



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

2017 год – под знаком здоровья в Migros | 2017 sous le signe de la santé à Migros

Автор: Татьяна Гирко, [Берн-Цюрих-Женева](#) , 11.01.2017.



(© iMpuls)

1 января компания запустила интернет платформу, содержащую советы о правильном питании, физических упражнениях, позволяющих весь год оставаться в хорошей форме, и других способах ведения здорового образа жизни. В программе также специальные предложения в магазинах и школах-клубах Migros.

Le 1 janvier l'entreprise a lancé une plateforme Internet contenant les conseils sur les sujets de l'alimentation équilibrée, des exercices physiques pour rester en forme tout au long de l'année et autres moyens de la mode de vie sain. En plus, les offres spéciales dans

les magasins et écoles-clubs Migros sont au menu.
2017 sous le signe de la santé à Migros

«Сегодня идеальный день для...», – такие слова будут регулярно встречаться в публикациях на новом сайте migros-impuls.ch, запущенном в начале года Федерацией кооперативов Migros, хорошо известной швейцарцам и туристам благодаря одноименной сети магазинов. Жители Конфедерации уже привыкли, но на ее гостей, как правило, немалое впечатление производит тот факт, что в супермаркетах Migros не продается ни табак, ни алкоголь. Несмотря на такой «недостаток», созданная в 1925 году уроженцем Цюриха Готтлибом Дуттвайлером компания продолжает успешно развиваться и не спешит отказываться от заветов своего основателя.

Желая сделать своих соотечественников еще более здоровыми и спортивными, Migros в начале 2017 года объявила о появлении нового сервиса под названием iM puls. На специально созданном сайте можно найти не только публикации на тему правильного питания и здорового образа жизни в целом, но и сообщения о выгодных предложениях в сети спортивных магазинов Migros, а также в школах-клубах, где действуют, наряду с курсами по изучению языков, бухгалтерии и других профилей профессиональной подготовки, и спортивные секции. **28 января** в них пройдет «День фитнеса»: все желающие смогут бесплатно посетить занятия йогой, зумбой и другими популярными направлениями спорта. Не забудьте предварительно зарегистрироваться в ближайшем центре – число мест ограничено!

На сегодняшний день под управлением кооператива Migros, около 40 лет активно действующего в сфере здоровья, находятся 92 фитнесцентра, аквапарка и других спортивных и развлекательных центра Швейцарии. К этому стоит добавить сеть спортивных магазинов SportXX, в которых **до 23 января** снижены цены на гантели и коврики для фитнеса (так что к бесплатному занятию можно подготовиться заранее, купив необходимые материалы и приступив к тренировкам).



Зумба - впервые слышите? Не беда! (© iMpuls)

Помимо предложений, акцентирующих внимание на уже давно существующих услугах, на новой платформе можно найти публикации, касающиеся комплексов спортивных упражнений, которые позволят лучше пережить зимнюю депрессию или сжечь накопленные за время праздников калории, рекомендации в сфере питания, обеспечивающие поддержку не только желудку, но и мозгу, и много других полезных советов, сопровождающихся комментариями швейцарских специалистов.

Приведем несколько простых, но эффективных способов избавиться от мрачного настроения и плохого самочувствия во время зимних холодов, которые рекомендует член Медицинской федерации Швейцарии Армин Бюргер.

Как бы вам ни хотелось укрыться в теплом помещении, глоток свежего воздуха, настраивающий на позитивный лад и стимулирующий мозг, необходим. Кстати, в доме не стоит злоупотреблять отоплением: 22-23°C на градуснике позволят сохранить ясность ума и уберечься от термического шока при выходе на улицу. Свет эффективно борется с мелатонином, «гормоном сна»: включайте освещение, как только проснулись, и старайтесь получить как можно больше естественного света – это возможно даже в тумане.

Какими бы ни были ваши кулинарные пристрастия, не стоит налегать на фондю, раклет, пряники и другие блюда, представляющие угрозу не только талии, но и общему самочувствию. Отдавайте предпочтение сезонным фруктам и овощам, а также корице, имбирю и зверобою, которые обеспечат вам хорошее настроение. Иммунную систему также рекомендуется укреплять походами в сауну и хамам. Наконец, кроме спортивных развлечений, предпочтительно на свежем воздухе, в программу входят ... объятия, согревающие и делающие человека счастливым. С точки зрения врача, все просто – для борьбы с зимней депрессией необходим серотонин, поэтому старайтесь доставить себе удовольствие!

Статьи по теме

[Швейцарцы доверяют Migros](#)

[В EPFL смоделировали «формулу счастья»](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/2017-god-pod-znakom-zdorovya-v-migros>