

СЕТЬ МАГАЗИНОВ «У ДОМА»
Бристоль

МИР СКИДОК

Период проведения акций 28.07.20-10.08.20



-27%

619⁹⁰р
449⁹⁰р

Франция

Вино
«La Belle Angele»
в ассортименте
0,75 л

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
ЭКСКЛЮЗИВ
Бристоль

▶ Топ-4 самых опасных вида спорта

для настоящих экстрималов

▶ Спорт и карьера

как тренировки способствуют
продвижению в бизнесе

▶ Выдающиеся личности

Александр Овечкин.
Становление легенды.



**ВЫГОДНЫЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ПРОСТО НАВЕДИ
КАМЕРУ!**

УПРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

[WWW.BRISTOL.RU](http://www.bristol.ru)

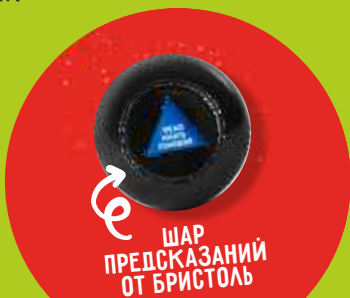


Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

Б

Период проведения акций 28.07.20-10.08.20

28.07 День
загадывания
желаний
ВТОРНИК



Шар предсказаний
Испытай свою удачу!

29.07 День тигра
СРЕДА



Найди на полке
«хищный взгляд» –
получи специальную скидку!

30.07 День Военно-
Морского Флота
ЧЕТВЕРГ



Специальная скидка
морякам

31.07 День
системного
администратора
ПЯТНИЦА



Получи секретную скидку
по кодовому слову
«За компом»

02.08 День Воздушно-
Десантных
войск
ВОСКРЕСЕНЬЕ



Скидка всем
служившим в Воздушно-
Десантных войсках

03.08 День арбуза
ПОНЕДЕЛЬНИК



Замиксуй коктейль
«Арбузный игристый»,
поделись фото
с «Бристоль»

ВЕСЕЛЫЕ НЕДЕЛИ В БРИСТОЛЬ!



ПОДРОБНЕЕ ОБ АКЦИЯХ ЧИТАЙ
В НАШИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



WWW.BRISTOL.RU



Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

04.08 День шампанского

ВТОРНИК



Поймай
«Игристую скидку»

05.08 День светофора

СРЕДА



Путь в «Бристоль»
всегда зеленый!

06.08 День Бориса и Глеба

ЧЕТВЕРГ



Поздравляем
именинников!

07.08 День пенного

ПЯТНИЦА



Приходи к нам
за любимым напитком

08.08 День физкультурника

СУББОТА



Приходи
в спортивном костюме –
получи специальную скидку!

09.08 День строителя

ВОСКРЕСЕНЬЕ



«Бристоль» дарит
скидку всем
строителям страны!

СУПЕР АКЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

12

**ПОВОДОВ ЗАЙТИ
К НАМ!**

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ТОП-4 САМЫХ ОПАСНЫХ ВИДА СПОРТА

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЭКСТРИМАЛОВ



-15%
469⁹⁰р
399⁹⁰р

Водка
«Ханская»
0,5 л

1. СЕРФИНГ

Это прекрасный вид спорта для любителей острых ощущений. А многим серфинг может показаться даже безопасным. Однако, скользя по волнам на большой скорости, ни в коем случае нельзя забывать об опасности. Сила и мощь волны способны нанести травмы, несовместимые с жизнью. Также есть риск утонуть, когда спортсмен, находясь далеко от берега, остается без доски. Подводные камни, рифы также таят в себе опасность для любителей серфинга. Рваные раны, порезы, ссадины, травма глаз в результате удара об острый нос доски – это самые распространенные неприятные последствия, которые можно получить, катаясь на серфе. А порезы лица, ушибы головы и переломы встречаются хоть и реже, но риск все равно высок.



-16%
379⁹⁰р
319⁹⁰р

Водка
«Tundra Authentic»/
«Tundra Морозка»
0,5 л



-18%
399⁹⁰р
329⁹⁰р

Водка
«Голубое Озеро
Классическая»
0,5 л

2. МОТОСПОРТ

Если задуматься, какие виды спорта самые опасные, сразу же вспоминаешь о мотоспорте. Наибольшая опасность для здоровья и жизни гонщика заключается в постоянном физическом и психологическом напряжении. В результате чего организм быстро изнашивается. Приходят в негодность внутренние органы, страдает костная и мышечная системы. По статистике, лишь за одну мотогонку спортсмен может потерять где-то 4-5 килограмм. Это происходит из-за сильного напряжения и веса экипировки.

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

3. ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ

Прыжки с парашютом сопряжены с повышенной опасностью для здоровья и жизни человека. При спуске на парашюте необходимо четко придерживаться определенных правил и точно рассчитать расстояние друг от друга.

Если два парашютиста при спуске находятся рядом, может произойти столкновение на большой высоте. Как результат – частичное гашение купола и увеличение скорости приземления. А это влечет за собой переломы, а также травмы, несовместимые с жизнью. А в результате неправильной укладки парашюта может произойти неполное его раскрытие. Важно перед прыжками с парашютом пройти медицинское обследование сердечно-сосудистой и нервной систем, так как бывают случаи потери сознания перед спуском. А это чревато летальным исходом. Примерно 30% несчастных случаев происходит в результате неправильного приземления (резкое управление, низкие развороты, метеоусловия). С этим видом спорта несовместимы неосмотрительность, недисциплинированность, самоуверенность.

ВЫГОДНО!

~~459⁹⁰р~~
399⁹⁰р

Водка
«Graf Ledoff»
0,7 л



ВЫГОДНО!

~~559⁹⁰р~~
489⁹⁰р

Водка
«Царская Золотая»
0,5 л



4. СКАЛОЛАЗАНИЕ И АЛЬПИНИЗМ

Безусловно, скалолазание — это очень опасный вид спорта. Самое главное в нем – грамотно распределить силы. Ведь недостаточно только подняться на вершину скалы, надо еще с нее спуститься. А это не менее сложно. И многие любители не способны трезво оценить свои силы. К тому же покорители вершин часто сталкиваются с такими опасностями, как кислородное голодание, обморожение и переохлаждение. Нельзя забывать и про риск падения с высоты, которое может закончиться летальным исходом.

ВЫГОДНО!

~~459⁹⁰р~~
409⁹⁰р

Водка
«Русский Стандарт»
0,5 л



-15%

~~199⁹⁰р~~
169⁹⁰р

Водка
«Kalashnikov Premium»
0,25 л



-25%

~~199⁹⁰р~~
149⁹⁰р

Салыи с/к
«Дымов Экстра»
235 г



Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СПОРТ И КАРЬЕРА

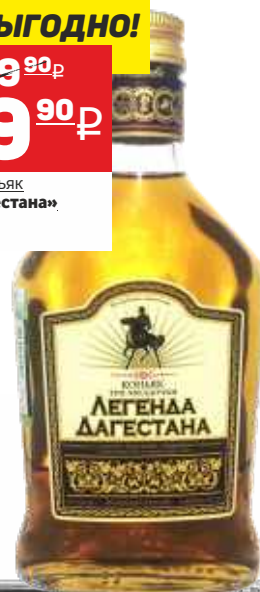
КАК ТРЕНИРОВКИ СПОСОБСТВУЮТ ПРОДВИЖЕНИЮ В БИЗНЕСЕ

Независимо от выбранного режима тренировки, уже в скором времени можно заметить, как спорт благоприятно отражается на успехах в работе. Физическая активность не только улучшает фигуру, но и развивает качества, помогающие добиться успехов в карьере и бизнесе. Он помогает преодолеть депрессивное состояние, повышает выносливость, концентрацию внимания, ускоряет мозговую активность.

ВЫГОДНО!

329⁹⁰р
289⁹⁰р

Российский коньяк
«Легенда Дагестана»
трёхлетний
0,25 л



-33%

799⁹⁰р
539⁹⁰р

Армянский коньяк
«Шато-Арно»
пятилетний
0,5 л



ВОЗРАСТАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Согласно исследованию ученых, люди, которые занимаются спортом не менее 150 минут в неделю, меньше болеют и лучше сосредотачиваются на рабочих задачах. Работодатели уже обратили внимание на этот нюанс и поэтому они отдадут предпочтение при приеме на работу спортивному сотруднику.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Проявление творчества ценится во многих компаниях. Такие люди всегда на хорошем счету. Систематические спортивные нагрузки помогают мозгу генерировать креативные идеи и находить правильные решения в разных ситуациях.

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на скидку. Цена, помеченная звездочкой, указана на начало акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

-20%

899⁹⁰р
719⁹⁰р

Армянский коньяк
«Вершина Армении»
пятилетний, в п/уп
0,5 л



-30%

684⁹⁰р
479⁹⁰р

Армянский коньяк
«Старый Купаж»
трёхлетний
0,5 л



УСКОРЯЕТСЯ МОЗГОВАЯ АКТИВНОСТЬ

Спорт улучшает память. Также он активизирует зоны мозга, отвечающие за коммуникации и ориентацию в окружающей среде. Кроме того, тренировки оказывают успокаивающий эффект и позволяют рассудительно решать возникающие проблемы и ситуации.

УВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ

Люди, которые регулярно занимаются спортом, выглядят красиво и подтянуто, что придает им уверенность в себе; а такая категория людей легче находит подход к подчиненным, коллегам и деловым партнерам.

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СНИЖЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Нарастающий негатив загубил немало перспективных работников. Виной всему становятся стрессовые и негативные ситуации в офисе. Во время физической активности продуцируется белок, расщепляющий кинуренин, который вырабатывается при стрессовых ситуациях. Чем больше в жизни спорта, тем меньше стресса и негативных эмоций. Поэтому спорт популярен во многих компаниях.

ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Спорт для многих становится важной составляющей жизни. Во время упражнений можно узнать немало нового о собственной дисциплине и привести в порядок свои мысли. Некоторые люди начинают самостоятельно знакомиться с другими спортивными направлениями или же корректировать уже имеющуюся программу упражнений. При этом мышление становится быстрым и гибким.

ИНФОРМАЦИЯ ОБРАБАТЫВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ

По мнению ученых, ходьба оптимизирует аналитическое мышление. Чем чаще человек будет ходить, тем быстрее он станет обрабатывать потоки новой информации и рассудительно принимать важные решения.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Спортивные тренировки развивают силу воли, ведь без нее сложно достигнуть желаемого результата не только в спорте, но и в карьере.

-18%

2199^{90p}
1799^{90p}

Французский коньяк
«Remy Martin VS», в п/уп,
0,5 л

-20%

749^{90p}
599^{90p}

Российский коньяк
«Столичный»
пятiletний,
0,5 л

-23%

969^{90p}
749^{90p}

Российский коньяк
«Лезгинка KB»
0,5 л

ВЫГОДНО!

3999^{90p}
3499^{90p}

Французский коньяк
«Courvoisier VSOP», в п/уп,
0,7 л

Ссылка на источник: Как занятия спортом способствуют продвижению в бизнесе и карьере,
www.menslife.com/fitness/40004-kak-zanyatiya-sportom-sposobstviuyut-prodvizheniyu-v-biznese-i-karere

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БРИСТОЛЬ РАЗВЕНЧИВАЕТ МИФЫ

3 ЗАБЛУЖДЕНИЯ О СПОРТЕ



МИФ №1

Для того чтобы оставаться в хорошей физической форме, достаточно заниматься спортом один или два раза в неделю.

Реальность: одного или двух занятий спортом в неделю явно недостаточно для того, чтобы в полной мере насладиться устойчивым благоприятным эффектом от тренировок. Исследователь из Рутгерского университета в американском штате Нью-Джерси Шон Арент считает, что для достижения ощутимых результатов человек должен тренироваться как минимум три раза в неделю, придерживаясь последовательной и структурированной программы. По-хорошему, спортом нужно заниматься каждый день, причём необязательно прибегать к изматывающим тренировкам, достаточно ежедневно совершать пешие прогулки или пробежки, то есть практиковать регулярную физическую активность. Учёные всё чаще приходят к выводу, что гиподинамия крайне отрицательно влияет на работу жизненно важных органов человеческого организма и способна привести к эмоциональным проблемам.



-18%

1219⁹⁰р
999⁹⁰р

Виски
«John Barr»
0,7 л

ИМПОРТ

-15%

709⁹⁰р
599⁹⁰р

Виски
«The Glen Stag»
0,5 л

ИМПОРТ

-20%

499⁹⁰р
399⁹⁰р

Виски
«Johnnie Walker Red Label»
0,2 л

МИФ №2

Раннее утро – лучшее время для тренировок.

Реальность: идеальное время для тренировки – это время, когда вы выполняете физические упражнения с наибольшей эффективностью и пользой для вашего здоровья. Допустим, вы хотите превратить занятия фитнесом в повседневную привычку, при этом вам нравится посещать спортзал в вечерние часы. Отлично, просто возьмите за правило раз и навсегда придерживаться выбранного вами графика. А если вы –жаворонок и предпочитаете бег трусцой, не отказывайте себе в удовольствии каждое утро пробегать несколько кругов в близлежащем сквере. В том случае, если у вас нет чётких временных предпочтений, лучше выбирайте утро. Некоторые исследования показывают, что утренние тренировки способствуют ускоренной потере веса, так как организм приходит в боевую готовность и настраивается на режим сжигания жира сразу после пробуждения.

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МИФ №3

Силовые тренировки способствуют превращению жировой ткани в мышечную.

Реальность: с физиологической точки зрения жировая и мышечная ткани абсолютно различны по своей структуре, поэтому преобразование одной из них в другую совершенно невозможно. Жировые отложения находятся под кожей, между мышцами и около внутренних органов, в частности вокруг сердца. Мышечная ткань, которая подразделяется на три основных типа, рассредоточена по всему телу. В действительности тренировки с гантелями способствуют не преобразованию жировой ткани в мышечную, а наращиванию мышечной ткани внутри и вокруг жировых отложений. При этом здоровое питание остаётся лучшим способом избавиться от избыточной массы тела. Именно поэтому ежедневный пищевой рацион должен обязательно включать в себя большое количество овощей и продуктов из цельного зерна, а также мясо нежирных сортов, и, как это ни парадоксально, полезные жиры, содержащиеся, например, в оливковом масле и рыбе.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



-20%

449⁹⁰р
359р

Спиртной напиток
«Your Choice 5»
0,5 л

-20%

2879⁹⁰р
2299⁹⁰р

Виски
«Tamnavulin», в п/уп
0,7 л

ИМПОРТ

Шотландия



ЭКСКЛЮЗИВ



ВЫГОДНО!

2299⁹⁰р
1999⁹⁰р

Виски
«Auchentoshan
American Oak», в п/уп
0,7 л



Ссылка на источник: 11 мифов о спорте и здоровом образе жизни, в которые стыдно верить, www.4tolo.ru/content/15023

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БРИСТОЛЬ БАРМЕН

ЛЕГКИЕ ЛЕТНИЕ КОКТЕЙЛИ



-22%

89⁹⁰р
69⁹⁰р

Напиток с/а
«Manchester Classic
Gin-Tonic»
0,45 л



«ГОЛУБАЯ МАРГАРИТА»

Состав:

- Золотая текила – 35 мл;
- Блю Курасао – 20 мл;
- Лайм – 1/2 шт.;
- Колотый лёд – 20 г;
- Соль – 2 г.

Способ приготовления:

В шейкер налейте текилу и ром. Добавьте к этим компонентам 15 мл свежевыжатого сока лайма. Все хорошо встряхните. В бокал, наполненный льдом и с окантовкой из соли, вылейте напиток. Украсьте бокал спиралью из кожуры лайма.



ВЫГОДНО!

349⁹⁰р
299⁹⁰р

Горькая настойка
«Хортица Золотая»
0,5 л



ВЫГОДНО!

279⁹⁰р
239⁹⁰р

Сладкая настойка
«Сордис
Клюква на Коньяке»
0,5 л



-17%

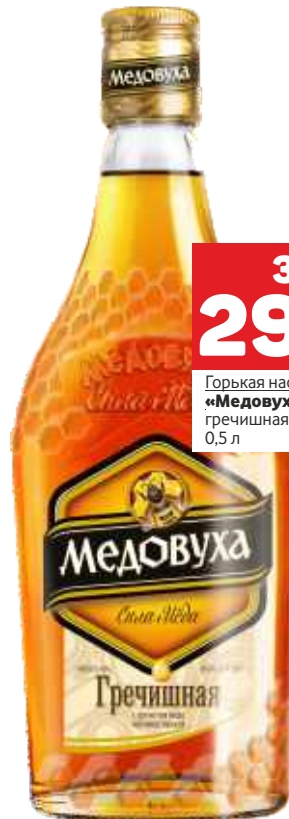
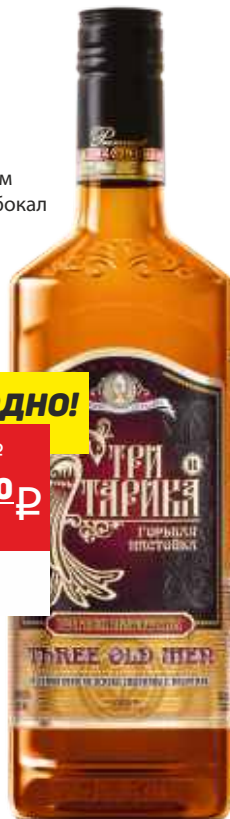
299⁹⁰р
249⁹⁰р

Эмульсионный ликёр
«Love Story»
сливочный
0,5 л

ВЫГОДНО!

419⁹⁰р
369⁹⁰р

Горькая настойка
«Три Старика»
0,5 л



-17%

359⁹⁰р
299⁹⁰р

Горькая настойка
«Медовуха»
гречишная
0,5 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции уточняйте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВЫГОДНО!~~349⁹⁰р~~
299⁹⁰рГорькая настойка
«Black Batler»
0,5 л

«ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ»

Состав:

- Сухой вермут – 30 мл;
- Корица – щепотка;
- Мускатный орех – щепотка;
- Яблочный сок – 2 ст. л.;
- Жженный сахар – ½ ст. л.;
- Лёд – 2 кубика.

Способ приготовления:

В стакан положите лёд, влейте вермут и яблочный сок. Сверху посыпьте корицей и молотым мускатным орехом.

ВЫГОДНО!~~1599⁹⁰р~~
1499⁹⁰рТекила
«Sauza Gold»
0,7 л**-19%**~~1599⁹⁰р~~
1299⁹⁰рДжин
«Gordon's»
сухой
0,75 л**-20%**~~999⁹⁰р~~
799⁹⁰рВисковой напиток
«Bell's Spiced»
0,7 л**-17%**~~1199⁹⁰р~~
999⁹⁰рСпиртной напиток
«Jim Beam Apple»
0,5 л**-23%**~~1299⁹⁰р~~
999⁹⁰рРомовый напиток
«Captain Morgan
Spiced Gold»
0,7 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ

Мы расскажем о пяти приемах поведения, что помогут тебе начать путь к цели и не сдаться.

1. Раздели процесс на этапы

Начать всегда проще с понедельника, первого января или дня рождения.

Экспертами доказано, что знаковые даты неплохо мотивируют людей начинать процесс изменений. Этот эффект называется «начало с нуля». Поэтому, если надумал сесть на диету, записаться в зал или нормализовать сон, выбери для этого некую точку отсчета. Первое число ближайшего месяца или понедельник подойдут.

Далее раздели свой путь на этапы, завершение каждого из которых стоит отмечать, чтобы отследить прогресс и перегруппироваться перед следующим. По совету Дага Маклина, профессионального троеборца и тренера, делай обязательные паузы, когда заканчивается очередной тренировочный сезон, чтобы восстановить себя физически и ментально.

2. Тренируй не только мышцы, но и силу воли

Бихевиористы утверждают, что можно сравнивать мускулатуру и силу воли, так как и то и другое устает от

постоянного напряжения в течение дня. И это может привести к неприятным последствиям. С мышцами понятно, но чем же грозит переутомление силы воли? Ответ таков: срывами. Если долго себе в чем-то отказывать, есть риск однажды не выдержать и позволить себе намного больше, чем собирался. Несколько раз отказавшись от пончика в течение рабочего дня, вечером ты можешь совершить незапланированный

набег на холодильник.

Чтобы избежать «истощения силы воли», воспользуйся советом психолога Келли Макгонигал. Когда чувствуешь, что готов сорваться, сделай несколько глубоких вдохов и спроси себя: «Действительно ли то, чего я сейчас хочу – моя конечная цель? Мне нужнее пончик или подтянутое тело?». Задавая себе подобные вопросы, ты вскоре привыкнешь подходить к желаниям рационально.

Давно собираешься привести себя в форму, но не знаешь, с чего начать? В этом точно поможет бихевиоризм – направление психологии, которое изучает поведение человека и то, как он принимает решения. Бихевиоризм представляет собою смесь поведенческой экономики, социальной и когнитивной психологии. Его основные принципы работают и в здоровом образе жизни. Иначе бихевиоризм называют наукой о поведении.

-19%

269⁹⁰р

219⁹⁰р

Игристое вино
«Советское
Шампанское 1937»
белое п/сл
0,75 л

-20%

299⁹⁰р
239⁹⁰р

Игристое вино
«Крымское Золотое
Восход»
белое брют
0,75 л

-20%

409⁹⁰р
329⁹⁰р

Игристое вино
«Lambrusco Principessa»
белое п/сл/красное п/сл
0,75 л

ИМПОРТ

ВЫГОДНО!

999⁹⁰р
899⁹⁰р

Игристое вино
«Cinzano Rose»
розовое п/сл
0,75 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

3. Делись успехами в социальных сетях
Если у тебя еще нет странички, на которой ты делишься всеми своими достижениями, самое время ее создать. Доказано, что люди быстрее двигаются к цели, когда делятся амбициями с большим количеством людей. Когда о плане знаешь только и отвечаешь только перед собой, риск сорваться намного больше, чем если бы нес ответ перед всеми знакомыми. К тому же, узнав о твоём желании прийти в форму, тебя начнут поддерживать, а поддержка – всегда большой заряд мотивации. Поэтому заявляй о важных целях публично. Это позволит не только заручиться поддержкой друзей и близких, но и повысить уровень твоей ответственности. Если сделаешь страничку открытой и позволишь незнакомцам также наблюдать за твоими шагами, она возрастет еще больше. Ведь нет ничего эффективнее для достижения цели, чем страх разочаровать сотни людей. Это называется «принцип соответствия и постоянства»: создавая себе публичный образ крутого спортсмена, ты будешь вынужден соответствовать.

4. Найди силу в слабостях
Исследования показывают, что маленькие слабости очень хорошо помогают нам включиться в процесс работы над собой. Они выступают как своеобразное вознаграждение за усилия и мотивируют работать активнее. Например, если есть музыка, которую тебе стыдно слушать при друзьях или непристойный подкаст, который не хочется включать при девушке – включай во время тренировки. Ты будешь тренироваться чаще, чтобы просто послушать то, что нравится. А веселое аудиосопровождение делает сложные упражнения менее выматывающими. Можно найти и другие мелочи, которыми ты будешь награждать себя за определенный результат. Главное не использовать нездоровую пищу и другие вредные привычки, чтобы не снижать эффективность спорта.

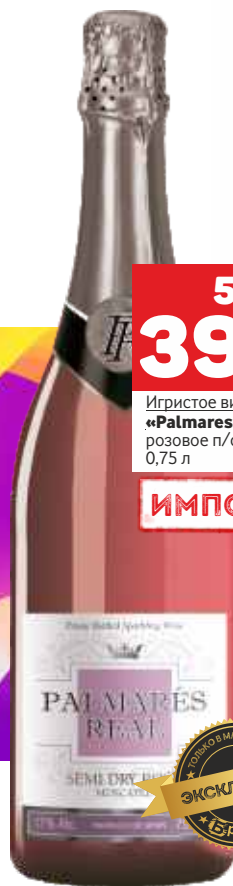
5. Не переутомляйся
Кажется, что если без остановки двигаться к цели широкими шагами, достигнешь ее быстрее, но это не всегда так. Любые занятия, которые требуют большой выносливости, в том числе и спорт, могут быстро истощить все силы, если не соблюдать баланс. Если чувствуешь, что сил не хватает, остановись. Возьми небольшой таймаут и возвращайся к интенсивным тренировкам только после полного морального и физического восстановления.

Теперь ты видишь, что важно не только грамотно определять цель и упорно двигаться к ней, но иногда отдыхать. Только при соблюдении баланса между усилиями и отдыхом возможно максимально эффективное движение к цели.



-17%
1199^{90p}
999^{90p}

Вино игристое
«Mondoro Asti»
белое сладкое
0,75 л

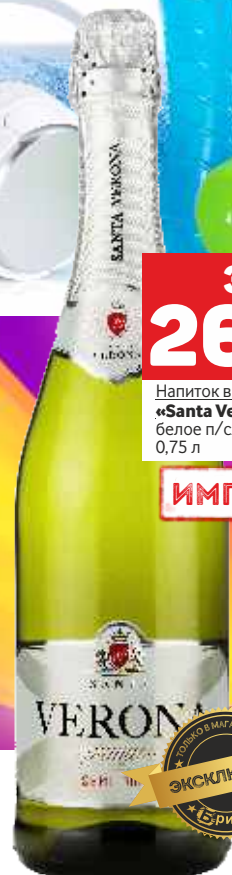


-22%
509^{90p}
399^{90p}

Игристое вино
«Palmares Real»
розовое п/сх
0,75 л

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНЕ
ЭКСКЛЮЗИВ
15-РИСТОЛЬ



-18%
329^{90p}
269^{90p}

Напиток винный газ.
«Santa Verona Spumante»
белое п/сх
0,75 л

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНЕ
ЭКСКЛЮЗИВ
15-РИСТОЛЬ

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

Ссылка на источник: Привычки, которые помогут всегда быть в форме,
www.menslife.com/fitness/41744-privyчки-kotorye-pomogut-vsegda-byt-forme

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С БАКЛАЖАНОМ И РОЗМАРИНОМ ПО-ЯПОНСКИ

САМ СЕБЕ ШЕФ

ГОТОВИМ ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе лосося (примерно 140 г каждое) - 6 шт.;
- Баклажан - 2 шт.;
- Соль и молотый черный перец - по вкусу;
- Свежего лимонного сока - 1/4 ст.;
- Белое вино - 1 ст. л.;
- Паста мисо - 1 ст. л.;
- Оливковое масла - 1 ст. л.;
- Измельченные зубчики чеснока - 2 шт.;
- Листья розмарина - 2 ч. л.;
- Листья кинзы - 1/4 ст.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте духовку с конвекцией до 200°C. Сбрызните большую форму для запекания кулинарным спреем. Посолите, поперчите рыбу и положите в форму для запекания. В маленькой миске смешайте лимонный сок, вино и пасту мисо. Смажьте этой смесью всю рыбу. Ломтики баклажанов украсьте насечками, но не протыкайте мякоть. В большой миске смешайте баклажаны, масло, чеснок, розмарин, а также соль и черный перец по вкусу. Перемешайте. Выложите баклажаны рядом с ломтиками рыбы (или на отдельный противень, если осталось мало места). Запекайте рыбу и баклажаны 20-25 мин., пока они не станут мягкими. Подавайте 4 филе лосося, посыпав их кинзой, с баклажанами.



-18%

~~449⁹⁰р~~
369⁹⁰р

Российское шампанское
«Массандра»
розовое п/сл
0,75 л



ВЫГОДНО!

~~499⁹⁰р~~
459⁹⁰р

Вермут
«Delasy Botanica»
белое сладкое
1,0 л

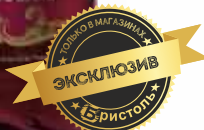


-20%

~~409⁹⁰р~~
329⁹⁰р

Игристое вино
«Lambrusco
Cantine Del Re»
розовое п/сл
0,75 л

ИМПОРТ



ВЫГОДНО!

~~179⁹⁰р~~
169⁹⁰р

Российское шампанское
«Исток Юбилейное»
белое п/сл
0,75 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



-23%
469⁹⁰р
359⁹⁰р

Ликёрное вино
«Массандра Мускатель»
белое сладкое
0,75 л



ТОЛЬКО В МАГАЗИНЕ
ЭКСКЛЮЗИВ
БРИСТОЛЬ

**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**



-20%
589⁹⁰р
469⁹⁰р

Вино
«La Petite Gargotte
Шардоне»
белое п/сух
«La Petite Gargotte
Каберне Совиньон»
красное п/сух
0,75 л

ИМПОРТ



2



-20%
409⁹⁰р
329⁹⁰р

Вино
«Palmares Real»
белое п/сл
0,75 л

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНЕ
ЭКСКЛЮЗИВ
БРИСТОЛЬ



-23%
1399⁹⁰р
1199⁹⁰р

Эмульсионный ликёр
«Baileys Original»
сливочный
0,7 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СУПЕРФУДЫ

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРФУДЫ И ПОЧЕМУ ИХ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН?

Суперфуды (superfoods) – это не официальный термин, но очень интересная концепция, определяющая исключительную степень полезности некоторых доступных продуктов питания. О них стоит знать всем любителям фитнеса, ведь мы очень любим всё предельно эффективное и концентрированное. По своей сути суперфуды похожи на портативные питательные станции. Чтобы носить такое громкое и гордое название, продукты должны быть богаты одновременно антиоксидантами, витаминами, минералами и полифенолами. Причём в максимальных концентрациях. Регулярное употребление этих продуктов в пищу продлевает жизнь, даёт энергию, защищает тело от хронических заболеваний.

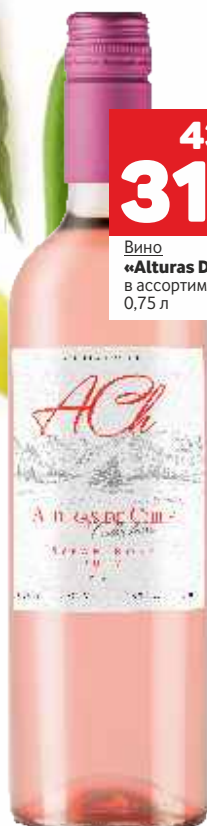
Черника. Эта крошечная ягода полна антиоксидантов и фитонутриентов. Фитонутриенты нейтрализуют свободные радикалы, которые могут вызывать старение и повреждение клеток. Доказано: антиоксиданты в чернике защищают от рака и уменьшают заболевания, связанные с мозговой активностью, например, старческую деменцию. Считается, что черника очень полезна для зрения, но она также улучшает память и способность перерабатывать информацию. Клетчатка черники понижает уровень холестерина, при этом её здорово использовать для приготовления полезных десертов – спелая ягода достаточно сладкая.

Томаты. Невероятно, но факт – привычные помидоры богаты антиоксидантным ликопином, которого очень мало в других продуктах. Ликопин играет важную роль в профилактике некоторых видов рака, он снижает уровень холестерина и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей. Помидоры также богаты клетчаткой, витамином С и калием. Неслучайно веганы называют их «растительным мясом», они вкусны, не вызывают аллергии, доступны и полезны.

Лосось. Если вы недооценивали эту рыбку и считали её просто вкусной, то совершенно напрасно. Мясо лосося богато омега-3 жирными кислотами, которые организм не может производить самостоятельно. Эти вещества также связаны с уменьшением риска развития рака и воспалительных процессов, улучшением кровообращения и создание нужного баланса «плохого» и «хорошего» холестерина. Нежное мясо этой рыбы содержит селен, который предотвращает повреждение клеток, а также витамины группы В.

Семена чиа. Приглядитесь к полкам со специями или крупами в ближайшем супермаркете. Как правило, их фасуют в небольшие упаковки, поэтому многие считают, что их не достать в продаже. Ещё как достать! Потому что спрос на семена чиа растёт с каждым днём: учёные выяснили, что в них полно кальция и омега-3 жирных кислот. В этих маленьких зёрнышках также много клетчатки – полезно для пищеварительной системы и сердца. Семена чиа можно использовать во многих блюдах и добавлять в смузи.

Цены указаны в рублях с НДС, включая доставку. Перезервировать цену указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спирто-содержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. В отношении товаров, участвующих в акции, уточняйте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru



-27%
439^{90p}
319^{90p} Чили

Вино
«Alturas De Chile»
в ассортименте,
0,75 л



-25%
399^{90p}
299^{90p} Испания

Винный напиток
«Sangria Borriquito»
красный сладкий,
0,75 л



-23%
569^{90p}
439^{90p} Чили

Вино
«Alturas De Chile Reserva
Каберне Совиньон»
красное сухое,
0,75 л



ИМПОРТ

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

-18%
569^{90p}
469^{90p}
Испания

Вино
«Alegro Виура»
белое сухое
«Alegro Темпранильо»
красное сухое
0,75 л



Овёс. Просто напомним, насколько полезна овсянка: в ней очень много магния, калия, фитонутриентов и клетчатки. Здоровое сердце, стабильный уровень сахара в крови, польза для желудка, кишечника, сердца, контроль над весом, сила, энергия и никакого лишнего веса. Плюс – из овса можно делать десерты, удобные печенья-перекусы и её вкус ассоциируется с правильным утром здорового человека, а потому не надоедает.

Асаи. Или эвтерпа овощная – это небольшая фиолетово-синяя ягода, которая растёт на пальмах в Бразилии. В ней запредельный уровень антиоксидантов – антоцианов. Антоцианы помогают организму бороться с раком и сердечными заболеваниями. Асаи также содержат олеиновую кислоту, один из самых полезных жиров – такой же, как в оливковом масле. Употребление этих ягод помогает предотвратить старение и помогает в процессе потери веса. Важно: порошковая версия (смототые в пыль ягоды), которую можно часто найти в магазинах, не обладает всеми качествами суперфуда и, как правило, содержит сахар.

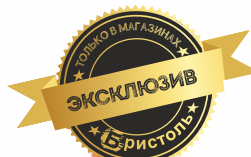
Капуста кале. Эту культуру ещё называют кудрявой, огородной и даже кормовой капустой. Кале очень полезна, это самый настоящий суперфуд. В ней много витаминов: А, С, К, РР, В6, В2, В1; минеральные вещества: бета-каротин, калий, кальций, натрий, магний и фосфор. По количеству аминокислот кудрявая капуста больше похожа на мясо: например, всего 200 граммов кале обеспечивает суточную дозу белка. Если же говорить о содержании кальция, то кале превосходит даже молоко. Уникальность продукта ещё и в том, что эта культура настолько неприхотливая, что растёт даже в Заполярье, поэтому она дешёвая и доступная. Кстати, схожими качествами обладают шпинат, петрушка, листья свёклы и другие тёмные листовые овощи.



-23%
599^{90p}
459^{90p}
Франция

Вино
«Le Vigneron Catalan»
розовое сухое
0,75 л

ИМПОРТ



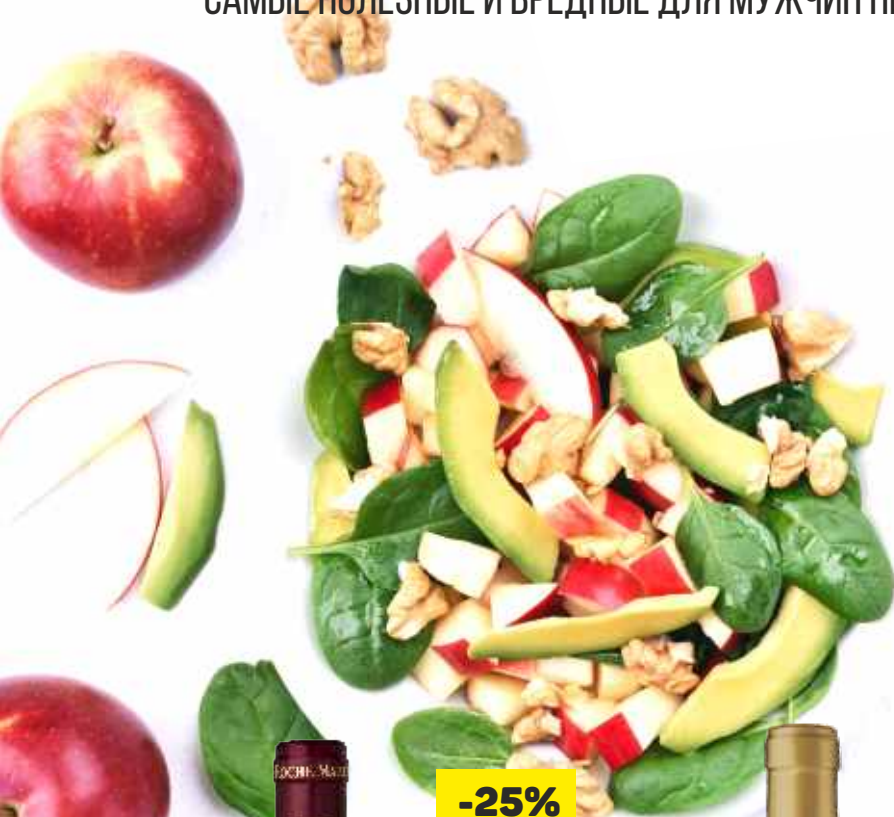
Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Правила, условия и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.budol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ссылка на источник: Что такое суперфуды и почему их нужно включить в рацион.
www.sportpriority.com/blog/pitanie/chto-takoe-superfudy-i-pochemu-ih-nuzhno-vklyuchit-v-racion

▶ ЧТО ЕСТЬ, А ЧТО - НЕТ?

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ДЛЯ МУЖЧИН ПРОДУКТЫ



-28%

~~469⁹⁰р~~
339⁹⁰р

Франция

Вино
«La Chabotterie
Каберне Совиньон/Сира»
красное сухое
0,75 л

Оказывается, некоторые продукты буквально возвращают физическую молодость мужчинам, а некоторые, наоборот, старят раньше времени. Попробуем разобраться, что об этом говорит наука.

Ученые изучили меню 15 тысяч мужчин и нашли закономерности, как рацион влияет на мужское здоровье.



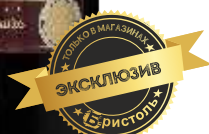
-25%

~~609⁹⁰р~~
459⁹⁰р

Франция

Вино
«Roche Mazet Мерло»
красное п/сух
0,75 л

ИМПОРТ



-18%

~~489⁹⁰р~~
399⁹⁰р

Вино
«Castillo Santa Barbara
Crianza»
красное сухое
0,75 л



-20%

~~499⁹⁰р~~
399⁹⁰р

Вино
«Castillo Santa Barbara
Reserva»
красное сухое
0,75 л

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Грецкие орехи – оказались лучшим продуктом для мужского здоровья. Там идеальный набор витаминов, минералов, белков и жирных кислот для мужчин. Особенно эффективно орехи работают на мужчин 50+. Шансы стать отцом для мужчин после 50, которые каждый день едят грецкие орехи, вырастают в три раза!

ФАСОЛЬ И БОБОВЫЕ

Дальше идут фасоль и бобовые в целом (то есть обычный горох тоже полезен). В бобовых идеальное сочетание растительного белка и магния, которые очень важны для мужчин. В сочетании с бобовыми полезна спаржа, но это растение пока дорогостоящая экзотика для нашей полосы. Поэтому смело вводите в свой рацион побольше фасоли и гороха и это даст прекрасный результат для здоровья и самочувствия!

МОРЕПРОДУКТЫ

Твердое третье место в списке лучших продуктов для мужчин. Подходят любые морепродукты, включая рыбу, но в лидерах однозначно устрицы. Морепродукты, кроме белка, богаты цинком, а цинк – важный минерал для репродуктивной системы. Цинк также важен для увеличения уровня тестостерона.



ВЫГОДНО!

~~232^{90p}~~
199^{90p}

Вино
«Terra et Soleil»
белое п/сл/красное п/сл
0,7 л



ВЫГОДНО!

~~499^{90p}~~
449^{90p}

Вино
«Espiritu De Chile»
белое п/сл/красное п/сл
0,75 л



-27%

~~489^{90p}~~
359^{90p}

Вино
«Marniskari
Алазанская Долина»
белое п/сл/красное п/сл
0,75 л



-21%

~~1399^{90p}~~
1099^{90p}

Вино
«Marniskari Хванчкара»
красное п/сл
0,75 л



А вот самым вредным продуктом для мужчин ученые назвали жареное мясо и шашлык. У тех, кто ест такое мясо хотя бы два раза в неделю – на 30% увеличиваются риски рака простаты. В целом, ухудшает самочувствие, ускоряет старение и с годами снижает уровень тестостерона. Даже говядина, которая гораздо полезнее свинины, в жареном виде вредна организму. В целом же, говядина полезна в вареном, тушеном или запеченном виде, говорят ученые.



Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ссылка на источник: Ученые назвали самые вредные и самые полезные продукты для мужчин, www.zel.yaroslavl.ru/media/sportboxnet/uchenye-nazvali-samye-vrednye-i-samye-poleznye-produkty-dlya-muzhchin-5b11a65-8256d5c899e94e17d

Б

Период проведения акций 28.07.20-10.08.20

ВЫДАЮЩИЕСЯ ЛИЧНОСТИ

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН. СТАНОВЛЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ.

Нападающий «Вашингтон Кэпиталз» Александр Овечкин стал первым российским хоккеистом, забросившим 700 шайб в регулярных чемпионатах НХЛ, и вышел на 8-е место в заокеанской лиге по суммарному количеству голов.

ВЫГОДНО!

64⁹⁰₽

Пиво
«Karolinger
Hefe-Weissbier
Naturtrüb»
0,5 л

Германия

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«РИСТОЛ»

ВЫГОДНО!

64⁹⁰₽

Пиво
«Karolinger Dunkel
Ruhrstadt Lager»
тёмное
0,5 л

Германия

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«РИСТОЛ»

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«РИСТОЛ»

ВЫГОДНО!

59⁹⁰₽

Пиво
«Karolinger
Premium Pilsner/
Ruhrstadt Lager»
0,5 л

Германия

В НХЛ 20-летний Овечкин дебютировал в составе не самой успешной команды. Приобретая «Вашингтон» в конце 1990-х, Тед Леонсис совершил традиционную ошибку всех амбициозных, но не слишком опытных функционеров. Он бросил все силы и ресурсы на создание команды опытных хоккеистов, которая могла бы бороться за Кубок Стэнли. Крупнейший контракт в лиге на тот момент был выписан легендарному Яромиру Ягре, в скором времени на большие деньги был приглашён партнёр чеха по «Питтсбургу» Роберт Лэнг, но для стремительного улучшения результатов одной только громкой трансферной политики оказалось недостаточно.

В течение следующего сезона столичный коллектив обменял почти всех пользовавшихся спросом на рынке исполнителей (причём некоторых, как Ягра, на крайне невыгодных для себя условиях) и оказался на распутье. Менеджмент не до конца понимал, в каком направлении двигаться, на каких хоккеистов опираться и каким образом выбираться из подвала турнирной таблицы.

Но здесь «Вашингтону» банально повезло. Не будучи худшей командой НХЛ в сезоне-2003/04, клуб выиграл лотерею драфта, предшествующую «ярмарке талантов», и логично остановил свой выбор на Овечкине, к тому моменту уже забивавшем, несмотря на юный возраст, за сборную России на Кубке мира и первенстве планеты.

«Феноменальный результат великого мастера».

Оформив дубль в матче Национальной хоккейной лиги, капитан «Вашингтон Кэпиталз» Александр Овечкин достиг отметки в 700 заброшенных. Дебютного регулярного чемпионата Александру хватило, чтобы показать «Кэпиталз» единственно верный вектор развития. Российский форвард превзошёл все ожидания (а они в случае с первым номером драфта всегда очень высоки), преодолев отметку в 100 набранных очков за первый заокеанский сезон. С тех пор он стал лидером команды, которую «Вашингтон» пытался строить в последующие годы.

В 2018 году «Вашингтону» удалось завоевать свой первый Кубок Стэнли, во многом благодаря великому «нашему» Александру. Этого более чем достаточно, чтобы считать эру Овечкина лучшей в истории клуба. Начиная с сезона-2007/08, в котором российский снайпер завоевал свой первый трофей — приз лучшему голеадору лиги «Морис Ришар Трофи», — столичный коллектив пропустил только один розыгрыш плей-офф. Причём не по вине Александра, умудрившегося даже в провальной для команды кампании забросить 51 шайбу и пополнить и без того внушительную коллекцию индивидуальных наград.

-20%

99⁹⁰₽
79⁹⁰₽

Чипсы
«Lay's»
в ассортименте
150 г

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Термином черкнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ИМПОРТ

ЭКСКЛЮЗИВ

-20%

74⁹⁰р
59⁹⁰р

Пиво
«Willianbrau Lager»
0,5

Бельгия

ЭКСКЛЮЗИВ

ВЫГОДНО!

74⁹⁰р
64⁹⁰р

Пиво
«Willianbrau Premium Pils»
0,5

Бельгия

ПРИ ПОКУПKE ЛЮБОГО ПИВА
СКИДКА

НА ЧИПСЫ «ДЫМОВ»,
СВИНИНА/ИНДЕЙКА, 25 Г

20%

ВЫГОДНО!

76⁹⁰р

Мясные чипсы
«Дымов»
индейка/свинина
25 г

Единственный преследователь Гретцки.

Не успел Овечкин как следует отпраздновать очередной снайперский юбилей, как ведущие спортивные СМИ установили перед россиянином новый ориентир — 894 шайбы того самого Гретцки, абсолютный рекорд НХЛ. Сделает он это или нет, покажет время, ведь карьера Александра еще далека от завершения. Нам остается только пожелать ему удачи!

-25%

59⁹⁰р
44⁹⁰р

Пиво
«Белый Кремль Белое»
0,5 л/0,45 л

ВЫГОДНО!

79⁹⁰р
69⁹⁰р

Пиво
«Willianbrau Dunkel/Weizen»
0,5

ИМПОРТ

ЭКСКЛЮЗИВ

Бельгия

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КИНОПРОСМОТР

ТОП ФИЛЬМОВ О СПОРТЕ, ОСНОВАННЫЕ НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

Пожалуй, нет лучшей модели человеческой жизни, чем спорт: хочешь добиться весомых результатов, будь готов к испытаниям. Зачастую лучшие фильмы про спорт рассказывают реальные истории, демонстрирующие силу человеческого духа. Каждая из картин, о которых пойдет речь, наглядно показывает, что если чего-то по-настоящему хочешь — нет ничего невозможного.



ВЫГОДНО!

199⁹⁰₽

Фисташки
«Отец Орех»
жареные солёные
130 г

-31%
79⁹⁰₽
54⁹⁰₽
Пиво
«Heineken»
0,45 л



-38%
87⁹⁰₽
54⁹⁰₽
Пиво
«Heineken»
0,47 л



ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ.

История лучшего вратаря XX века, легенды московского «Динамо» и всего советского спорта Льва Яшина. Его успеху и славе предшествовали тяжелые тренировки и болезненные поражения, которые едва не стоили ему карьеры.

Выходец из простой рабочей семьи Лев Яшин однажды и навсегда влюбился в футбол. Еще на заре своей карьеры он получил бесценный урок от вратаря московского «Динамо» Алексея Хомича. Хомич объяснил будущему преемнику: двух одинаковых вратарей не бывает и быть не должно. А таких, как Яшин, тем более не найти во всем мире.

Спустя время Яшину доверяют главный пост у ворот родного клуба, а затем и всей сборной Советского Союза. Ему суждено на себе испытать драматическое непостоянство удачи и народной любви. Громкое поражение превращает вчерашнего кумира в объект слепой ненависти. Сможет ли блестящий голкипер выдержать такой удар, и откуда ему ждать поддержки?

ЛЕГЕНДА #17

Фильм рассказывает историю Валерия Харламова и эпохальной суперсерии 1972 года «СССР - Канада». Это была не просто игра, это была битва за свою страну, которая перевернула мировое представление о хоккее. Североамериканские специалисты были шокированы заоблачным уровнем мастерства советских спортсменов. Но больше всего их поразила игра Харламова, забившего две шайбы в первом матче суперсерии. Именно после той игры Валерий Борисович стал звездой планетарного масштаба. По обе стороны Атлантики нападающего ЦСКА, выступавшего под семнадцатым номером, до сих пор называют не иначе как гением. Основная часть фильма посвящена подготовке к суперсерии, самой игре и становлению легенды. Однако помимо спортивной составляющей, в сюжете также задействованы и факты из личной жизни хоккеиста.



ВЫГОДНО!

44⁹⁰₽
39⁹⁰₽

Пиво
«Жигули Барное»
0,45 л

ВЫГОДНО!

44⁹⁰₽
39⁹⁰₽

Пиво
«Fake Premium»
0,45 л



Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции и в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



-29%
74⁹⁰р
52⁹⁰р

Пивной напиток
«Miller
Genuine Draft»
0,47 л

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

На Олимпиаде 1972 года советские баскетболисты встретились с легендарной американской сборной. Этот матч войдет в историю спорта, но каким был путь от создания команды до заветного финального броска? Новым тренером советской сборной назначен Владимир Гаранжин – известный смутьян, который не боится перечить начальству госкомспорта. На пресс-конференции он обещает привести свою команду к победе над американцами – то есть замахивается на глыбу, которую еще никому не удавалось сокрушить. Сам он рискует самым дорогим – своей семьей. У Гаранжина болен сын Шурка, и только огромные деньги, нужные на операцию, могут дать ему шанс не остаться в инвалидной коляске. Гаранжин тренирует своих ребят так, как до него не решался никто. Внутрикомандные интриги, неудовлетворенные амбиции, простые человеческие чувства не могут помешать спортсменам совершить подвиг.



-23%
25⁹⁰р
19⁹⁰р

Сухарики
«Три Корочки»
в ассортименте
60 г +20 г



-39%
69⁹⁰р
42⁹⁰р

Пиво
«Tuborg Green»
0,48 л/0,45 л



ВЫГОДНО!

57⁹⁰р
49⁹⁰р

Пивной напиток
«Velkopopovicky
Kozel Cerny»
0,45 л



-38%
94⁹⁰р
58⁹⁰р

Пивной напиток
«Kronenbourg
1664 Blanc»
0,46 л/0,45 л



-22%
134⁹⁰р
104⁹⁰р

Пиво
«Spaten Munchen»
0,5 л

ИМПОРТ

Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на среднюю цену по сети, действующую до начала акции в период ее проведения. Товарное предложение ограничено. Цены на товары в течение акции могут быть дополнительно снижены. Изображение товара может незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Пляжный волейбол, несмотря на статус профессионального вида спорта, обладает высокой популярностью среди любителей активного отдыха.

О ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

В наши дни пляжный волейбол (его еще называют бич-волей) – не только профессиональный и коммерческий вид спорта, но и один из популярных видов активного отдыха. Возникнув как разновидность классического волейбола, пляжный волейбол стал самостоятельным видом спорта. Несмотря на схожесть этих двух видов спорта, между ними есть и существенные различия.

Спортсмены, играющие в пляжный волейбол, кроме традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, сильной подачи и чувства мяча, должны обладать рядом других качеств:

- атлетичность (игре на вязком песке требует от спортсменов отличной физической подготовки)
- выносливость (игра проходит при любых погодных условиях, а замены по ходу матча не предусмотрены)
- универсализм (команда в пляжном волейболе состоит всего из двух человек, и у игроков нет четкого разделения по амплуа)



ПРАВИЛА ИГРЫ

В официальных соревнованиях в пляжный волейбол играют две команды, по два человека в каждой и без замен. Игра проходит на песчаной площадке (8 на 16 метров), разделенной сеткой (высота для мужчин - 2,43 м и для женщин - 2,24 м). Цель игры – добиться того чтобы мяч коснулся площадки на стороне соперника, и в свою очередь не допустить падения мяча на своей стороне. Мяч можно отбивать любой частью тела.

Мяч вводится в игру подающим игроком. Когда мяч оказывается на чьей-либо стороне, то команда может ударить по мячу три раза, для того чтобы перекинуть его на половину противника. Причем игрок не имеет права ударить по мячу два раза подряд (кроме случаев блокировки или при первом касании).

Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или одна из команд не совершит ошибку. Выигравшая розыгрыш команда зарабатывает очко и право подавать мяч. Подающие игроки должны меняться при переходе подачи.

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий, а команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. И если после первых двух партий счет 1:1, то играется решающая третья партия. Партия считается выигранной, если одна из команд набирает 21 очко при разнице в 2 очка. Но если счет в партии 20:20, то игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Если же дело доходит до третьей партии, то победа присуждается команде, которая набрала 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка.





-31%
129 ^{90p}
89 ^{90p}
Энергетический напиток «Adrenaline» в ассортименте, 0,449 л



-30%
99 ^{90p}
74 ^{90p}
Чипсы «Lay's» перец гриль 150 г



-33%
59 ^{90p}
39 ^{90p}
Чипсы «Just Brutal» карибский краб/ сметана-лук 80 г



-17%
59 ^{90p}
49 ^{90p}
Мороженое «Ekzo» манго-малина 70 г

МЯЧ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА ◀

Главное требование к мячу для игры в пляжный волейбол - он должен быть водонепроницаемым, так как игра на пляже предполагает его регулярные попадания в воду. Чаще всего мячи изготавливают из упругих материалов: синтетической кожи, полиуретана или поливинилхлорида, иногда из натуральной кожи (такие мячи дороже и при этом уступают синтетическим аналогам по ряду характеристик). Цвет для мяча выбирают ярких оттенков, чаще оранжевых, желтых или белых.

Мячи, использующиеся для международных соревнований под эгидой ФИВБ, имеют следующие параметры:

- Окружность: 66 - 68 см
- Вес: 260 - 280 г
- Внутреннее давление: 171 - 221 МБар или кПа (0,175 - 0,225 кг/см2)



-19%
36 ^{90p}
29 ^{90p}

Сухарики «ХрустTeam Бэгет» сырное ассорти/ краб 60 г



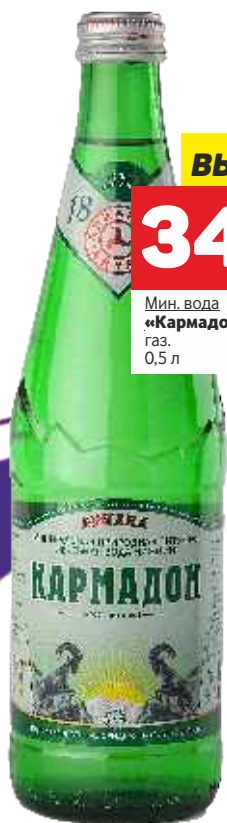
-20%
99 ^{90p}
79 ^{90p}
Семечки «Бабкины» 300 г

СПОРТИВНЫЕ ЛАЙФХАКИ

КАКИМ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ?

Было бы неправильно утверждать, что во время занятий спортом не нужно учитывать свой возраст, ведь так можно нанести здоровью вред. Организм человека 20-ти лет отличается от организма 40-летнего. И нужно знать, какая физическая активность уместна в том или ином возрасте.

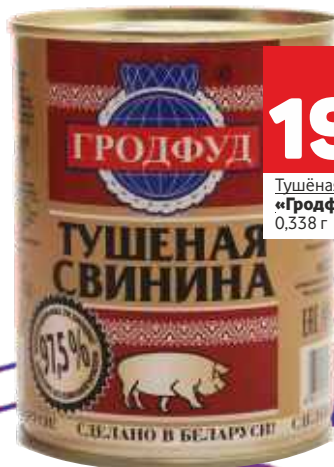
Но чтобы не нанести вред здоровью во время занятий спортом, нужно учитывать свой возраст. Здоровье и выносливость молодого человека 20-ти лет отличается от организма 40-летнего. Опираясь на эти различия, ученые давно дискутируют на тему того, каким спортом лучше заниматься в том или ином возрасте.



ВЫГОДНО!

34⁹⁰₽

Мин. вода
«Кармадон»
газ.
0,5 л



-25%

264⁹⁰₽
199⁹⁰₽

Тушёная свинина
«Гродфуд»
0,338 г



-45%

39⁹⁰₽
21⁹⁰₽

Майонез
«Махеев
Провансаль»
190 г



-27%

40⁹⁰₽
29⁹⁰₽

Фигурный
молочный шоколад
«Миньоны»
с печеньем
24 г



-24%

84⁹⁰₽
64⁹⁰₽

Лаваш
«Mission»
оригинальный
270 г

СПОРТ В ДЕТСТВЕ

Физическая активность должна появиться в жизни ребенка как можно раньше, ведь она укрепляет мышцы, развивает тело и разум, придает уверенность в себе. Также спорт положительно сказывается на режиме сна. Детям стоит пробовать разные виды спорта, чтобы определить, какой подходит больше всего. Также важно наличие «свободной» активности – подвижных игр со сверстниками.

СПОРТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Интерес к спорту может угасать с возрастом, но его наличие в жизни подростка очень важно. Он полезен не только для физического, но и для психического здоровья: усиливает уверенность в своих силах, нейтрализует страхи и комплексы. Среди видов спорта лучше отдавать предпочтение командным. Они научат подростка дисциплине, ответственности и будут поддерживать высокий уровень мотивации. Но одиночный спорт тоже отлично подходит для развития сильной и здоровой личности.

СПОРТ В 20 ЛЕТ

Третий десяток жизни считается самым результативным. Именно тогда человек показывает свои лучшие достижения в спорте. Это связано с тем, что организму нужно минимум времени на восстановление, реакция быстрее, чем когда-либо, обогащение крови кислородом происходит также с наибольшей скоростью. Так что этот период лучше всего подходит, чтобы достигать высот в любом виде спорта. Особенно в тех, которые требуют больших физических усилий: борьба, гребля, регби, футбол, баскетбол. Однако важно чередовать аэробные нагрузки с силовыми.

СПОРТ В 30 ЛЕТ

Человеку после 30 стоит особо задуматься об «инвестициях» в свое будущее здоровье. Если не бросить тренироваться в этом возрасте, можно сохранить силу мышц и нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы на долгие годы. Поэтому даже при сидячей работе и нехватке времени важно уделять внимание спорту несколько раз в неделю. Обязательно нужно находить время для высокоинтенсивных интервальных тренировок. К таким относятся лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде. Чтобы интерес к спорту не пропал, закидываться на одном виде не стоит.

ВЫГОДНО!
159⁹⁰₽
 Смесь орехов и изюма
 «Бристоль»
 150 г

ЭКСКЛЮЗИВ
 ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
 «БРИСТОЛЬ»

ВЫГОДНО!
74⁹⁰₽
 Энергетический напиток
 «Red Bull»
 0,25 л

ВЫГОДНО!
74⁹⁰₽
 Молоко
 «Савушкин Продукт»
 3,1%
 1,0 л

ВЫГОДНО!
299⁹⁰₽
 Растворимый кофе
 «Milagro Gold Roast»
 200 г

ВЫГОДНО!
89⁹⁰₽
 Растворимый кофе
 «Milagro Belagio Deluxe»
 50 г

ВЫГОДНО!
169⁹⁰₽
89⁹⁰₽

Ссылка на источник: Каким спортом заниматься в разном возрасте?
www.menslife.com/fitness/41785-kakim-sportom-zanimatsya-v-raznom-vozraste

СПОРТ В 40 ЛЕТ

Очень многие люди набирают вес, перешагнув отметку в 40 лет. Чтобы избежать этого, нужно обратить внимание на силовые тренировки. Благодаря им и правильному питанию вместо жировой ткани будет расти мышечная. Также не стоит забывать про бег, чтобы поддерживать сердце в тонусе. А чтобы избежать проблем со спиной, Джули Бродерик советует заниматься пилатесом.

СПОРТ В 50 ЛЕТ

На шестом десятке лет физические способности начинают резко снижаться. Проявляются внезапные боли, хронические болезни. В этом возрасте люди начинают терять мышечную массу. Велик риск заболеть диабетом второго типа. Для профилактики негативных явлений, помимо силовых и кардио-упражнений, стоит добавить нагрузку, направленную на развитие чувства баланса и равновесия. Это может быть пилатес или гимнастика тай чи, например.

СПОРТ В 60 ЛЕТ

В этом возрасте риск обзавестись хроническими болезнями еще выше. Поэтому нельзя забывать про физическую активность. Эксперт рекомендует снизить нагрузку на суставы и выбрать вид спорта, направленный на гибкость и содержащий кардио-нагрузки. Бродерик предлагает несколько видов такой активности: бальные танцы, аквааэробика, скандинавская ходьба или просто быстрая ходьба. В идеале совмещать все вместе.

СПОРТ В 70+

Даже в преклонном возрасте очень важно оставаться активным и регулярно двигаться. Но чтобы избежать травм, стоит посоветоваться с врачами. Если нет противопоказаний, то допустимы даже несложные силовые тренировки. Также обязательны прогулки пешком.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Стартовый набор **Ploom**
устройство + 10 пачек стиков
за **1350 рублей**



ploom

Предложение ограничено
и действует только
при регистрации
на сайте www.bristol.ru



Устройство для нагревания табака.
Содержит табак и никотин, вызывающий привыкание.



ploom.ru