



ТЕМА НОМЕРА

ОДЕЯЛО ДЛЯ СЕБЯ  
И В ПОДАРОК

Более 200 товаров  
для сна от  
производителя

Европейские  
стандарты  
качества

Зимние  
скидки  
до 50%



3



7



8



15

## Содержание

- 3** Тёплое одеяло: как правильно выбрать?
- 6** Товары для сна со скидками
- 8** Йога в пижаме: как расслабиться за 7 минут, чтобы быстрее уснуть
- 12** Новинки для комфортного сна
- 14** Акция «Товар месяца»
- 15** Прибыльный бизнес со стартовым капиталом 300 тыс. руб.



## ТЁПЛОЕ ОДЕЯЛО: как правильно выбрать?

### Определите теплоту

Многие производители указывают теплоту на этикетке в виде солнышек или точек. Чем их больше, тем теплее одеяло. Самое тёплое с пятью точками.

Для зимы подойдет одеяло с четырьмя или пятью точками, универсальное — с тремя, для лета — с одной или двумя.

Также уровень теплоты определяют по плотности наполнителя. Для холодной зимы — 390-420 гр/м<sup>2</sup>, демисезонное — 300 гр/м<sup>2</sup>, летнее — 210 гр/м<sup>2</sup>.

### Выберите материал

Прежде чем идти в магазин, определите температуру в комнате, где вы спите.

- При +22-25°C согреют бамбуковые и эвкалиптовые одеяла.

- При +19-21°C не дадут замерзнуть искусственные одеяла.
- Если температура не поднимается выше +16-18°C, то пригодятся шерстяные и пуховые одеяла.

### Бамбук, эвкалипт и шёлк



Плотные одеяла из этих материалов хорошо сохраняют тепло зимой и впитывают влагу. Рекомендуемая плотность наполнителя для бамбукового и эвкалиптового одеяла — 300 гр/м<sup>2</sup>, для шёлкового — более 390 гр/м<sup>2</sup>.



Почему стоит  
взять:

- такие одеяла гипоаллергенны, безопасны для астматиков;
- лёгкие по весу;
- благодаря тонкому волокну отлично вентилируются;
- простые в уходе: бамбуковые и эвкалиптовые можно стирать в машинке. Шёлковые лучше отдать в химчистку, иначе щёлочные порошки испортят наполнитель.

### Искусственные наполнители

В эту категорию попадают одеяла из синтепона, холлофайбера или комфореля. Они тёплые, практически не впитывают пот и остаются сухими даже во влажных помещениях.

- Если не сезон, и вы спрячете одеяло из холлофайбера в шкафу, то оно всё равно сохранит первоначальную форму.
- Искусственные наполнители можно стирать в машинке, но будьте готовы к



тому, что некачественный синтепон станет чуть жёстче или собьётся в комки.

- Нежелательно использовать пожилым людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как синтетические материалы обладают плохой терморегуляцией.

### Шерсть

Для создания супертёплых одеял используют овечью, верблюжью, козью шерсть и шерсть меринуса (порода овцы с тонкой шерстью). Они не только согревают, но и лечат, так как в составе шерсти содержится ланолин. Он благотворно влияет на обменные процессы организма и боль отступает. Можно лечить заболевания суставов и позвоночника, например, ревматизм или остеохондроз.



- Одеяла из шерсти впитывают до 30% влаги и пота, когда мы спим ночью, и остаются сухими.
- Они более тонкие, чем обычные одеяла, и похожи на плед.
- Самые тёплые и дорогие — изделия из козьей шерсти, более бюджетный вариант — из шерсти овцы.
- Чем больше шерсти в одеяле, тем оно легче.

Если вы приобрели такое одеяло, то позаботьтесь о защите от моли. Она поедает шерсть и превращает любую вещь в решето. Чтобы этого не случилось, положите 2-5 подушечек с лавандой в шкаф возле одеяла.

### Пух

Классическим наполнителем считают пух, так как он тёплый и лёгкий. Обычно производители добавляют к пуху перо для поддержания формы. Лучше, если содержание пера не превышает 40%.





- Пуховые одеяла имеют свойство отсыревать, поэтому их необходимо регулярно просушивать.
- Самое тёплое и лёгкое одеяло из пуха гагары.
- Выбирайте модели, простёганные квадратами, так наполнитель будет меньше сбиваться.
- Обратите внимание на антимикробную пропитку. Она важна для аллергиков и защищает от пылевых клещей.



## ***Нашли зимнее одеяло? Сверьтесь с чек-листом***

### ***Высокая плотность наполнителя***

От 300 гр/м<sup>2</sup>. Чем выше значение, тем теплее.

### ***Уровень теплоты: четыре-пять***

Определяется точками или солнышками.

### ***Материал наполнителя***

Для тёплой зимы — бамбук, эвкалипт, для очень холодной — шерсть и пух.

### ***Возможность пропускать воздух и впитывать влагу***

### ***Пошив***

Стёганное квадратами полотно.

Если вы принесли одеяло домой и поняли, что оно не подходит, то в течение 14 дней с момента покупки вы можете его вернуть в магазин.



# Arnotek с Aloe Vera

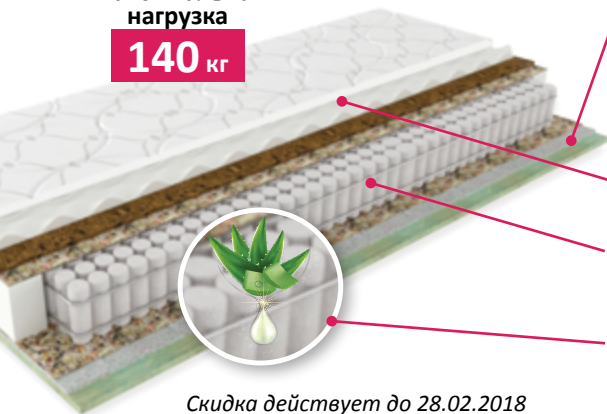
СКИДКА  
**50%**

## Разносторонний матрас Arnotek — модель средней жесткости.

*Подойдет спящим на спине, подросткам и взрослым людям.*

Максимальная  
нагрузка

**140 кг**



*Скидка действует до 28.02.2018*

### ЧТО УНИКАЛЬНОГО В МАТРАСЕ ARNOTEK?

**Сторона А** помогает быстрее выбрать комфортную позу для сна. Ортопедическая пена с памятью формы Spring foam и сизаль повторяют контуры вашего тела.

**Сторона Б** с массажной пеной помогает лучше расслабиться и уснуть.

Независимый пружинный блок **Pocket Spring Multi** держит форму, чтобы вы не проваливались.

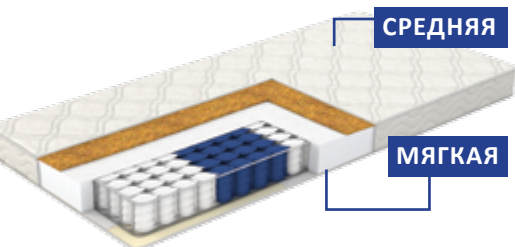
В составе **Spring foam** есть микрокапсулы Aloe Vera, поэтому ортопедический матрас гипоаллергенный и бактерицидный.

# Ideal Bio — идеальный матрас по суперцене

СКИДКА  
**30%**

**IDEAL BIO** — ортопедический матрас с двумя сторонами жесткости

*Массажная стёжка жаккардового чехла улучшает циркуляцию крови и сон.*



Максимальная  
нагрузка

**130 кг**

Сторона со средней жёсткостью и легким массажным эффектом подойдет подросткам и взрослым до 25 лет. Пласт кокосовой койры под массажной пеной формирует правильную осанку.

Мягкая сторона с натуральным латексом понравится любителям спать на боку или людям с малым весом до 55 кг, ведущим пассивный образ жизни.

*Пружинный блок Pocket Spring Ideal Zone исключает эффект гамака.*

*Скидка действует до 28.02.2018*

## «Умная» подушка IQ Sleep

СКИДКА

20%

**IQ Sleep** разработана немецкими учеными компании **Wayer**. Она подстраивается под тело, помогает расслабиться и заснуть быстрее.

Когда вы ляжете на эту подушку, то почувствуете, как она мягко обволакивает голову, заполняет пустоту между шеей и подушкой, не сдавливая сосуды.

Наполнитель — **ортогель седьмое небо (7th SKY)** — отводит лишнее тепло.

*Безопасность подтверждена сертификатом CertiPUR.*



СРОК СЛУЖБЫ  
более 30 лет

**ЧЕХОЛ:**  
тик с гусиным пухом

*Скидка действует до 28.02.2018*

## Кровать Modern 3 в 1

СКИДКА

40%

**MODERN** — функциональная кровать 3в1: кровать + матрас + бельевой ящик

*Скидка действует до 28.02.2018*

Бесшумный подъемный механизм и бельевой короб экономят пространство комнаты.

Вы приобретаете Modern с матрасом и коробом по цене обычной кровати.

Матрас встроен в основание, поэтому надежно зафиксирован при подъеме.

В объемном ящике можно хранить постельное бельё или несезонную одежду.



## ЙОГА В ПИЖАМЕ

Как расслабиться  
за 7 минут, чтобы  
быстрее уснуть



Лежите в кровати и считаете, сколько часов осталось спать, если заснете прямо сейчас? Лучше попробуйте снять напряжение с помощью простых асан.



### *Падмасана. Поза лотоса*

Сначала расслабим сознание, а потом — тело. Падмасана — лучшая поза для медитации и отдыха после рабочего дня.

#### **Техника выполнения**

- Сядьте на кровать спиной к изголовью.
- Согните правую ногу в колене, возьмитесь за правую стопу и положите её на

основание левого бедра так, чтобы пятка лежала возле пупка.

- Согните левую ногу и поместите её на правое бедро, так чтобы пятка лежала возле пупка. Подошвы разверните вверх.
- Закройте глаза, дышите медленно, руки положите на колени. Постарайтесь успокоиться и абстрагироваться от дневной суеты. Позвоночник должен быть прямым.

Преодолев боль в коленях, вы расслабитесь. Если сесть в позу лотоса сложно, используйте облегченный вариант: позу «по-турецки». Облокотитесь на подушки и положите руки на колени.

Противопоказания: травмы коленей и лодыжек, пояснично-крестцовый радикулит





## **Бхарадваджасана I и II. Скручивание сидя на коленях**

Эта поза поможет справиться с артритом, остеохондрозом поясничного и грудного отделов, смещением позвоночных дисков.

### **Техника выполнения**

Откройте глаза и выдохните. Выйдите из позы лотоса, сядьте ровно, спиной к кровати. Вытяните ноги перед собой. Начинаем выполнять скрутки в обе стороны.

- Согните колени, придвиньте стопы к правому бедру.
- Сядьте так, чтобы ягодицы лежали на полу. Разверните туловище на 45° влево, правую руку положите на левое бедро около колена. Затем опустите ладонь на кровать.
- Сделайте выдох, отведите левую руку за спину, и возьмитесь за правую руку чуть выше локтя.
- Поверните шею вправо и посмотрите поверх правого плеча.
- Оставайтесь в асане около 30 секунд, дышите ровно.
- Сделайте все то же самое в другую сторону.

Противопоказания: травмы позвоночника, высокое и низкое кровяное давление. При травмах или заболеваниях коленей выполнять с осторожностью.

Тем, кому тяжело выполнить позу Бхарадваджасана, рекомендуем сесть «по-турецки» и выполнить упражнение проще.

- Положите правую руку на левое колено и повернитесь в левую сторону.
- Теперь сделайте тоже самое для правой стороны, только положите левую руку на правое колено.



## **Дандасана. Поза посоха**

Снимает хроническую усталость и напряжение в ногах, способствует лечению судорог, помогает при искривлении позвоночника. Так что сделайте глубокий вдох и выдох, сядьте ровно и вытяните ноги перед собой. Осталось ещё 3 позы.

### **Техника выполнения**

- Выпрямите ноги, плотно прижав их к полу, а носки стоп направьте на себя.
- Сделайте небольшой прогиб в пояснице, «толкая» живот вперед.
- Поставьте ладони на пол возле ягодиц пальцами вперед.



- Вытяните спину от копчика к макушке. Слегка опустите подбородок так, чтобы шея продолжила линию позвоночника. Противопоказания: травмы поясницы, лордоз (патологическая вогнутость).



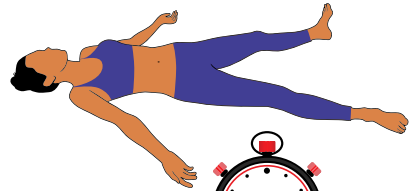
### **Баласана. Поза ребёнка**

Баласана — поза для отдыха. Она растягивает бедра и лодыжки, успокаивает ум, помогает снять стресс, напряжение в шее и спине. Поза рекомендована при половых и гормональных расстройствах.

#### **Техника выполнения**

- Встаньте на колени, спиной к изголовью. Соедините большие пальцы ног вместе и сядьте на пятки.
- С выдохом наклонитесь вперед, между бедер, положите лоб на постель. Расположите живот и бедра на внутренней стороне ног. Тянитесь копчиком к матрасу, а позвоночник вытягивайте к основанию головы. Почувствуйте приятное растяжение мышц.
- Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх и уроните передние части плеч к полу. Почувствуйте как расширяется область лопаток.
- Оставайтесь в позе от 30 секунд до нескольких минут.

Противопоказания: беременность, повышенная функция щитовидной железы, повышенное артериальное давление.

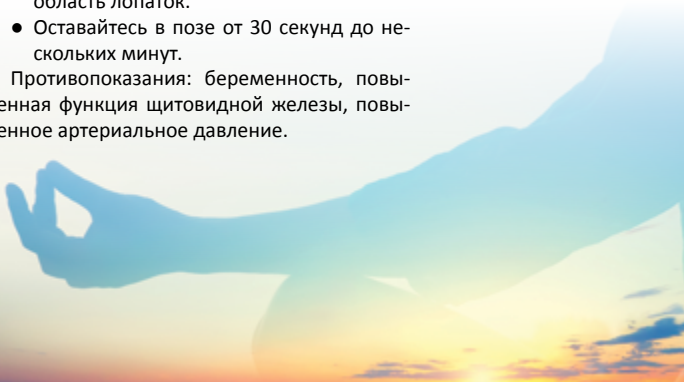


### **Шавасана. Поза трупа**

Заключительная поза для снятия стресса, бессонницы и облегчения менструации. Она полезна для тела и сознания.

#### **Техника выполнения**

- Лягте на спину, руки положите вдоль тела ладонями вверх, на расстоянии 20-30 см. Пятки вместе, носки врозь.
- Закройте глаза, дышите глубоко. Сосредоточьтесь на дыхании, позже оно станет медленным и легким.
- Следите, чтобы челюсть была расслаблена, язык в покое.
- Старайтесь полностью расслабиться и дышать спокойно.
- Если вас одолевают мысли, сделайте паузу после каждого медленного вдоха.
- Оставайтесь в позе 10-20 минут. Вы почувствуете, как начали засыпать. Постепенно вы привыкните к асанам и научитесь полностью расслабляться.



# Strong Mammy

Наша компания не только производит матрасы, мебель и аксессуары для сна, ещё мы делаем уникальный авторский контент для мам. В журнале Strong Mammy мы рассказываем, как быть супермамой и не уйти с головой в пеленки.

## ЖУРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ МАМ, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ, ЧЕГО ХОТЯТ ОТ ЖИЗНИ

### Как сэкономить место в детской

Каждому ребенку нужно личное пространство, но несколько кроватей в одной комнате загромождают место. В этом случае мы предлагаем рассмотреть двухъярусную кровать. Детям спать на ней всегда интереснее. Можно забраться на самый верх, словно на гору, или построить убежище на нижнем ярусе.

Это экономит место, тем более, что такие кровати оборудованы ящиком для белья на нижнем ярусе.

В комнате появится полноценная зона для отдыха и дополнительное место для игр.

Психологи считают, что комфортно на такой кровати будет детям, чья разница в

возрасте не более четырех лет. Это поможет в социальной адаптации: по сути дети будут спать в одной кровати, а значит придется договариваться между собой.



## ДЕТСКАЯ КРОВАТЬ NICOLE

С Nicole ваши дети используют пространство детской дважды. В комнате будет полноценная зона для отдыха и дополнительное место для игр.



- Бортик защитит ребенка, отдыхающего на верхнем ярусе.
- Два вместительных ящика помогут навести порядок.
- По прочной лестнице удобно взбираться вверх.
- Мягкая спинка кровати защищает вашего ребёнка от случайных ударов.

Вы можете выбрать обивку любого цвета. Материалы на выбор: экокожа, велюр, замша, атлас самостоятельно или в комбинации друг с другом.

# «Умные» кровати Strong Ergonomic

НОВИНКА

Трансформируемая спальная система Strong Ergonomic — это «умная» кровать нового поколения, которая подстраивается под ваше тело. Она подходит для сна и отдыха.



Поможет принять удобное положение, чтобы покормить малыша или облегчить боль в спине

Удобно смотреть телевизор, читать книгу или отдыхать после рабочего дня

Может избавить от храпа. Используйте настройки основания, чтобы найти подходящую позу, когда вы не храпите

Подстройка и уровень комфорта выгодно отличаются от дивана и обычной кровати

## Преимущества спальной системы Strong Ergonomic

**Раздельные спальные места.** Каждый из партнеров может настроить основание под себя — отличный компромисс для комфортного сна.

**Выгодная цена.** Стоимость включает трансформируемое основание и кровать.

**Комфортное управление.** Меняйте положение трансформируемого основания нажатием одной кнопки на пульте и наслаждайтесь отдыхом дальше.

**Глубокий сон.** 10 минут отдыха на спальной системе приравниваются к часу полноценного отдыха на обычной кровати.

**Оригинальный дизайн.** Более 100 комбинаций дизайна, учитывая материалы и цвет.

Спальная система точно подойдет к интерьеру вашей спальни.

**100% качество в деталях.** На 100% продуманная спальная конструкция, разработанная специалистами Strong с опытом 22 года, учитывает все тонкости комфортного сна и отдыха.

**«Умная кровать».** Вы меняете конструктив и дизайн полноценной кровати с основанием в зависимости от ваших предпочтений.

**10 лет гарантийного обслуживания и 5 лет гарантии.** Стационарная конструкция выполнена на металлокаркасе, а трансформируемое основание снабжено надежным немецким приводом. Имеет в 2 раза больший срок гарантийного обслуживания, чем обычная кровать.

# «Умные» кровати Strong Ergonomic

НОВИНКА

## Виды спальных систем

В спальную систему повышенного комфорта входят: трансформируемое основание, кровать, матрас и изголовье.



## ERGONOMIC

Забудьте про споры об удобстве кровати. Ergonomic — трансформируемая система для супружеской пары с двумя разными матрасами.

Выбирайте какой нравится:

- Ergonomic с независимой пружинной системой Pocket Spring 7-Zone.
- Беспружинный матрас Verona с массажной пеной.
- Turin из запоминающих пен.

**Гарантия:** 10 лет

**Срок эксплуатации:** более 20 лет

**Высота:** 49 см

**Уровень жесткости:** средняя

**Максимальная нагрузка:** 130 кг



## ERGONOMIC LUX

Спальная система Lux-комфорта со встроенным матрасом подойдет людям в весе. Она комплектуется матрасом дополнительной комфортности, который увеличивает допустимую нагрузку на 1 спальное до 130 кг.

**Гарантия:** 10 лет

**Срок эксплуатации:** более 20 лет

**Высота:** 48–55 см (в зависимости от матраса)

**Уровень жесткости:** средняя

**Максимальная нагрузка:** 130 кг



**ТОВАР  
МЕСЯЦА**

**ДО  
-50%**

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

АВГУСТ

СЕНТЯБРЬ

ОКТАБРЬ

НОЯБРЬ

**ДЕКАБРЬ**

**ЯНВАРЬ**

**ФЕВРАЛЬ**

***Предлагаем  
воспользоваться  
нашими  
спецпредложениями***

Каждый месяц мы публикуем на нашем сайте [matras-strong.ru](http://matras-strong.ru) информацию о товаре, на который распространяется **скидка до 50%**.

Мы заботимся о том, чтобы Вы приобретали товары для комфортного сна по самым выгодным ценам!



## СЕКРЕТ УСПЕШНОГО БИЗНЕСА

*со стартовым капиталом всего 300 000 рублей!*

Компания Strong предлагает сотрудничество в построении системы прибыльного бизнеса на выгодных условиях! Всем, кто хотел бы получить возможность организовать свой успешный бизнес, мы рады открыть наши секреты процветания.

Предлагая людям ортопедические и каркасные матрасы Strong, мы улучшаем качество их сна и жизни в целом. 20 лет плодотворной деятельности позволили нам стать преуспевающей в финансовом отношении компанией.

Сегодня мы протягиваем руку сотрудничества тем, кто стремится к успеху, процветанию, финансовому достатку. Вступая с нами в партнерское взаимодействие, вы получаете шанс преуспеть.

Мы предлагаем:

- **отлаженную и прибыльную бизнес-модель компании Strong**, которая не нуждается в дополнительной проработке. Наша бизнес-модель уже сейчас начнет работать для вас, если вы примите решение ехать в поезд под названием Strong навстречу своему успеху;
- вы начинаете **работать под знаменами уже известного бренда**, за которым стоят 20 лет успешного бизнеса;
- опытные специалисты из компании Strong берут на себя ответственность за **разработку индивидуального бизнес-плана** развития вашего магазина. Предложенный нами бизнес-план обеспечивает выход на окупаемость проекта уже через 18–20 месяцев;
- вы экономите деньги на создании бизнеса уже сейчас, когда читаете эти строки! Тем, кто работает с компанией Strong, не нужно обращаться к дизайнерам и креаторам. Все разработано нами;

- **готовый пакет стандартов от компании Strong**. В его создании принимали участие лучшие российские и зарубежные специалисты;
- нами будет оказана **помощь в поиске и выборе подходящей торговой площади** для вашего магазина;
- компания Strong научит вас своим **фирменным секретам**, позволяющим активно зарабатывать даже на финальных этапах распродаж;
- нашими ведущими промоутерами, продавцами и консультантами будет оказано **содействие в подготовке персонала** для создаваемого вами магазина Strong;
- мы окажем содействие в разработке **рекламной кампании** магазина и проведем тренинги по мерчендайзингу;
- вашему бренду автоматически обеспечивается **бесплатная реклама** не только на региональном, но и на федеральном уровне;
- в руках наших партнеров самые эффективные и проверенные инструменты для построения успешного бизнеса, а именно:
  - а) **высоколиквидный продукт** — ходовые ортопедические и каркасные матрасы Strong;
  - б) **магазины, открытые под вывеской успешной компании**, завоевавшей признание потребительской аудиторией 20-ю годами эффективной работы.

**Среднемесячный заработок** нашего дилера при активной работе составляет **600 000 руб.**

Высыпайтесь с удовольствием!

Компания Strong

**8(800)100 29 30**

звонок по России бесплатный  
**matras-strong.ru**

Читайте наш журнал  
для мам в инстаграме:  
**strong\_mammy**

