

Приєднуйтеся до професіоналів [provisorclub.com](http://provisorclub.com)

# PROVISOR CLUB

*Дайджест*

№5 (зима 2020/21)





# ЯКІСНИЙ СОН – БАДЬОРИЙ ДЕНЬ

Люди схильні прикрашати дійсність, тому багато хто вважає, що спить цілком достатньо, і стверджує, що проблем з якістю сну не має. У 2014 році вчені Піттсбурзького університету проводили дослідження сну, для якого розробили опитувальник, що дозволяє досить точно і просто оцінити, наскільки добре людина висипається. Він називається SATED – за першими літерами п'яти ключових показників якості сну, кожен з яких впливає на самопочуття.

## Оберіть найбільш близьку відповідь

	Рідко	Іноді	Завжди
Чи ви задоволені своїм сном?	0	1	2
Чи вдається вам протягом усього дня відчувати бадьорість, не вдаючись до кави або денного сну?	0	1	2
Ви спите між 2 і 4 годинами ночі?	0	1	2
Вночі ви проводите без сну менше 30 хвилин? (включно як час на засинання, так і на нічні пробудження)	0	1	2
Ви спите від 6 до 8 годин на добу?	0	1	2

Підрахуйте загальну кількість балів

## А наскільки якісний ваш сон?

### Результати тесту:

#### 8-10 – Вітаємо!

Ваше самопочуття відображає добру якість сну. Намагайтеся підтримувати належні умови сну та вдосконалюйте їх.

#### 6-8 – Зверніть увагу!

Ви можете покращити самопочуття та денну бадьорість, покінувши про якість сну.

#### 0-6 – Будьте обережні!

Хронічне недосипання може привести до синдрому хронічної втоми, який викликає зниження працездатності та якості життя.



Дітична добавка. Не є лікарським засобом.

## Поради для покращення сну:

- 1 Відмова від кофеїну та інших психостимуляторів у другій половині дня
- 2 Останній прийом їжі – за 2-3 години до сну
- 3 Засинання та підйом приблизно в один і той самий час
- 4 Обмеження користування телефоном за годину до сну
- 5 Покращити якість сну допоможе рослинний комплекс ІЗІ НАЙТ:
  - Полегшує засинання
  - Нормалізує фізіологічну структуру сну
  - Покращує якість та кількість сну
  - Сприяє легкому пробудженню та бадьорості протягом дня
  - Відновлює психоемоційну рівновагу та покращує якість життя

## ЯКІСНИЙ СОН – БАДЬОРИЙ ДЕНЬ!

## ЖІНОЧІ ПОРАДИ ВІД ФЕМІЦИКЛ



## 30 хвилин на ідеальний вигляд

Ви завжди будете готові до будь-якого свята, користуючись нашою схемою, головне – мати в запасі 30 хвилин

15 хвилин



### Підготовка шкіри

На очищену шкіру наносимо 100% гель алое – це підвищить тонус та покращить колір обличчя. Під очі накладаємо патчі на 10-15 хвилин.

1 хвилина



### Свіжий погляд

Краплі для очей допоможуть усунути почервоніння, якщо ви працювали в нічну зміну, або робили переоблік. Використовуйте з обережністю та ознайомтеся з протипоказаннями.

3 хвилини



### База під макіяж

До вашого звичайного тонального засобу додайте трохи люміназера - мерехтливі часточки візуально зроблять шкіру більш рівною та відпочилою. А на шкіру навколо очей нанесіть консилер, якщо є потреба скоригувати синячки.

1 хвилин



### Макіяж очей

Використайте хайлайтер - він освіжить погляд, якщо нанести його на зону під бровами та у куточки очей. І не забудьте підкреслити брови та вії.

4 хвилини



### Фінальні штрихи

Трохи рум'ян та виразний колір губної помади допоможуть завершити образ. Для фіксації макіяжу використовуйте спеціальні спреї, тоді ваш ідеальний вигляд збережеться впродовж всього святкування!

## ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ГЛІБОФІТ®



## ТОП-5 ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ



**Зелень і овочі зеленого кольору.** Містять велику кількість клітковини, що позитивно впливає на вуглеводний обмін та утилізацію глюкози, а також корисні повільні вуглеводи, вітаміни, мінерали.



**Лимон та грейпфрут.** Цитрусові багаті на вітамін С і рутин. Біологічно активні речовини впливають на обмін речовин та утилізацію жирів, а також підтримують імунітет.



**Авокадо.** Джерело жирних кислот і мінералів. Завдяки великій кількості цінних речовин, підвищує активність інсуліну, «примушуючи» клітини поглинати глюкозу. Знижує холестерин, що важливо для людей із зайвою вагою.



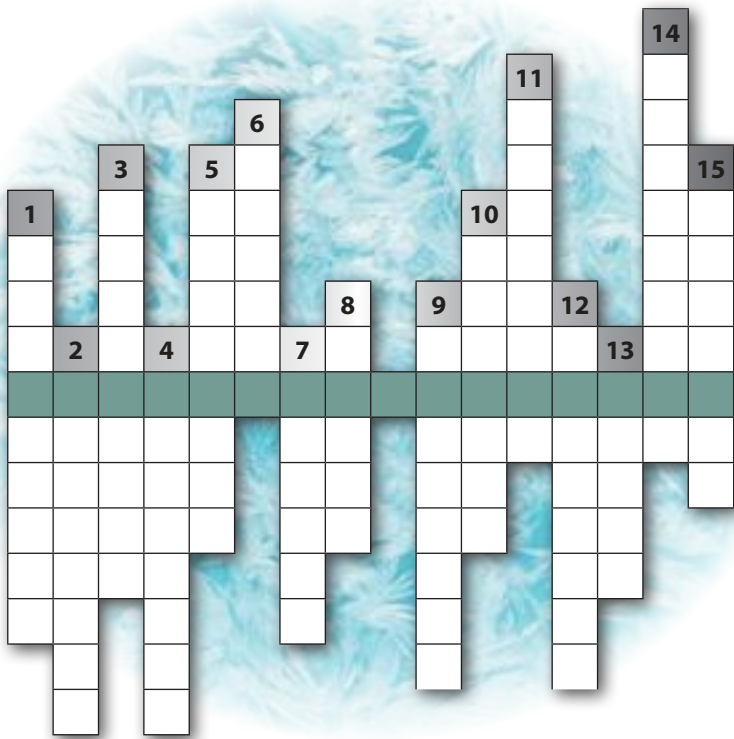
**Часник.** Джерело антиоксидантів, що володіють захисною дією на клітини організму. Містить речовини, що стимулюють роботу підшлункової залози та продукцію інсуліну.



**Момордика.** Містить амінокислоти, сапоніни, алкалоїди, глікозиди, феноли, смоли та олії. Це одна з небагатьох рослин, в якій є харантин – речовина, що знижує рівень глюкози.

# УВАГА! МІНІ-КВЕСТ

Складові веселого святкування зашифровані у питаннях кросворду, відгадавши який ви зможете отримати 20 балів до загальної суми балів в «Особистому кабінеті» та порцію гарного настрою!



**Умови квесту:** заповніть кросворд, внесіть свій ПІБ та реєстраційний номер у відповідні поля. Фото виконаного завдання надсилайте на адресу [provisorclub@anantamedicare.com](mailto:provisorclub@anantamedicare.com).

№

ПІБ

1. Засіб на основі домперидону, який обов'язково треба мати при собі на святкуваннях у бабусі або мами.
2. Продовжіть речення – кожен день свято, якщо це...
3. Засіб із лінійки ГАММА®, який треба мати з собою в караоке.
4. Засіб на основі фексофенадину, завдяки якому можна їсти необмежену кількість мандаринів.
5. Рослинна комбінація, яка допомагає печінці під час святкування.
6. Комбінація, яка гарантує можливість танцювати до ранку без болю та спазму.
7. Альтернатива феєрверку для використання в домашніх умовах – бенгальський, але не тигр.
8. Атрибут святкового столу, в який нерідко падає людина з низьким рівнем алкогольдегідрогенази.
9. Комбінований засіб для тих, в кого порушення дієти викликають проблеми з роботою кишечника.
10. 4 магічні таблетки від симптомів застуди.
11. Саше, які рятують від отруєння та попереджують його виникнення.
12. Рослинна комбінація, яка допомагає пам'ятати всі свята навіть не записуючи в календар.
13. Скупчення людей в аптеці, яке не дратує, якщо приймаєш АНАНТАВАТІ®.
14. Джерело харчових волокон, яких зазвичай не вистачає на святкових столах.
15. Рослинний засіб для тих, хто обирає міцний сон замість нічних святкувань.



НОВИНИ

## Оновлення призів в освітній програмі для тих, хто прагне знань



СЛІДУЙ ЗА НОВИНАМИ



СВЯТКОВИЙ ПОМІЧНИК

## СВЯТКОВИЙ ПОМІЧНИК

### АБО 4 ПРИЧИНИ ПОКЛАСТИ ЕНТЕРОСОРБЕНТ ДО АПТЕЧКИ

Період свят полюбують всі – і дорослі, і діти. Це пов'язано з приємними емоціями зустрічі близьких та рідних, подарунками та різноманітними частуваннями. Проте на заваді радості святкових моментів можуть стати токсини.

Для попередження та усунення проявів харчових та алкогольних інтоксикацій ефективно допомагає ентеросорбент, тож ловіть 4 причини покласти його до аптечки та порекомендувати покупцям.

1. Для вечірнього застілля – щоб попередити алкогольну інтоксикацію та харчові токсикоінфекції. Адже наші органи детоксикації не завжди можуть витримати навантаження.
2. Для бадьорого ранку – на випадок, якщо вщезгадані інтоксикації трапились, а на роботі треба бути вчасно. Проявами отруєння можуть бути навіть слабкість та головний біль.
3. Для усунення симптомів отруєння – діареї, нудоти, блювання – станів, від яких хочеться позбавитися якнайшвидше.
4. Для захисту рідних – дітей та батьків, адже їх детоксикаційні системи найслабші та можуть не впоратися навіть з невеликою порцією токсинів.

**Тримайте надійний сорбент під рукою та будьте здорові!**



Дієтична добавка. Не є лікарським засобом.

**СОРБЕНТ-А**

**ПОТУЖНА СОРБЦІЙНА СИЛА**



# Професійний гороскоп-побажання

## Провізор - Овен



Представників цього знаку чекає напружений період на роботі. Будьте готові працювати понаднормово, заміщати колег. Така ситуація випробує вашу витривалість, але і вона має свої плюси: вашу роботу гідно нагородять, а також ви зможете стати першим претендентом на підвищення.

**АРТИКОН®** бажає продуктивної роботи та активного відпочинку

## Провізор - Телець



Планетарний прогноз рекомендує вам зробити ставку на колективну роботу. Будьте відкриті до співробітництва, діліться з колегами ідеями, які будуть народжуватися у вас одна за одною. Вдача на вашому боці в реалізації задуманого та підвищенні матеріального достатку.

**ГАММА® КОМБО** бажає поєднання вдачі та натхнення

## Провізор - Близнюки



Зимовий період обіцяє бути спокійним та продуктивним на роботі. Це найкращий час звернути увагу на своє здоров'я. Додаткова фізична активність допоможе вам покращити здоров'я та збільшити прилив сил.

**СОРБЕНТ-А** бажає відмінного самопочуття

## Провізор - Рак



На вас чекає спокійний період, без будь-яких радикальних змін на роботі. Єдине з чим треба буде розібратися – старі справи та чужі помилки. А це, в свою чергу, покращить атмосферу в колективі. В цей холодний період року вам рекомендовано приділити належну увагу здоров'ю.

**НОКАМЕН®** бажає, щоб кожен день дарував нові можливості

## Провізор - Лев



Зимова пора обіцяє вам багато шансів для самореалізації. Для вас будуть відкриті нові перспективи та несподівані пропозиції. Прилив сил забезпечить можливість займатися одночасно декількома справами без втрати ефективності. Правильно розставляйте пріоритети і не забувайте приділяти час рідним та сім'ї.

**МЕМОСТИМ®** бажає вам приємних спогадів та щасливих моментів

## Провізор - Діва



Осінь стане періодом роботи над помилками в професійній сфері. З'явиться готовність вчитися, освоювати нові напрямки. Буде корисно, якщо ви невідкладно почнете застосовувати нові знання на практиці. Це гарантує швидкий результат, який перевершить всі очікування.

**ГЛИБОФІТ®** бажає, щоб все було під контролем

## Провізор - Терези



Взимку представники цього знаку будуть завантажені на роботі. Крім того, що ви не встигаєте вирішити старі справи, так ще і з'явиться купа нових. Проте вам стане сил вирішити все з легкістю. Чим більше ви матимете ентузіазму, тим вище зможете піднятися кар'єрними сходами.

**АНАНТАВАТІ®** бажає спокою та рівноваженості

## Провізор - Скорпіон



Вельми вдалий період очікує представників цього знаку. Ви нарешті побачите довгоочікувані плоди своєї роботи і відчуєте смак життя. Упевнено поєднуйте робочі будні з різноманітним відпочинком та накопичуйте сили – вони вам дуже знадобляться на весні.

**ГРИПФЛЮ®** бажає, щоб вірні друзі завжди були поруч

## Провізор - Стрілець



Цієї зими ви відчуєте кофорт та стабільність на роботі. Нарешті всі поточні проблеми будуть вирішені і ви зможете зайнятися всім, що давно відклали до кращих часів. Це дуже вдалий час для розвитку хобі, нових інтересів та навчання.

**СПАЗГО®** бажає жити кожен день з комфортом

## Провізор - Козеріг



Сміливо очікуйте прогресу в справах. Енергія буде бити з вас ключем. Ви готові братися за будь-які завдання, допомагати колегам, заміщати керівництво та брати участь у вирішенні важливих справ. В цей період вам необхідно бути готовим до будь-яких несподіванок та поворотів долі.

**ІЗІ НАЙТ** бажає, щоб все складалось просто та вдало

## Провізор - Водолій



Комунікабельності Водолія можна тільки заздрити. Навколо вас натовпами в'ються колеги, які не просто вірять в вас, але і надають посильну підтримку, сприяють вашому підвищенню. Вам рекомендовано знайти новий підхід у вирішенні справ – це допоможе в реалізації важливих планів.

**АДРІУС®** бажає досягти поставленої мети

## Провізор - Риби



Успіх на роботі в цей період повністю залежить від вашої активності. У цей час ви можете ставити глобальні цілі, такі як зміна сфери діяльності. До вирішення подібних питань підходьте зважено, ретельно продумуючи всі можливі результати.

**ГАММА®** мазь бажає щоб на душі завжди було тепло

ЖИТТЯ БЕЗ КАШЛЮ  
ЯСКРАВІШЕ!



Дієтичні добавки. Не є лікарськими засобами.

Інформація призначена виключно для професійної діяльності медичних і фармацевтичних представників, для поширення на спеціалізованих семінарах, конференціях і симпозіумах, присвячених медичній тематиці. Поширення цієї інформації іншими способами, які надають доступ до неї невідзначеному колу осіб, заборонено. За повною інформацією звертайтеся ТОВ «Евітас», 61001, Україна, м. Харків, вул. Іскринська, 37, тел. + (057) 766-07-44 provisorclub@anantamedicare.com

\* Станом на 09.12.2020



13560  
ЗАРЕЄСТРОВАНИХ  
СПЕЦІАЛІСТІВ



3548  
УЧАСНИКІВ  
ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ



1755  
УЧАСНИКІВ  
КОНКУРСУ МІСЯЦЯ



1165  
ПРИЗЕРІВ  
PROVISOR CLUB

