

СЕТЬ МАГАЗИНОВ «У ДОМА» **Б**ристоль **МИР СКИДОК**

Период проведения акций 11.08.20-24.08.20



ПЯТЬ ИДЕЙ,
КАК СКРАСИТЬ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЛЕТА

ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ
ЛУЧШИЕ ЗА 2020 ГОД

СЕМЬ ХИТРОСТЕЙ,
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
И НИ В ЧЁМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАТЬ



**ВЫГОДНЫЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ
ПРОСТО НАВЕДИ
КАМЕРУ!**

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

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 11.08.20-24.08.20

11.08День полета
на воздушном
шарике

ВТОРНИК

**12.08**День
молодежи

СРЕДА

**13.08**День
встреч

ЧЕТВЕРГ

**20.08**День
рождения
Чебурашки

ЧЕТВЕРГ

**21.08**День
сбора
диких трав

ПЯТНИЦА

**22.08**

День флага РФ

СУББОТА



ВЕСЕЛЫЕ НЕДЕЛИ В БРИСТОЛЬ!

ПОДРОБНЕЕ ОБ АКЦИЯХ ЧИТАЙ
В НАШИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХWWW.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

14.08 Медовый
спас
ПЯТНИЦА



15.08 День
археолога
СУББОТА



19.08 День
тельняшки
СРЕДА



23.08 День
виноградства
и виноделия
ВОСКРЕСЕНЬЕ



24.08 День рождения
картофельных
чипсов
ПОНЕДЕЛЬНИК



СУПЕР АКЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

11

**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

ПЯТЬ ИДЕЙ, КАК СКРАСИТЬ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЛЕТА



Лето уже началось, а значит пора составлять план на него. Там обязательно должны быть отдых, развлечения, саморазвитие и немного пространства для импровизации. Ведь все самое интересное происходит неожиданно. Перед тобой только лучшие идеи для лета 2020!

1. Читай книги.

Как бы банально это не звучало, но летний отпуск – лучшее время, чтобы прочесть всю ту литературу, до которой у тебя не доходили руки в течение года. Не бойся браться за серьезные книги. Жарким летом они почему-то воспринимаются гораздо проще. Чтобы было интереснее, подключай друзей. Устройте своеобразный челлендж: кто прочтет больше книг до сентября. Еще ты можешь принять участие в онлайн-эстафете или вступить в настоящий книжный клуб. Легкий дух соперничества и возможность обменяться мыслями с такими же любителями литературы точно поспособствуют большему удовлетворению от прочтения.



ВЫГОДНО!

~~329^{90p}~~
299^{90p}

Водка
«Татарстан»
0,5 л



2. Тренируйся на свежем воздухе.

Именно на воздухе, забудь на время о спортзале! Можно бегать в парке или на набережной, упражняться на спортплощадке во дворе или устроить с друзьями мини-чемпионат по вашему любимому виду спорта. А велопрогулки по живописным местам города принесут двойное удовольствие: полезно и увлекательно. Даже в шумном мегаполисе лучше тренироваться на улице. Исследования подтверждают, что городской воздух этому не помеха. Просто пей побольше воды.

ВЫГОДНО!

~~329^{90p}~~
289^{90p}

Водка
«Graf Ledoff Arctic»
0,5 л



-16%

~~379^{90p}~~
319^{90p}

Водка
«Tundra Authentic»
0,5 л



ВЫГОДНО!

~~379^{90p}~~
329^{90p}

Водка
«Белый Парус Дискавери»
0,5 л

3. Начни наконец высыпаться.

У многих городских жителей режим сна очень страдает, особенно в осенне-зимний период. Лето – идеальный шанс, чтобы его наладить. Когда как не сейчас ты сможешь вставать так рано и чувствовать себя бодрым и полным энергии? Чтобы сон был крепким, не наедайся перед ним. Пораньше отложи гаджеты. Лучше почитай, подумай о чем-то приятном. Позаботься о комфортной температуре в комнате. Постельное белье также влияет на сон. В жару очень приятно спать на легких шелковых комплектах, которые практически не нагреваются. Старайся придерживаться одного режима все лето, в том числе во время отпуска. Ведь потом придется возвращаться к рабочим будням.



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

4. Отдохни за городом.

Самый оптимальный вариант в это непростое карантинное время – дача. Даже потратив часть выходных на огород, потом можно здорово отдохнуть. Если такой возможности нет, организуй вылазку за пределы города хотя бы на день. Лес, горы, речка – вариантов много. Гуляй, купайся, дыши свежим воздухом, пожарь вкуснейшие шашлыки, общайся с близкими и друзьями – именно для этого и нужно лето.



Водка
«Царская Оригинальная»
0,5 л



Водка
«Kalashnikov Premium»
0,5 л



Водка
«Белая Берёзка»
1,0 л



Водка
«Ханская»
0,7 л

5. Посади что-нибудь дома.

Если у тебя нет дачи, а тягу к природе не унять, организуй небольшие грядки прямо на балконе или подоконнике. В таких условиях хорошо растет зелень. Но, приложив определенные усилия, можно вырастить даже фрукты и ягоды. Интернет полон советов для начинающих садоводов. С первого раза у тебя может ничего не выйти, но скучно точно не будет.

Период проведения акций 11.08.20-24.08.20

5. Освой новые навыки.

Потрать свободное время с пользой – выучи что-то новое. Запишись на курсы или проштудируй tutorиалы в интернете. В холодный сезон часто нет сил и энергии на учебу, зато летом энтузиазма хоть отбавляй! За три месяца вполне реально освоить новый навык на хорошем уровне. Кто знает, может уже осенью ты станешь экспертом в классической музыке или опытным садоводом? Еще в теплые месяцы, когда прилавки полны свежих фруктов и ягод, можно освоить множество новых, вкусных и полезных рецептов. Но пробуй только то, что действительно тебе интересно. И не расстраивайся, если что-то получается не сразу. Ведь главное не результат, а процесс.

Ссылка на источник: 10 идей, как сделать это лето самым лучшим, www.menslife.com/relax/43381-10-idey-kak-sdelat-eto-leto-samyim-luchshim

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

ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ

ЛУЧШИЕ ЗА 2020 ГОД

Приложения для спорта и здоровья не просто помогают отслеживать прогресс. Они также могут дать тебе большой заряд мотивации, предложить полезные рецепты, эффективную программу тренировок и даже онлайн-тренера, что будет следить за техникой ее выполнения. А представить здоровый образ жизни без таких инструментов, как калькулятор калорий или фитнес-трекер, сегодня и вовсе невозможно.

Мы составили для тебя список из 20 лучших программ, что сочетают в себе удобный интерфейс, большой функционал и качественное исполнение. Многие из них имеют отличную бесплатную версию. А покупка Premium и вовсе открывает просто безграничные возможности. Здесь найдутся варианты для новичков и опытных спортсменов. Выбирай понравившееся приложение, скачивай и приступай к тренировкам!

-29%

699⁹⁰р
499⁹⁰р

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

-25%

799⁹⁰р
599⁹⁰р

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

2. Forte (Форт)

Интерактивная платформа для любителей фитнеса. Транспируй свои занятия в прямом эфире или присоединяйся к другим пользователям. В описании трансляций ты найдешь все детали, от продолжительности до необходимого инвентаря. Поэтому выбрать тренировку на свой вкус и выносливость будет не трудно.

-31%

782⁹⁰р
539⁹⁰р

Армянский коньяк
«Старый Купаж 1903»
пятилетний
0,5 л

1. Nike Training Club (Найк Трейнинг Клуб)

Подбирает персональные планы тренировок для спортсменов с любым уровнем подготовки. Тренироваться можно сколько угодно, от 30 минут до целого часа. Нужно просто повторять за профессиональными инструкторами, которые наглядно показывают каждое движение и дают советы, как добиться большей эффективности. А для истинных поклонников бренда Nike тут встроен интернет-магазин.

-15%

649⁹⁰р
549⁹⁰р

Российский коньяк
«Московский»
пятилетний
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 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



-17%

599⁹⁰р
499⁹⁰р

Российский коньяк
«Старый Кенигсберг»
четырёхлетний
0,5 л

3. Fitbit Coach (Фитбит Коач)
Тренировки, выполнять которые можно в любое время и любом месте. Они включают различные упражнения: растяжка, пилатес, степ и другие. Однако бесплатная версия не слишком богата разнообразием, в отличие от премиум-плана.

ВЫГОДНО!

1999⁹⁰р
1749⁹⁰р

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



-22%

899⁹⁰р
699⁹⁰р

Абхазский коньяк
«Абхазия»
семилетний
0,5 л



4. Map My Fitness (Мэп Май Фитнес)

Удобный фитнес-трекер для новичков. Запишет всю активность за день и покажет статистику. В платной версии есть более узконаправленные инструменты, например, подсчет частоты сердечных сокращений. Приложение синхронизируется со многими «умными» браслетами и часами.



ВЫГОДНО!

2999⁹⁰р
2699⁹⁰р

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

Ссылка на источник: Топ-20 фитнес-приложений 2020,
www.menslife.com/relax/43397-top-20-fitness-prikloneniy-2020.html

#GO_FITNESS

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 алкогольные 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

ПРЕЗЕРВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

7 ХИТРОСТЕЙ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И НИ В ЧЁМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАТЬ

Каждый человек, который хотя бы раз в жизни хотел начать правильно питаться находил себе отговорки типа «начну с понедельника», «вот съем последнее пирожное/гамбургер/жареную курочку и сяду на диету». И да, некоторые и правда, не раз начинали с понедельника, вот только заканчивали правильно питаться уже во вторник. А всё потому, что большинство людей, просто не знают с чего начать и как сделать правильное питание своим образом жизни, а не просто краткосрочной диетой. Далее вас ждут советы, которые помогут безболезненно изменить свои пищевые привычки.



1 Заказывайте первым.
В компании друзей мы легче поддаемся влиянию. И если вы твердо решили есть салат, а все вокруг заказывают бургеры, соблазн сдаться будет крайне велик. Однако шансы не потерять присутствие духа значительно возрастут, если первым заказ сделаете именно вы. Может, и остальные салатом соблазняются?

2 Меньше соли, больше специй.
Споры о вреде соли ведутся десятки лет, но если еда кажется нам недостаточно вкусной, то мы в первую очередь тянемся именно к солонке. Попробуйте заменить лишнюю щепотку соли тем же количеством специй или сушеных трав, и блюдо обретет новые вкусовые оттенки.

3 Используйте правило 20 минут.
Не ешьте и не пейте хотя бы 20 минут после основного блюда. На это есть 2 причины:
1. Запивая еду, мы замедляем процесс пищеварения.
2. Чувство голода проходит не моментально.
Если 20 минут спустя вы все еще голодны, ну что ж, тогда настало время для десерта или чая.



ВЫГОДНО!

499⁹⁰р
439⁹⁰р

Виски
«Scotch Terrier»
0,5 л

-15%

709⁹⁰р
599⁹⁰р

Виски
«The Glen Stag»
0,5 л

ИМПОРТ

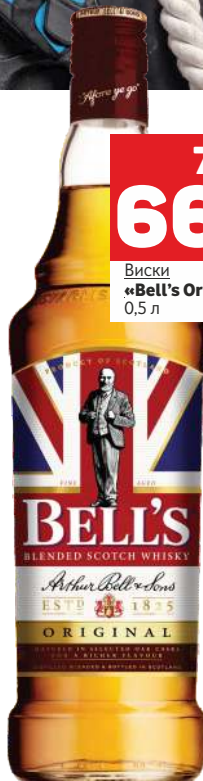


**ТОРГОВЫЙ МАГАЗИН
ЭКСКЛЮЗИВ
«БРИСТОЛ»**

-16%

799⁹⁰р
669⁹⁰р

Виски
«Bell's Original»
0,5 л



ВЫГОДНО!

799⁹⁰р
699⁹⁰р

Виски
«White Horse»
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 узнавайте в конкретном магазине. Дополнительную информацию об организации акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕЙ ЗДОРОВЬЮ

4 Не отвлекайтесь во время еды. Просматривая электронную почту или читая книгу во время еды, мы редко заглядываем в тарелку, из-за чего склонны съесть больше, чем планировали. Кроме того, поглощая пищу механически, мы почти не чувствуем ее вкуса. Вспомните детскую поговорку и сосредоточьтесь на своем завтраке. Вполне вероятно, что он покажется вам вкуснее обычного, а чувство насыщения придет раньше.

5 Действительно ягоды, а не только их вкус. Реклама с каждым днем обещает нам все более и более натуральные фруктовые йогурты. Но ни один из них не сможет превзойти обычный классический йогурт или тот же кефир, в который вы сами можете добавить любые ягоды или фрукты в неограниченном количестве.

6 Замороженные ягоды тоже круты. Чай «со вкусом ягод» совсем не так вкусен и тем более не так полезен, как чай с горсткой замороженной малины.

7 И главное, наслаждайтесь своими любимыми блюдами. Даже если ваша любимая еда — настоящая калорийная, сладкая и откровенно неполезная бомба, не отказывайтесь от нее сразу и навсегда. Позвольте себе иногда кусочек другой, удовольствия от этого будет как от целого торта, а вреда гораздо меньше.



ВЫГОДНО!

869⁹⁰р
749⁹⁰р

Виски
«Glenfoyle»
0,7 л

ИМПОРТ

ТОРГОВЫЙ МАГАЗИН
BRISTOL
ЭКСКЛЮЗИВ



-16%

1899⁹⁰р
1599⁹⁰р

Виски
«Johnnie Walker
Red Rye Finish»
0,7 л

ВЫГОДНО!

499⁹⁰р
429⁹⁰р

Джин
«Barrister Dry»
0,5 л



-24%

1569⁹⁰р
1199⁹⁰р

Виски
«Stillman's Cask»
0,7 л

ИМПОРТ

ТОРГОВЫЙ МАГАЗИН
BRISTOL
ЭКСКЛЮЗИВ



ВЫГОДНО!

2299⁹⁰р
2099⁹⁰р

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



Цены указаны в рублях с учетом скидки. Перечеркнутая цена указывает на 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 существенно 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: 11 хитростей, как правильно питаться и не в чем себе не отказывать, www.4tolo.ru/content/17275

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Б

Период проведения акций 11.08.20-24.08.20

БРИСТОЛЬ БАРМЕН

Мартини
с водкой



СОСТАВ:

- Водка - 70 мл;
- Мартини - 15 мл;
- Лайм;
- Кубики льда.

ВЫГОДНО!

599⁹⁰р539⁹⁰р

Бренди
«Кизлярский Марочный»
0,5 л

ВЫГОДНО!

1699⁹⁰р1499⁹⁰р

Спиртной напиток на основе джина
«Gordon's Pink»
0,7 л

ВЫГОДНО!

1199⁹⁰р1099⁹⁰р

Спиртной напиток
«Jim Beam Apple»
0,5 л

-15%

399⁹⁰р339⁹⁰р

Спиртной напиток
«Your Choice 3»
0,5 л

ВЫГОДНО!

1399⁹⁰р1299⁹⁰р

Текила
«Sauza Silver»
0,7 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

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



329⁹⁰р
299⁹⁰р

Горькая настойка
«Доктор Перцефф»
с лимоном
0,5 л

ВЫГОДНО!

229⁹⁰р
199⁹⁰р

Сладкая настойка
«Рябиновая на Коньяке»
0,5 л

ВЫГОДНО!



899⁹⁰р
699⁹⁰р

Ромовый напиток
«Captain Morgan
Spiced Gold»
0,5 л

-22%

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бокал наполнить льдом и влить в него мартини. В течение 7-8 секунд следует мешать алкогольный напиток со льдом сначала в одном направлении, затем – в другом.

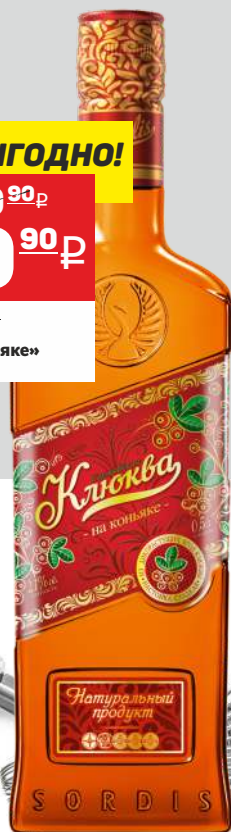
Сверху вылить водку и точно так же размешать в бокале со льдом.

В бокал выдавить лаймовый сок, и можно наслаждаться этим вкусным коктейлем.

279⁹⁰р
239⁹⁰р

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

ВЫГОДНО!



ВЫГОДНО!

399⁹⁰р
359⁹⁰р

Горькая настойка
«Три Старика»
прямая
0,5 л



ВЫГОДНО!

329⁹⁰р
299⁹⁰р

Бальзам
«Бугульма»
0,5 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

ГОТОВИМ С БРИСТОЛЬ



Время: 30 мин.



Сложность: легко



Порций: 4

МЯСО В ВИННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телячьи котлеты - 8 шт. (примерно по 100 гр. каждая);
- Сливочное масло - 2-3 ст. л.;
- Оливковое масло - 2-4 ст. л.;
- Лук-шалот - 1 шт.;
- Зубчики чеснока - 2-4 шт.;
- Грибы - 60 г.;
- Сладкая марсала - 0,5 ст.;
- Куриный бульон - 3/4 ст.;
- Веточка розмарина - 1 шт.


ВЫГОДНО!

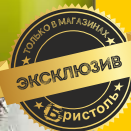
~~269⁹⁰р~~
219⁹⁰р

Игристое вино
«Советское
Шампанское 1937»
розовое брют
0,75 л


ВЫГОДНО!

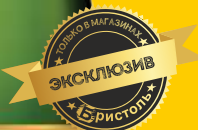
~~329⁹⁰р~~
299⁹⁰р

Напиток винный газ.
«Santa Verona Spumante»
белый п/сл
0,75 л

ИМПОРТ

ВЫГОДНО!

~~299⁹⁰р~~
259⁹⁰р

Игристое вино
«Крымское Золотое
Восход»
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

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Телятину посыпьте солью и чёрным перцем. В большой сковороде с толстым дном на умеренно сильном огне нагрейте 1 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте 4 телячьи котлеты и жарьте до золотистого цвета, примерно по 1,5 минуты с каждой стороны. Переложите телятину на тарелку.

Добавьте при необходимости ещё по 1 ст. л. сливочного и оливкового масла. Повторите то же самое с оставшимися 4 котлетами. Отложите телятину в сторону. Добавьте в сковороду 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте лук-шалот и чеснок. Жарьте до появления аромата, примерно 30 секунд. При необходимости добавьте ещё 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте грибы и жарьте до готовности, а соки выпарите примерно в течение 3 минут, посолите.

Добавьте марсалу. Варите при слабом кипении, пока марсала не выпарится наполовину, около 2 минут. Добавьте бульон и листья розмарина. Готовьте при слабом кипении, пока жидкость не выпарится наполовину, около 4 минут.

Верните телятину вместе со всеми выделившимися соками в сковороду. Тушите, переворачивая, чтобы полностью прогреть, около 1 минуты. Вмешайте в соус оставшуюся 1 ст. л. сливочного масла. Посолите и поперчите по вкусу. Шпательцами разложите телятину по тарелкам. Полейте соусом и подавайте на стол.

**-22%**

409⁹⁰₽
319⁹⁰₽

Италия

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

**-15%**

709⁹⁰₽
559⁹⁰₽

Италия

Игристое вино
«Roccabaro Asti»
белое сладкое
0,75 л

**-18%**

509⁹⁰₽
419⁹⁰₽

Испания

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

**-15%**

399⁹⁰₽
339⁹⁰₽

Испания

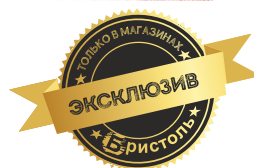
Игристое вино
«Living La Uva Loca»
белое сладкое
0,75 л

**-18%**

669⁹⁰₽
549⁹⁰₽

Испания

Игристое вино
«Los Monteros Cava»
белое брют
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. Изображения товара могут незначительно отличаться от оригинала. Мы не продаем спиртосодержащие напитки и табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет. Перечень товаров и условия акции уточняйте в конкретной магазине. Дополнительную информацию об организаторе акции и адресах ее проведения можно получить на сайте www.bristol.ru

ПРЕСМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ И НЕ РАЗРУГАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

И при обычном течении жизни нужно работать над отношениями. А сейчас – тем более. Из-за пандемии миллионы семей по всему миру оказались запертыми в своих домах и квартирах. **Как же не разругаться, если вы все время вместе?** Об этом и поговорим.

Изоляция с любимыми людьми, казалось бы, куда лучше, чем в одиночку. Однако, в связи с необходимостью 24 часа в сутки и 7 дней в неделю находиться в замкнутом пространстве, нервы накаляются. Количество ссор и скандалов неумолимо растет. Мы собрали общие рекомендации, что помогут поддерживать гармоничные отношения при совместной изоляции любой длительности.

Думаем, тебе знакомо понятие «личные границы». Они есть у каждого. Но, когда ты живешь в обществе, границы не могут быть слишком узкими. Они гибко подстраиваются под ту среду, где мы проводим больше всего времени, и семья относится к таким. Чем ближе к нам другой человек, тем шире мы раскрываем границы для него. Но все равно есть пределы, пересечение которых вызывает дискомфорт.

Более широкие границы помогают нам чувствовать себя в безопасности. Рядом с родными людьми можно позволять себе проявления слабости, любых эмоций, в том числе негативных. Именно поэтому чаще всего жертвами наших срывов становятся самые близкие. Так как сейчас все стали более нервными, то происходит больше ссор из-за мелочей.



ВЫГОДНО!

229⁹⁰р
199⁹⁰р

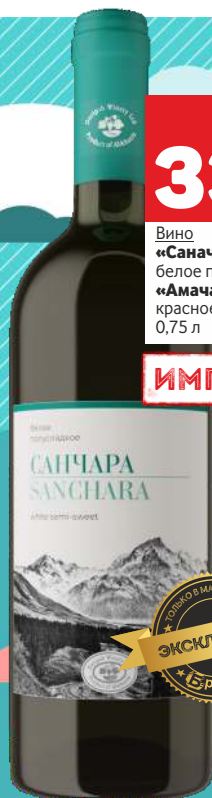
Напиток винный газ.
«Santo Stefano»
белое п/сл/розовое п/сл
0,75 л



ВЫГОДНО!

799⁹⁰р
699⁹⁰р

Вермут
«Cinzano Bianco»
белый сладкий
1,0 л



-21%

429⁹⁰р
339⁹⁰р

Вино
«Саначара»
белое п/сл
«Амачар»
красное п/сл
0,75 л

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
ЭКСКЛЮЗИВ
БРИСТОЛЬ



-16%

369⁹⁰р
309⁹⁰р

Вино
«Lozano»
белое п/сл/красное 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

СОСТАВИТЬ УДОБНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Пока вы все делаете в четырех стенах, нужно планировать день так, чтобы никто никому не мешал. Определите, какие дела у кого сколько времени отнимают. И составьте индивидуальные графики, чтобы всем было удобно.

НАХОДИТЬ ВРЕМЯ НА СЕБЯ

И у тебя, и у твоих домочадцев должно быть неприкосновенное личное время. Только на себя, свои хобби и интересы. Чтобы поддерживать душевное равновесие в стрессовый период, очень важно хотя бы немного побыть наедине с собой и своими мыслями в течение дня. Это время можно внести в расписание или назначать по необходимости. Постарайся не покусаться на пространство близких, и они ответят тебе тем же.

НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ДВОИХ

Тем, кто застрял в изоляции вдвоем, несколько проще. Но, если вы живете вместе с детьми или старшими родственниками, необходимо найти правильный баланс. Проводить достаточно времени всем вместе. Но и обязательно регулярно выделять периоды, когда вы будете только вдвоем со второй половинкой.

Детям в целом очень полезно наблюдать здоровые отношения родителей, без ссор и претензий по пустякам. Поэтому вдвойне важно соблюдать спокойствие и следовать вашему домашнему «своду правил». Привить ребенку осознание того, что взрослые имеют право на личное пространство и уединение. А также давать такую возможность ему.

ВЫГОДНО!

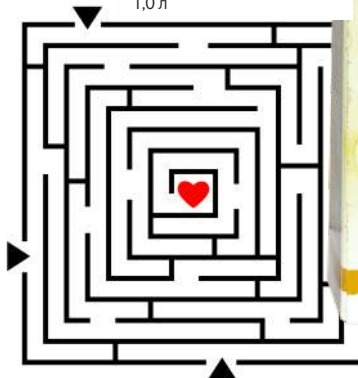
169⁹⁰₽
149⁹⁰₽

Фруктовое вино
«Лепестки Сакуры
Абрикос»
белое п/сл
«Лепестки Сакуры
Вишня»
красное п/сл
1,0 л

**-21%**

379⁹⁰₽
299⁹⁰₽

Вино
«Бројаница Вранац»
красное сухое
«Бројаница Изабелла»
красное п/сл
0,75 л

**-19%**

369⁹⁰₽
299⁹⁰₽

Вино
«Finca Ariadna»
белое п/сл/красное п/сл
1,0 л

ХОРОШО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ

Когда ты продолжаешь работать удаленно, тебе необходимо удобное рабочее место и полная тишина. Это же касается твоей партнерши. Даже самую маленькую квартиру реально организовать так, чтобы у каждого была своя личная зона. Ее необходимо обустроить с максимальным комфортом. Если вы можете друг другу мешать, синхронизируйте графики, чтобы избежать этого. Также постарайся отделить рабочую зону от зон отдыха и развлечений. Чтобы работать эффективнее, устанавливай четкие дедлайны и не отвлекайся на бытовые дела. Важно также, чтобы вы не беспокоили друг друга в рабочее время без реальной необходимости.

ПЕРИОДИЧЕСКИ ВЫПУСКАТЬ ПАР

Напряженная обстановка в обществе и невеселые новости будут нагнетать еще долго. Поэтому важно найти подходящий способ избавляться от негативных эмоций. Вместе или каждый в одиночестве, время от времени выпускайте пар. Не отвлекайте и не осуждайте друг друга. Ведь просто необходимо сбрасывать негатив, чтобы не сойти с ума и нормально взаимодействовать. Хорошо помогает что-то активное, например, спорт, танцы. Но ты можешь выбрать любой вариант, что будет помогать: забивать гвозди, играть в игры, петь, кричать, просто жаловаться на все происходящее в нецензурной форме. Определи время и место, уместные для сильного проявления эмоций. И оставляй все плохое в этом моменте, чтобы со спокойной душой вернуться к привычной рутине.

Ссылка на источник: Как сохранить отношения и не разругаться во время карантина, www.menslife.com/woman/43245-kak-sokhranit-otnosheniya-i-ne-razrugatsya-vo-vremya-karantina

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

ПЯТЬ ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ПОСЛЕДНИМ

На первых свиданиях люди демонстрируют не только все свои лучшие манеры и качества, но также часто совершают ошибки, которые порой уже не исправить. В этой статье мы расскажем, какие пять поступков могут все испортить и сделать ваше первое свидание последним.



-20%

459⁹⁰р
369⁹⁰р

Италия

Вино
«Principessa
Inzolia Pinot Grigio»
белое сухое
0,75 л



-20%

459⁹⁰р
369⁹⁰р

Италия

Вино
«Principessa
Montepulciano d'Abruzzo»
красное сухое
0,75 л



-17%

409⁹⁰р
339⁹⁰р

Испания

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



ИМПОРТ

-18%

399⁹⁰р
329⁹⁰р

Испания

Вино
«Alegrete Nigrum»
красное п/сл
«Alegrete Rosae»
розовое п/сл
0,75 л



-15%

469⁹⁰р
399⁹⁰р

Испания

Вино
«Iliada Organic»
красное сухое
0,75 л

ВСЕ КОНЧЕНО!



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

**Непунктуальность**

Опоздания (незначительные) простительны девушкам, но никак не мужчинам. Если опаздывает мужчина – это провал. К тому же, непунктуальность характеризует сильный пол с не самой лучшей стороны.

Готовясь к свиданию, бери время с запасом, учитывая пробки и другие нюансы, которые могут стать причиной опоздания. Поверь, она обязательно оценит, если ты приедешь своевременно.

**Хамство и ругательства**

Даже в том случае, когда девушка в теме и на одной волне с тобой, не позволяй себе использовать маты и хамство. По крайней мере, лучше всего воздержаться от ненормативных выражений первое время отношений, не говоря уже о первом свидании.

Поверь, даже если девушка себе позволит бранное словцо, то услышав его от тебя, она будет недовольна.

**Скудная лексика и неумение строить диалог**

Конечно, не все мужчины обладают в совершенстве ораторским искусством. Однако неумение строить диалог, неразборчивая речь и скудный словарный запас сыграют не в твою пользу на свидании.

Девушки любят ушами. Лучше всего заранее продумать темы для беседы. На свидании можно рассказать пару смешных анекдотов и занимательных историй.

**-15%**

999⁹⁰р
849⁹⁰р

Франция

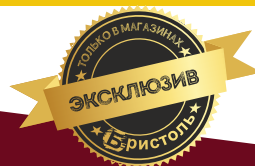
Вино
«Les Hauts De Lestac»
красное сухое
0,75 л

**-20%**

439⁹⁰р
349⁹⁰р

Чили

Вино
«Latitude Chile Мерло»
красное сухое
0,75 л



ИМПОРТ

**-23%**

709⁹⁰р
549⁹⁰р

Испания

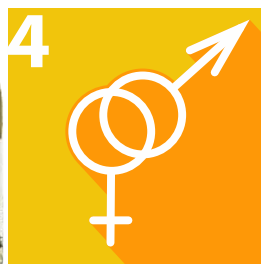
Вино
«Alegro Крианза»
красное сухое
0,75 л

**-21%**

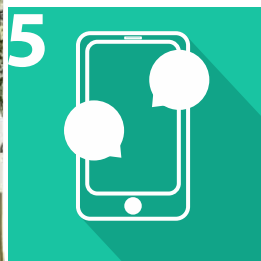
569⁹⁰р
449⁹⁰р

Испания

Вино
«Alegro Виура»
белое сухое
0,75 л

**Разговоры на тему секса**

Такая тема неуместная на первом свидании. В лучшем случае девушка даст тебе понять, что еще не время для таких разговоров, а в худшем – на дальнейших отношениях можно будет поставить крест. Наберись терпения и с разговорами о сексе повремени.

**Времяпровождение в смартфоне**

Сидеть в телефоне во время свидания – это проявление неуважения к собеседнице. Любая уважающая себя девушка этого не потерпит. Даже если ты популярный блогер, отвлекись от своих постов хотя бы во время свидания, если ты действительно заинтересован в отношениях.

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

ЖЕНСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ:

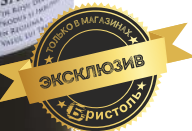
НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Как показывает практика, многие девушки – самые настоящие бойцы на психологическом фронте. Поэтому нужно быть осмотрительным, чтобы не слечь на, возможно, невидимом для тебя поле боя.



-20%
349⁹⁰р
279⁹⁰р
Вино
«Chirsova Изабелла»
красное п/сл
0,75 л

ИМПОРТ



ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ:

Относись к ситуации с чувством юмора. Не принимай ее обвинения близко к сердцу. Девушка не должна почувствовать, что какая-то из ее колкостей тебя задела. Тогда с большой вероятностью она поймет, что такой трюк на тебя не действует.

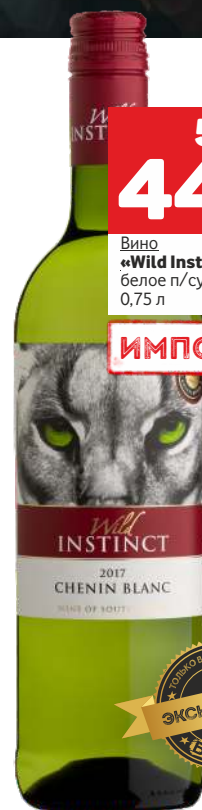
ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА ВИНЫ

Это одна из самых коварных манипуляций, которой практически невозможно противостоять. Такое оружие позволяет обвинить тебя чуть ли не во всех смертных грехах так, что ты и сам начнешь думать, что виноват. При этом она будет выглядеть белой и пушистой. Свою вину девушки признают крайне редко, а иногда они делают это с выгодой для себя, чтобы сказать потом «Ну я ж, когда не права, признаю».



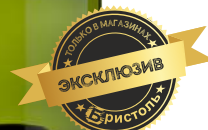
-26%
469⁹⁰р
349⁹⁰р
Вино
«La Chabotterie
Совиньон Блан»
белое сухое
0,75 л

ИМПОРТ



-20%
559⁹⁰р
449⁹⁰р
Вино
«Wild Instinct Шенен Блан»
белое п/сух
0,75 л

ИМПОРТ



-18%
279⁹⁰р
229⁹⁰р
Вино
«Крымский Погребок»
белое п/с/красное 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

МАНИПУЛЯЦИИ С ОБРАЗОМ МУЖЧИНЫ

Часто от девушек можно услышать: «Ты же настоящий мужчина, так поведи меня в ресторан» или «Будь мужчиной и повлияй на ситуацию». Чаще всего такие высказывания не имеют объективных оснований. Они говорят тебе, чтобы ты действовал так, как она хочет. Сложность противостояния в том, что каждый представитель сильного пола желает, чтобы его считали настоящим мужчиной.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ:

Постарайся внушить и себе, и ей убеждение: «Я, как настоящий мужчина, поступаю правильно». Да, ты можешь прислушиваться к своей любимой, но поступай так, как сочтешь нужным. Во-первых, ты сам почувствуешь себя настоящим мужчиной и станешь действовать уверенней, а во-вторых, она, пусть даже со временем, тоже ощутит твою мужскую силу.

ВЫГОДНО!

499⁹⁰р
449⁹⁰р

Вино
«Darejani Саперави»
красное сухое
0,75 л

ИМПОРТ

-16%

449⁹⁰р
379⁹⁰р

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

ИМПОРТ

-23%

649⁹⁰р
499⁹⁰р

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

-19%

569⁹⁰р
459⁹⁰р

Вино
«Marniskari Мукузани»
красное сухое
0,75 л

-18%

489⁹⁰р
399⁹⁰р

Вино
«Тамариони
Киндзмараули»
красное п/сл
0,75 л

Наряду с перечисленными приемами есть еще и более явные, которые ты наверняка распознаешь: обиды, демонстрация женских слабостей, отказ заняться любовью. Мы же рассказали о самых коварных уловках, которые трудно распознать. Манипуляции далеко не новое оружие в арсенале прекрасного пола. Вопрос в том, чтобы их вовремя распознавать и оказывать противодействие. Надеемся, что наши подсказки тебе в этом помогут.

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

САМОДИСЦИПЛИНА: 9 СПОСОБОВ РАЗВИТЬ СИЛУ ВОЛИ

1. МОТИВИРУЙ СЕБЯ

Борьбу с ленью стоит начать с мощного заряда мотивации. Подумай, зачем тебе становится более дисциплинированным? Сила воли – не самоцель, а способ достичь конкретного результата. Составь четкий план – чего ты хочешь достичь. И обязательно придумай достойную награду за его реализацию. Главное правило – ты получишь ее, только если будешь доводить каждый этап до конца. Цель может быть совершенно любой, но значимой именно для тебя. Чтобы усилить эффект, сделай мудборд. Собери в удобном приложении или в блокноте изображения и цитаты; сохрани плейлист с видео, которые будут вдохновлять тебя, напоминать, почему эта цель важна. И пересматривай каждый раз, как потребуется заряд вдохновения.

2. СТАВЬ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Это должна быть конкретная задача, которую тебе по силам выполнить именно сейчас. Не переходи к глобальным задачам, пока дисциплина не войдет в привычку. Если начнешь с чего-то трудновыполнимого, есть шанс, что не доведешь затею до конца и разочаруешься в ней. Лучше маленькие шаги каждый день, чем один огромный рывок, что отберет все силы. Это можно сравнить с наращиванием мускулатуры. Чтобы стать сильнее, нужно регулярно тренироваться, а затем давать себе время на восстановление. Благодаря нагрузкам мышцы становятся крепче. Так же и сила воли. А дальше дело за малым – просто начни. Делай небольшое усилие при каждой подходящей возможности. Когда добьешься одной цели, выбирай следующую, уже посложнее.

3. ПОЙМИ, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ

Чтобы поставить актуальную цель, нужно понимать себя и знать свои желания. Не ориентируйся на родных, друзей и коллег. То, что имеет большое значение для других, тебе может быть совершенно не нужно и не интересно. Разберись в себе и выбирай направления, важные и полезные именно для тебя.

4. НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ

Различные отвлекающие факторы могут сильно мешать не только двигаться к выбранной цели, но и выполнять любые бытовые задачи, работать, учиться. Возьми за правило сводить их к минимуму. Выключай уведомления из соцсетей, останавливай или удаляй приложения; отключай интернет или даже гаджеты полностью, когда нужно сосредоточиться. Можно создать отдельную учетную запись, где будут доступны только программы для работы. Еще вариант – придумать пароли, которые ты не сможешь запомнить. Записать на листике и спрятать на время или отдать на хранение близким.



ВЫГОДНО!

59⁹⁰₽

Германия

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

ИМПОРТ

ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«БРИСТОЛЬ»
ЭКСКЛЮЗИВ



-22%

44⁹⁰₽
34⁹⁰₽

Хрустящий сыр
«Cheesky»
22 г



ВЫГОДНО!

59⁹⁰₽

Германия

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

ИМПОРТ



ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«БРИСТОЛЬ»
ЭКСКЛЮЗИВ

ВЫГОДНО!

59⁹⁰₽

Германия

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

ИМПОРТ



ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«БРИСТОЛЬ»
ЭКСКЛЮЗИВ

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

5. НЕ РАЗМЫШЛЯЙ - ДЕЛАЙ

Не нужно долго раздумывать над задачей, давая себе время придумать отговорку и откладывая ее решение в долгий ящик. Просто начни делать то, что тебе сейчас по силам. Если ты уже сделал все, что мог, отложи этот вопрос на определенный срок, а пока приступай к следующему. Ты заметишь: так дела идут гораздо быстрее, чем когда тратишь весь день на обдумывание одной проблемы.

6. КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Понимаем, иногда просто нет настроения, чтобы встать и начать что-то делать. Эмоции часто мешают, если не уметь их контролировать. Приступать к задаче с плохим настроением – не лучшая идея. Ведь все будет валиться из рук, и ты все равно не доведешь дело до конца. Но и ждать, пока настроение появится само, не стоит. Научись менять его самостоятельно, при помощи несложных ежедневных ритуалов, которые помогут настроиться на работу.

7. ОРГАНИЗУЙ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Большую часть вещей мы делаем на автомате. Поэтому не только перед работой, но и в течение всего дня тебе понадобятся полезные привычки. К вредным мы привыкаем быстро и уже не замечаем, как вечером засиживаемся за сериалом или вместо полноценного обеда съедаем фастфуд. Но это реально изменить. В зависимости от своей основной цели и распорядка, выбери те привычки, что стоит ввести на постоянной основе. Что-то, что будет дисциплинировать тебя, укреплять здоровье, помогать в саморазвитии. Научись ложиться спать на час раньше, начинать день с правильного завтрака, делать зарядку, уделять время чтению или онлайн-образованию. Пусть у тебя будет несколько таких ритуалов утром, в обед и вечером. Делай их ежедневно в строго определенное время.

8. БУДЬ ОБЪЕКТИВЕН СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ

Быть дисциплинированным – не значит игнорировать все «хотелки» и потребности. Ты ведь не робот и нуждаешься в отдыхе. Периодически нужно давать себе послабления, чтобы просто расслабиться, снять стресс. А выход за рамки плана может привести даже к лучшим результатам. Но тут важно критически оценивать все риски. Трезво взвешивать, какой ущерб твоей продуктивности может нанести мимолетная прихоть. Сколько часов, отведенных на работу, ты потеряешь, засев за просмотр сериала, сколько калорий придется сжигать после перекуса фастфудом и тому подобное.

9. ПРИГОТОВЬСЯ К СРЫВАМ

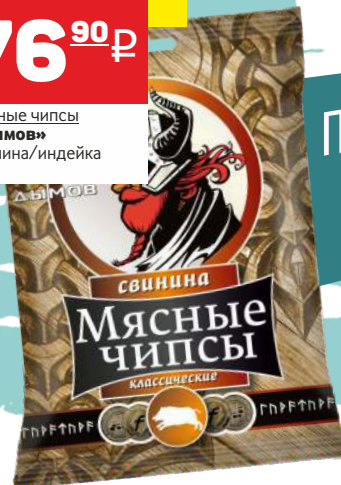
Даже при условии следования четкому графику и периодическим послаблениям срывы не исключены. Особенно поначалу, пока новые правила не войдут в привычку. Лень – довольно сильный соперник. Чтобы ее победить, нужно действительно захотеть этого и оставаться твердым и непоколебимым. При этом, не насиловать себя и не наказывать за малейшую ошибку. Если поставленная цель будет ассоциироваться у тебя только с негативом, ты быстро от нее откажешься. Постарайся «договориться» с собой.

Период проведения акций 11.08.20-24.08.20

ВЫГОДНО!

76⁹⁰₽

Мясные чипсы
«ДЫМОВ»
свинина/индейка
25 г



ПРИ ПОКУПKE ЛЮБОГО ПИВА
СКИДКА

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

20%



-20%

74⁹⁰₽
59⁹⁰₽

Пиво
«Willianbräu
Premium Pils»
0,5

ИМПОРТ



-20%

74⁹⁰₽
59⁹⁰₽

Пиво
«Willianbräu Lager»
0,5

ИМПОРТ



-25%

79⁹⁰₽
59⁹⁰₽

Пиво
«Willianbräu
Weizen/Dunkel»
0,5

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

Ссылка на источник: Самодисциплина: 10 способов развить силу воли, www.menslife.com/money/43307-samodistsiplina-10-sposobov-razvit-silu-voli

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КАК СОБЛАЗНИТЬ ДЕВУШКУ, СЛЕДУЯ ПРОСТЕЙШИМ ПРАВИЛАМ

ПРАВИЛО 1

Действуй вовремя.

Если общение между вами протекает абсолютно комфортно, и между вами «возникла химия» – знай: процесс соблазнения девушки скоро достигнет своего финала, ведь она сама уже не прочь перейти к более близким отношениям. С этого момента тебе необходимо проявить мужскую решительность, умение действовать и способность обеспечить комфортные условия для незабываемой ночи любви. Самое главное – не упустить ту тонкую нить, которая приведет твою избранницу куда угодно.

ПРАВИЛО 2

Ответственность возьми на себя.

Порой у женщин возникают весьма противоречивые мысли, которые могут служить помехой вам обоим. Не смотря на то, что она изнемогает от желания, ее также будут терзать разного рода убеждения, годами навязываемые ей обществом. Соблазняя девушку, все делай так, чтобы она понимала простую истину: в столь молниеносном развитии событий «виновником» являешься исключительно ты один. Именно по этой причине все решения принимай сам, будучи очень гибким, но настойчивым.

ВЫГОДНО!

~~44⁹⁰р~~
39⁹⁰р

Пиво
«Hollandia»
0,45 л



ВЫГОДНО!

~~54⁹⁰р~~
54⁹⁰р

Пиво
«Heineken»
0,47 л/0,45 л



-29%

~~74⁹⁰р~~
52⁹⁰р

Пивной напиток
«Miller
Genuine Draft»
0,47 л



-20%

~~99⁹⁰р~~
79⁹⁰р

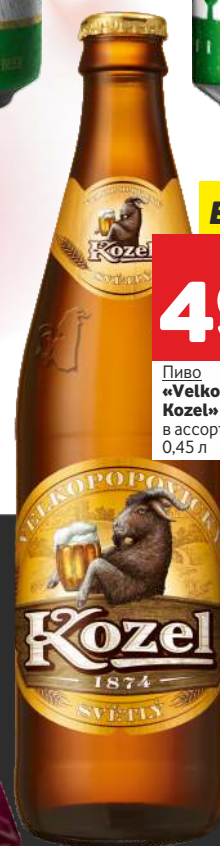
Чипсы
«Lay's»
перец гриль/
итальянские колбаски
150 г



ВЫГОДНО!

~~57⁹⁰р~~
49⁹⁰р

Пиво
«Velkopopovicky
Kozel»
в ассортименте
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

Период проведения акций 11.08.20-24.08.20

ПРАВИЛО

3

Опрятность.

Не переживай, тебе не придется бежать в солярий и скупать все модные вещи в брендовых бутиках. Естественно, физическая привлекательность играет в процессе соблазнения немаловажную роль, но на самом деле женщину можно легко соблазнить, имея при этом достаточно посредственную внешность. Важнейшее условие: твой внешний вид должен быть гармоничным и не вызывать негативной реакции. Иными словами, позаботься о том, чтобы на одежде не было пятен, а носки и подмышки пахли если не свежестью, то хотя бы нейтрально. Также помни о зубной пасте и жвачке, ведь неприятный запах изо рта перечеркнет все твои шансы провести незабываемую ночь с желанной девушкой.

ПРАВИЛО

4

У вас должно быть что-то общее.

В самом начале отношений мысль о том, как соблазнить девушку, следует отодвинуть на задний план. Сначала она должна увидеть в тебе друга. А дружба, как ты знаешь, начинается с того момента, когда между людьми появляется что-то общее, что их связывает. Такими связуемыми могут стать общие убеждения, интересы, друзья, планы на будущее, похожие ситуации из прошлого или места, в которых вы оба в свое время побывали. Чем больше таких совпадений, тем легче и открытей будут ваши взаимоотношения.

ПРАВИЛО

5

Не уппусти момент.

Дружба – это конечно хорошо, но если прозевать важный момент, то на следующий уровень вы так и не перейдете. Потому, развивая дружескую связь, параллельно следует потихоньку сближаться с девушкой с помощью интимных моментов. Но как это сделать правильно? Когда во время общения с человеком всплывают общие моменты, о которых говорилось в предыдущем пункте, у вас обоих происходит всплеск комфорта. Появляется чувство радости и удивления: вы нашли еще одну общую тему. Это существенно вас сближает. Именно в такие моменты эмоциональных всплесков необходимо незаметно активизироваться.

ПРАВИЛО

6

Наслаждайся по максимуму.

Как ни парадоксально прозвучит, но в процессе соблазнения ты ни в коем случае не должен думать о том, как соблазнить девушку. Твоя избранница гораздо быстрее почувствует желание, если увидит, как сильно ты ее хочешь. А потому во время общения, прикосновений и поцелуев с девушкой постарайся по максимуму возбудиться. Когда она не только испытает абсолютный комфорт в общении с тобой, но еще и почувствует, насколько велико твоё желание – считай, что дело в шляпе.

ВЫГОДНО!

39⁹⁰р

38⁹⁰р

Пиво
«Green Beer»
0,47 л/0,45 л



-39%

69⁹⁰р

42⁹⁰р

Пиво
«Tuborg Green»
0,48 л/0,45 л



-39%

64⁹⁰р

39⁹⁰р

Пиво
«Zatecky Gus»
0,48 л/0,45 л



-33%

57⁹⁰р

38⁹⁰р

Пиво
«Балтика №7
Мягкое»
0,44 л/0,45 л



2+1

27⁹⁰р

Арахис
«Джаз»
жареный солёный
40 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 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

Ссылка на источник: Как соблазнить девушку, следуя простейшим правилам, www.menslife.com/woman/26964-kak-soblaznit-devushku-sleduya-prosteyshim-pravilam

СОВЕТЫ МИЛЛИАРДЕРОВ

ИЗ ПЕРВОЙ ДЕСЯТКИ РЕЙТИНГА A FORBES

Состояние почти всех членов первой десятки Forbes увеличилось в период с 2019 по 2020 год, однако капитал создателя Amazon – Джеффа Безоса был неустойчивым. Он впервые в истории стал самым богатым человеком планеты и достиг отметки в \$112 млрд. Также в тройку лидеров традиционно попали основатель Microsoft – Билл Гейтс и инвестор – Уоррен Баффет. Кто ещё входит в число персон с крупнейшим состоянием, какие активы обеспечивают их доход и на какие советы миллиардеров можно обратить внимание – в нашей статье.

ЛАРРИ ЭЛЛИСОН \$58,5 МЛРД

Источником дохода Эллисона является Oracle – компания-разработчик программного обеспечения, которую он основал в 1977 году. В 2015 он объявил, что корпорация берёт курс на облачные технологии, и это решение было стратегически верным. За последний год акции ORCL выросли в цене на 18%. «Моя первичная цель основания Oracle – создать среду, в которой я трудился бы, получая удовольствие. Конечно, я хотел заработать на жизнь. Но не ожидал, что разбогатею». Залогом успешной карьеры и жизни Ларри Эллисон считает стремление получать удовольствие от своего дела и оставаться самостоятельным в решениях. «Не думайте, что они правы, потому что они авторитеты или эксперты. Думайте сами».

Имея всё возможное для комфортной старости, бизнесмен жертвует большие деньги на благотворительность. Два с половиной года назад он передал Университету Южной Калифорнии \$200 млн для создания нового центра раковых исследований. Кроме того, он присоединился к кампании Баффета и Гейтса «Клятва дарения», участники которой отдают не менее 50% своего капитала на благотворительные цели.



-31%

129⁹⁰р
89⁹⁰р

Энергетический напиток
«Adrenaline»
в ассортименте,
0,449 л



ВЫГОДНО!

29⁹⁰р

Питьевая вода
«Горная»
газ./негаз.
0,5 л



ВЫГОДНО!

199⁹⁰р

Фисташки
«Отец Орех»
жареные солёные
130 г



-50%

299⁹⁰р
149⁹⁰р

Растворимый кофе
«Milagro Gold Roast»
95 г



-48%

299⁹⁰р
154⁹⁰р

Растворимый кофе
«Milagro Belagio Deluxe»
95 г



ДЭВИД КОХ \$60 МЛРД

Доходов мультинациональной корпорации Koch Industries хватает, чтобы оба брата-владельца входили в десятку самых богатых людей мира. Компания была основана в 1940 году. Сейчас она перерабатывает нефть, строит трубопроводы, производит бумажные полотенца, стаканчики и другие товары. Младший брат — Дэвид Кох, призывает начинающих предпринимателей не сдаваться.

«Мы собрали много денег и мобилизовали много людей, но проиграли. Но мы будем изучать то, что работало и не сработало, чтобы совершенствоваться. Братья Кохи — щедрые меценаты, принимающие активное участие в политической и общественной жизни США. В 2014 году они жертвовали \$25 млн на помощь студентам-афроамериканцам. Возьмите на вооружения советы этих миллиардеров.

БЕРНАР АРНО \$72 МЛРД

Арно возглавляет группу LVMH, которая занимается производством товаров роскоши, известных во всём мире: Louis Vuitton, Givenchy, Guerlain, Chaumet, Moët & Chandon, Hennessy. В 2017 году холдинг показал рекордный уровень продаж и увеличил прибыль на 29%. Кроме того, состоялась громкая сделка на \$13 млрд — коллекцию брендов пополнил Christian Dior.

«Главное в организации компании — баланс. Ни коммерческая, ни творческая сторона не должна перевешивать». Несмотря на специфическую нишу деятельности, Бернар Арно отдаёт себе отчёт в том, что для долгосрочной игры важно быть гибким, динамичным, отзывчивым к тенденциям. Рынок меняется, спрос в отдельных странах падает, а бизнесмен остаётся верным себе и занимается тем, что любит — модой, роскошью и искусством.



-22%
44⁹⁰р
34⁹⁰р
Жевательная резинка
«Dirol X-Fresh»
арбузный лёд
16 г



-19%
42⁹⁰р
34⁹⁰р
Кукурузные чипсы
«Delicados Nachos»
оригинальные
75 г



-18%
109⁹⁰р
89⁹⁰р
Молочный шоколад
«Milka»
цельный фундук
90 г



-25%
79⁹⁰р
59⁹⁰р
Молочный шоколад
«Alpen Gold»
печенье Oreo
95 г



-21%
69⁹⁰р
54⁹⁰р
Голландские вафли
«Яшкино»
карамель
290 г

УОРРЕН БАФФЕТ \$84 МЛРД

Самый известный инвестор в мире увеличил собственное состояние за год на 11%. Акции холдинга Berkshire Hathaway поднялись на 16% — это одна из главных причин роста благосостояния «оракула из Омахи».

«Время — друг успешного бизнеса и враг слабого развитого».

Баффет занимается инвестированием с 11 лет. Тогда он занял у отца деньги, купил три акции Cities Service Preferred и вскоре перепродал дороже. Став одним из богатейших людей планеты, он совместно с Биллом Гейтсом основал «Клятву дарения», в которую сам планирует отдать 99% состояния.

«У всех миллиардеров, которых я знал, деньги лишь раскрывали характер. Если они были быдлом до того, как разбогатели, то они оставались им, получая миллиард долларов».

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

С ПОЛЬЗОЙ

Собираясь проводить ревизию в доме, запаситесь крупными мешками или корзинами.

Складывайте в них вещи по целям: на переработку, продажу, благотворительность, мусор и т.д.

Это помогает не запутаться в процессе и не раскладывать вещи снова, когда будете их транспортировать.



-17%

~~119⁹⁰р~~
99⁹⁰р

Маринованные огурцы
«ЕКО»
деликатесные,
680 г



-24%

~~209⁹⁰р~~
159⁹⁰р

Вареная колбаса
«Дымов Докторская»
450 г

2+1

~~24⁹⁰р~~

Конфета-батончик
«Гадкий Я»
банановое суфле/
лесные ягоды
30 г



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

1. ОТПРАВЬТЕ НА ПЕРЕРАБОТКУ

Если и выбрасывать вещи, то с умом, чтобы они превратились в полезное сырьё и обрели вторую жизнь. Отнесите в пункты приёма макулатуру, пластик, стекло или одежду. Здесь нужно правильно подготовить вещи. Удалите неперерабатываемые элементы (ламинированные наклейки или чеки), очистите вещи от остатков пищевых отходов, разложите их по разным коробкам (пластик в одну, бумагу в другую и т.д.).

Если у вас во дворе есть сортировочные контейнеры, отправьте ненужное туда. Альтернативный вариант – найти в городе точки сбора на переработку. Например, магазины H&M берут одежду на кассах и дают в обмен купон на скидку. Ещё посмотрите адреса пунктов приёма вторсырья на карте Recyclemap.

2. ПРОДАЙТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Это могут быть даже сломанные вещи, которые пойдут на запчасти или мебель, которую покупатель готов отреставрировать. Популярные сайты для продажи – «Авито» и «Юла». Объявления размещаются бесплатно, а ещё вы можете провести безопасную сделку с гарантией оплаты. Обычно на этих же платформах есть разделы и с безвозмездной передачей.



-41%
144⁹⁰р
84⁹⁰р
Сок
«J7»
в ассортименте
0,97 л



-20%
99⁹⁰р
79⁹⁰р
Семечки
«Бабкины»
солёные
300 г



-19%
104⁹⁰р
84⁹⁰р
Лечо
«Пикант»
520 г



-31%
79⁹⁰р
54⁹⁰р
Квас
«Русский Дар»
2,0 л

3. ОБМЕНЯЙТЕ ПО БАРТЕРУ

Способ такого обмена – буккроссинг. Это целое общественное движение, где вы отдаёте книгу, которую уже прочитали, а взамен берёте новую для себя. Отследить зоны буккроссинга сложно, но обычно их размещают в библиотеках, культурных центрах (по типу «Винзавода»), вузах и музеях. Иногда книги пересылают по почте (по аналогии с посткроссингом). Но будьте осторожны: таким способом можно набрать много других ненужных вам книг. Если вы подозреваете, что не сможете остановиться, лучше отдайте все свои лишние книги в библиотеку.

4. ОТДАЙТЕ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ

Отдать старые детские вещи или игрушки в приют вряд ли получится, но вы можете обратиться в фонды помощи бездомным, смертельно больным или пожилым людям. Список нужного есть на сайтах фондов. Малоимущим и многодетным семьям собирают книги, игрушки и даже мебель отдельные фонды: «Добрый ящик», «Сердце есть», «Добрые вещи». Если у вас осталось что-то, что пригодится брошенным и бездомным животным, можно обратиться в фонд «Рэй».

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