостаток сна?

«Нарушения сна часто приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям, все неврологические проблемы, связанные с депрессией, ухудшением общего

К каким заболеваниям приводит недосып



самочувствия – слабостью, усталостью. У человеческого организма есть восполнимые возможности. Но у всякого они рано или поздно заканчиваются. Например, у людей, которые постоянно работают в ночную смену, этот риск велик. Последние исследования показывают, что нарушенный сон может вызвать даже онкологические заболевания».

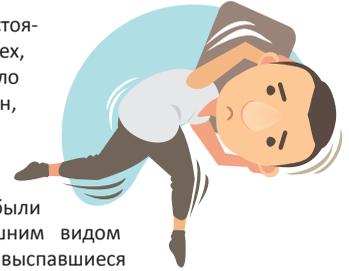
Ирина Мадаева.

Кроме того, из-за недостатка сна...

1. Ухудшается внешний вид

В одном исследовании участвовали люди от 30 до 50 лет. Ученые смотрели на то, как

они спят и на состояние их кожи. У тех, кто мало спал, было больше морщин, пигментации, дряблость и рыхлость кожи. Невыспавшиеся были недовольны внешним видом больше, чем их выпавшие товарищи.



2. Снижается либидо

Журнал Американской Медицинской Ассоциации выпустил статью об исследовании на эту тему. У молодых людей, которые плохо спали в течение недели, снизился уровень тестостерона. Если спать 5 или меньше часов в день, то уровень мужского гормона опускается на 10-15%. К тому же испытываемые жаловались на плохое настроение и отсутствие бодрости.

3. Легко набрать вес

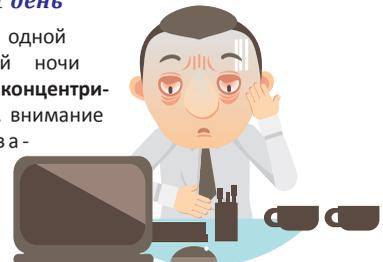
Японские ученые в течение 3 лет анализировали связь между сном и весом среди 21 тыс. людей старше 20 лет. Те, кто спал меньше 5 часов в день, быстрее набирали вес и страдали ожирением. Стабильный вес был у тех, кто спал 7-8 часов каждый день.

Что будет, если не спать 3 дня подряд

На эту тему было проведено так много исследований, что ученые объединили все результаты в одно мета исследование. И вот к каким выводам они пришли:

Что будет, если не спать 1 день

1. После одной бессонной ночи сложно концентрироваться, внимание рассеивается -



ется. Хуже всего дается фокусировка на чем-то одном в течение долгого времени (например, при разговоре с кем-то).

2. Другое исследование показало, что 1 день без сна действует на мозг так же, как и 0,1% содержания крови в организме (1 промилле, то есть легкая степень опьянения).
3. После 24 часов без сна ухудшается зрительно-моторная координация. К примеру, на фортепиано уже не поиграешь.
4. Становится трудно принимать сложные решения и думать над проблемами, к которым нужен неординарный подход.

Что будет, если не спать 2 дня

1. Большая нагрузка на сердце. Давление начинает скакать, сердцебиение неровное.

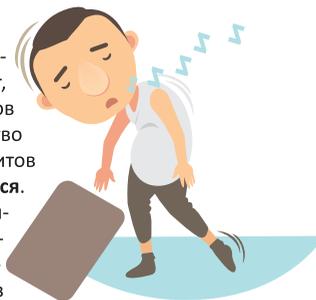
2. Ухудшается память. Легко забываются лица. Трудно подбирать слова, речь спотыкается. Ответы невыспавшегося невразумительные, и часто он использует несуществующие слова в речи.



3. После 48 часов без сна у организма стресс. Имунная система сильно отличается от той, которая была у человека 2 дня назад.

4. В крови человека есть лимфоциты, которые уничтожают опухолевые и вирусные клетки. Их называют есте-

ственными киллерами. Так вот, после 48 часов без сна количество таких лимфоцитов **резко снижается**. После нормализации сна, уровень естественных киллеров возвращается в норму.



5. Скорость реакции **сильно снижается**. Это значит, что сложно будет уберечь себя в моменты опасности.

Что будет, если не спать 3 дня

1. Практически невозможно ни на чем сконцентрироваться больше нескольких секунд. Внимание постоянно рассеивается.

2. Могут начаться галлюцинации и бредовые состояния. Есть миф о том, что в таком состоянии у человека начинается психоз. Это не так, и ученые это доказали.

После 4 дней без сна у человека могут быть микросны. То есть он погружается в сон на несколько секунд, а потом снова просыпается. Это очень опасно, особенно для водителей, пилотов и т.д.





Сколько нужно спать, чтобы не было проблем

«Каждый человек индивидуален. Бывают люди, которым достаточно 5 часов в день, а бывают такие, которым и 8 часов мало. Это говорит о том, что есть отклонения? У большинства людей сон меньше 7 часов плохо влияет на организм. Все и от возраста зависит. В детстве, в процессе развития ребенка, сон играет огромное значение. Почему в старости люди спят меньше? Потому что и потребности во сне меньше. Есть молодые, которые могут выспаться и за 5-6 часов. Это скорее исключения из правил.

Чтобы человек хорошо себя чувствовал, у него должна быть сохранена определенная цикличность, структурная композиция сна. Человек должен пройти через все фазы сна (глубокий и быстрый сон). Каждая фаза длится час-полтора. Человек высыпается именно тогда, когда он проходит от 4 до 6 таких фаз, то есть теоретически и за 6 часов можно выспаться.

Бывают и другого рода проблемы. Человек может спать 8 и даже 10 часов, но у него будет чувство, будто он не выспался. Это состояние сопровождается храпом с остановками дыхания (еще повышенная дневная сонливость, он просыпается и

не чувствует, что выспался). Повышенная дневная сонливость — это не про то, как человеку хочется спать после обеда. Нет. Это чувство бесконтрольного сна, когда человек может заснуть посреди совещания, например. А хуже всего, если это произойдет за рулем. Эта болезнь называется синдром обструктивного апноэ сна. Апноэ может вызвать кучу проблем: быстрое наступление старости, риск возникновения ранних инсультов, инфарктов, преждевременной внезапной смерти. Это заболевание лечится у сомнолога. Просто нельзя его забрасывать».

Ирина Мадаева.

Говорят, что сон с 19:00 до 20:00 равен 7 восстановительным часам. Это правда?

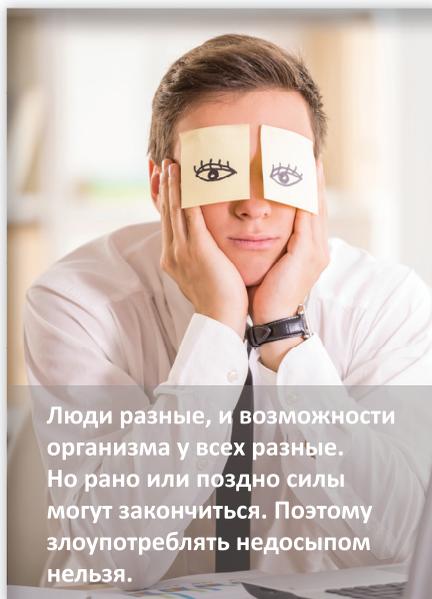
Нет. В 7 часов вечера человек не должен спать ни в коем случае, потому что в положенное время в 11 вечера он уже не уснет. У него собьется режим. Вообще надо спать только в темное время суток. Именно ночью в организме вырабатывается гормон сна — мелатонин. В идеале человек должен всегда ложиться и вставать в одно и то же время. Есть мнение, что если человек засыпает до 12 часов, у него более качественный сон. Это у каждого индивидуально».

Ирина Мадаева.

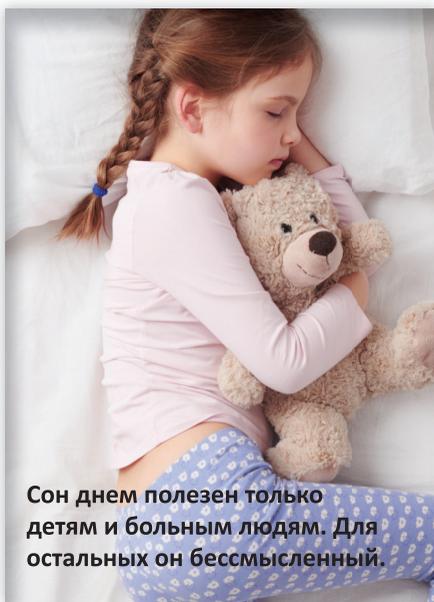
Выводы



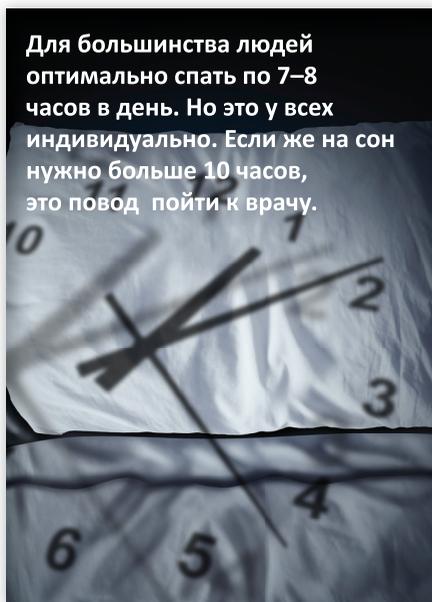
Недостаток сна может стать причиной чуть ли не всех существующих болезней.



Люди разные, и возможности организма у всех разные. Но рано или поздно силы могут закончиться. Поэтому злоупотреблять недосыпом нельзя.



Сон днем полезен только детям и больным людям. Для остальных он бессмысленный.



Для большинства людей оптимально спать по 7–8 часов в день. Но это у всех индивидуально. Если же на сон нужно больше 10 часов, это повод пойти к врачу.

Ideal Bio

СКИДКА
30%

Ideal Bio – идеальный матрас по суперцене

В его основе – уникальные пружины Pocket Ideal Zone, которые повторяют форму спящего человека и улучшают ортопедический эффект матраса.

- Пружинный блок исключает эффект гамака.
- Конструкция сочетает зоны с различной степенью ортопедической поддержки поясницы, спины и ног.
- Массажная стежка улучшает сон и циркуляцию крови.



**ЭКСКЛЮЗИВНО
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ
И ФИРМЕННЫХ
САЛОНАХ STRONG**

ЖЕСТКОСТЬ:

различная жесткость сторон А и В.

НАПОЛНИТЕЛИ:

- латексированная кокосовая койра;
- термоскрепленный войлок.

Скидка действует до 31.05.2017

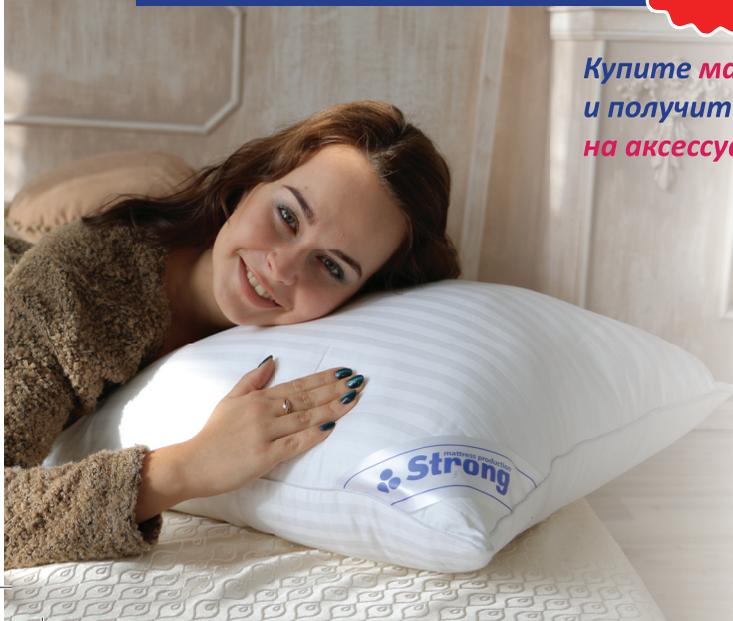
Аксессуары для сна

СКИДКА
10%

*Купите матрас от 10 000 рублей
и получите скидку 10%
на аксессуары для сна:*

- наматрасник;
- подушку;
- одеяло;
- комплект постельного белья.

*Скидка действует
до 31.05.2017*



Защитный чехол

СКИДКА
20%

SAVE
YOUR BED

Первоклассная защита для вашего матраса

Внутренняя сторона чехла проламинирована мембраной из полиуретана, поэтому обеспечивает 100% защиту матраса от влаги и регулирует микроклимат. Наружная часть – бархатистое велюровое покрытие, которое подарит вам мягкость и не допустит скатывания простыни.



- ☑ *Защита от пылевых клещей и влаги.*
- ☑ *Отлично пропускает воздух.*
- ☑ *Антиаллергенная и антибактериальная пропитка Ultra-Fresh.*
- ☑ *Можно стирать при температуре 60°C.*
- ☑ *Надежно фиксируется эластичной лентой.*

Скидка действует до 31.05.2017

Матрасы серии Imperial

СКИДКА
10%

Серия Imperial – матрасы, сшитые по итальянской технологии

На матрасах серии Imperial вы будете высыпаться с удовольствием. Они улучшат качество сна и обеспечат надежную ортопедическую поддержку тела. Матрасы выполнены по итальянской технологии со съемным чехлом, по периметру которого вшита застежка «молния». Его легко снимать и удобно стирать.

ЖЕСТКОСТЬ:

- жесткий ■ средний ■ мягкий
- ультрамягкий ■ двусторонний

МОДЕЛИ СЕРИИ:

- Hard ■ Relax ■ Rest ■ Status ■ Memory ■ Latex



Скидка действует
до 31.05.2017



Заправлять или не заправлять постель каждый день

**Экспертное мнение исследователей, психологов и социологов
об утреннем ритуале заправки кровати**

Пока идет война между родителями и детьми, мужьями и женами за необходимость уборки постельного белья, мы собрали результаты исследований, чтобы выяснить кто прав и кому лучше живется.

Плюсы ежедневной уборки

1. Вы становитесь счастливее

Гретхен Рубин, автор бестселлера «Проект Счастье», опросила своих читателей и подписчиков, как им удалось стать счастливее. Многие из них ответили, что начали свой путь к счастливой жизни с ежедневного заправления постели.

«Для большинства людей внешние мелочи способствуют внутреннему комфорту; чем проще способ достичь счастья и спокойствия, и чем меньше времени он требует, тем больше пользы приносит», – объясняет Рубин.

Тот же факт подтверждает американская Национальная Ассоциация Сна. Люди, убирающие постель по утрам, лучше высыпают-

ся, чем те, которые этого не делают. Из 1500 опрошенных участников в возрасте от 25 до 55 лет 44% сторонников заправленной постели ответили, что хорошо спят каждую или почти каждую ночь.

2. Вы постигаете дисциплину

По мнению психолога Чарльза Дахигга, ежедневное приведение кровати в порядок открывает путь к другим полезным привычкам, в том числе к соблюдению финансовой дисциплины и занятиям спортом. К его теории присоединяется социолог Кристин Картер и добавляет, что не бывает неважных привычек:

«Когда мы фокусируемся на одном небольшом аспекте самосовершенствования, например, заставляем себя сохранять хорошую осанку, меньше смотреть телевизор или медитировать по 5 минут каждый день, – мы с удивлением отмечаем, что превосходим собственные ожидания. Зачастую улучшения наблюдаются на многих «соседних» участках».

3. Вы обретаете успех и уверенность

Гретхен Рубин снова возвращается к важности мелочей и дает еще одну рекомендацию:

«Если вы чувствуете, что перегружены работами и делами, даже одна небольшая выполненная задача поможет вам восстановить уверенность в собственных силах».

Победив лень с утра, вы автоматически настраиваетесь на успех в течение всего дня.

4. Вы учитесь экономии и бережному отношению к вещам

Регулярное заправление постели помогает сохранить белье в порядке намного дольше, чем обычно. Складки на простынях разглаживаются, а взбитые подушки становятся более пышными. Такого принципа придерживается директор лаборатории при Исследовательском институте домоводства (США) Кэролин Форте.

5. Вы снижаете стресс

Психолог Эндрю Меллен считает, что беспорядок в физическом мире – прямое отражение эмоционального беспорядка. Поэтому заправленная кровать и порядок в комнате помогут избавить вас от чувства вины и хаоса в голове.

6. Вы служите примером для других

Прибранная кровать мотивирует окружающих поддерживать чистоту и соблюдать порядок в доме. Для вашего партнера такой пример будет заразительным, а для детей – убедительным.

Плюсы неубранной постели

1. Вы защищаетесь от пылевых клещей

Сторонники незаправленных кроватей оперируют единственно сильным аргументом – пылевые клещи размножаются в тепле и опасны для здоровья. Если вы заправите кровать, как только проснулись, то влага из постельного белья и матраса поможет клещам выжить. Эту информацию подтверждает

Доктор Стивен Претлав из лондонского университета Кингстон и рекомендует оставить постель незаправленной на несколько часов, чтобы влага испарилась, и клещи погибли от обезвоживания.

2. Вы экономите время

Для некоторых людей (особенно с биологическими часами совы) утром важнее поспать, чем заправить кровать. Возможно, дополнительные 5 минут сна улучшат ваше физическое и психологическое самочувствие в течение дня.

Золотая середина

В 2015 году платформа для ремонта и дизайна дома Houzz провела опрос среди 1150 пользователей и выяснила, что 60% застилают постель ежедневно, 20% когда придется и еще 20% почти никогда не убирают постель. Так кто же здесь прав? Наблюдая за соотношением плюсов и минусов можно сказать, что победа у тех, кто заправляет постель. Но наша жизнь – не слепое разделение на черное и белое.

«Не существует причины, по которой люди обязаны заправлять постель каждое утро, но если это помогает вам спать лучше, тогда заправляйте», – советует доктор Мари Барнс, президент Австралоазиатской Ассоциации Сна.

Что касается пылевых клещей, то Барнс успокаивает нас. При правильном уходе за постельным бельем, можно заправлять кровать сразу же после пробуждения. Достаточно встряхнуть простынь и пододеяльник, взбить подушки и накрыть постель покрывалом. Так вы избавитесь от частичек кожи, которыми питаются пылевые клещи.

Выводы

1. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на негативные дела. Если вас раздражает заправлять постель, то перестаньте этим заниматься.
2. При правильном уходе за постельным бельем пылевые клещи не страшны.
3. У многих людей, которые заправляют кровать, улучшается психологическое состояние.

Матрас Touch с инновационной стежкой

НОВИНКА

Благодаря пене Memory Foam в стежке и массажной пене внутри Touch достигается максимальный эффект памяти формы.

На таком матрасе ваше тело и мышцы полностью расслабляются, как на Premium матрасах.



- Исключает эффект волны, партнеры не скатываются в середину матраса.
- Массажный эффект помогает лучше выспаться и улучшает циркуляцию крови.

НАПОЛНЕНИЕ:

- стёжка трикотаж с пеной Memory Foam;
- высокоэластичная пена с массажным эффектом;
- термоскрепленный войлок;
- пружинный блок Pocket Spring.

Основание Ergonomic для кровати

НОВИНКА

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.

Набор для кемпинга

НОВИНКА

Компактный набор для выезда на природу станет незаменимым атрибутом в весеннем или летнем походе.

В собранном виде это мягкое кресло, а в разложенном – удобное спальное место с подушкой и одеялом.

В набор для кемпинга входит:

- одеяло;
- подушка;
- чехол-матрас, который закрывается на молнию.



Кровати из рогожки

НОВИНКА

Кровати из рогожки – дизайнерское решение из Европы

Модную кровать с мягким изголовьем и царгами можно укомплектовать деревянным основанием или подъемным механизмом. Ткань обивки практичная, с ярко выраженной фактурой, на ощупь напоминающая мешковину. Такая кровать придаст интерьеру оригинальность и служит до 20 лет.

- Рогожка – лидер среди материалов по прочности.
- Не требует особого ухода. Достаточно протереть влажной тряпкой или пропылесосить.
- Мягкие изголовья и царги безопасны для детей.

ПОДОЙДЕТ
ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ
КВАРТИРЫ



МОЖНО ПОДОБРАТЬ
ЛЮБУЮ РАСЦВЕТКУ
И ПРИНТ!



**ТОВАР
МЕСЯЦА**

**ДО
-50%**

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

АВГУСТ

СЕНТЯБРЬ

ОКТЯБРЬ

НОЯБРЬ

ДЕКАБРЬ

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

***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!



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 площадки** 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 мая 2017

Воспользоваться скидкой можно единоразово
Скидки не суммируются



Мы помогаем лучше выспаться!
Компания «Strong»

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

www.matras-strong.ru