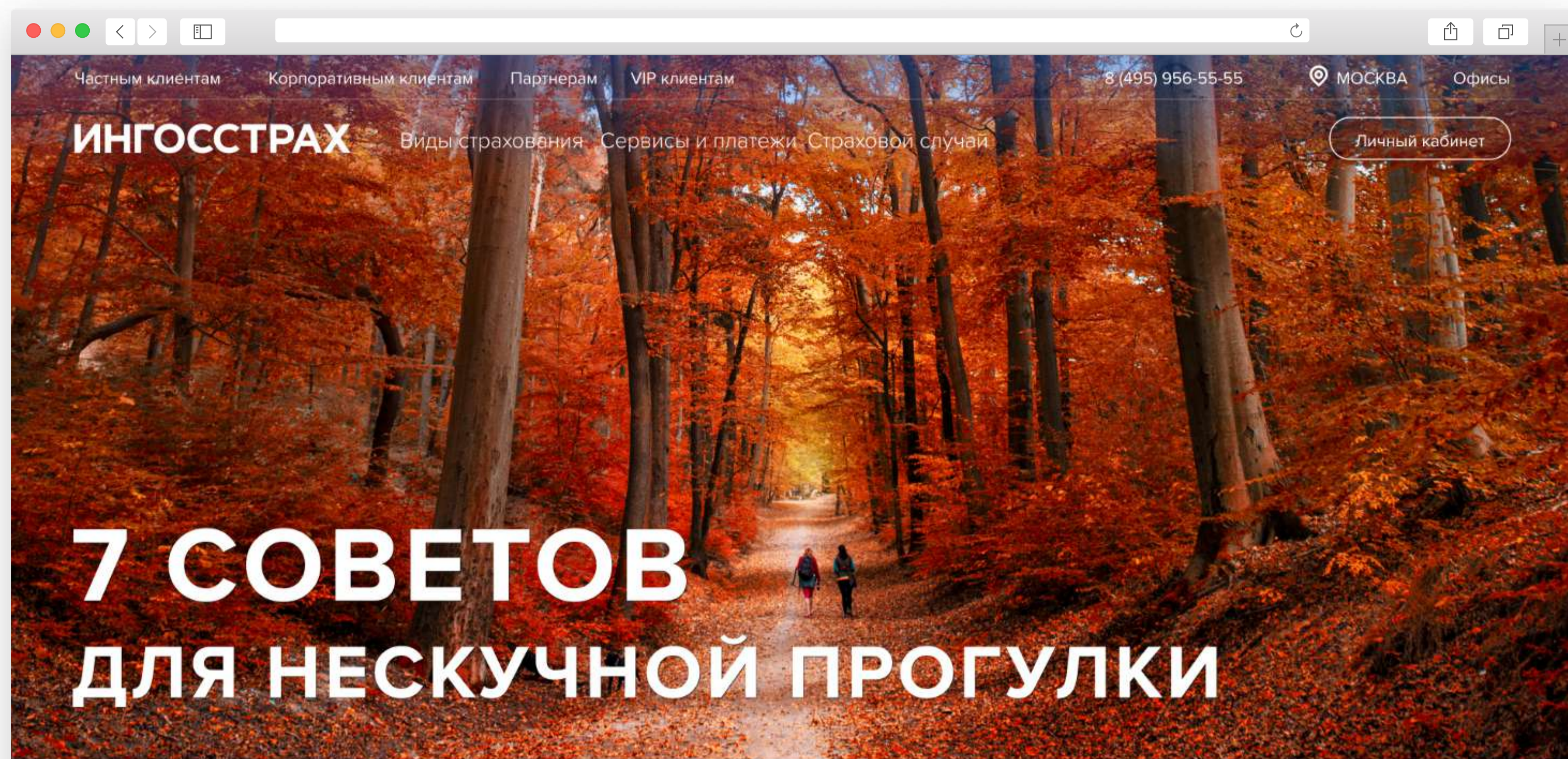


# ИНГОССТРАХ

## Промо-страницы и дайджест-рассылка для компании «Ингосстрах»



### 7 СОВЕТОВ ДЛЯ НЕСКУЧНОЙ ПРОГУЛКИ

Вы наверняка замечали усталость и плохое самочувствие в момент наступления осенних холодов, сокращающегося светового дня и серьезных нагрузок на работе. Можно избежать этого и помочь себе и близким хорошо себя чувствовать и наслаждаться каждым днем, независимо от того, хмурый день или солнечный.

Вероятно, вы слышали множество советов на эту тему и, возможно, уже выбрали подходящее для себя решение. Поэтому сегодня мы остановимся только на одном из простейших и, на наш взгляд, самом привлекательном способе помочь организму быть здоровым и бодрым.

Это **ходьба!** Согласитесь, ходить не так уж и сложно и довольно увлекательно.

Мы собрали для вас несколько способов сделать прогулку расслабляющей, веселой и даже познавательной!

#### Какая польза от ходьбы пешком

- Укрепление костей.
- Улучшение водно-солевого баланса.
- Регуляция артериального давления.
- Снижение уровня холестерина.
- Тонизация мышц.
- Улучшение качества сна.

По данным Американской кардиологической ассоциации, один час активной прогулки продлевает жизнь на 2 часа.

### Куда пойти?

#### 1. Продумайте маршрут домой с учетом небольшой прогулки.

Возможно недалеко от вашего места работы есть парк, красивая улица или набережная, где можно пройтись и отвлечься от забот уходящего дня.

#### 2. Составьте список мест, где вам хотелось бы побывать.

Например, городской парк, лесной массив за городом, красивая набережная. И поставьте себе цель 1–2 раза в неделю прогуливаться в одном из выбранных мест хотя бы по полчаса.



Царское село под Санкт-Петербургом. Такие красивые места есть и в вашем городе!



Отличный маршрут для прогулки — вдоль реки. Набережные прекрасны круглый год.

#### 3. Сходите на пешеходную экскурсию.

Это один из самых простых способов узнать что-то новое и походить по любимому городу. Благо, что предложений сегодня масса, пешеходные экскурсии становятся все более популярными. Так что сложностей возникнуть не должно. Главное — выбрать интересный маршрут и надеть удобную обувь.

### Лучшая прогулка — в компании

#### 4. Договоритесь о прогулке с друзьями.

Если погода позволяет, не сидите долго дома или в кафе — выходите с друзьями на улицу. Кроме совместной прогулки, вы можете насладиться видами городского пейзажа или природой, провести друг другу экскурсию по любимым местам или вместе освоить новый маршрут.

### Будьте здоровы!

#### 6. Прогуливайтесь каждый вечер перед сном по 30–40 минут

Полчаса пешком — это легкая физическая нагрузка. Ее достаточно, чтобы расслабиться, скинуть напряжение, накопленное за день, и затем быстро заснуть. Кроме того, это еще и поддержание нервного здоровья — спокойные закаты и пейзажи хорошо снимают психологический стресс. Также эксперты говорят о пользе пеших прогулок для пищеварения.

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.



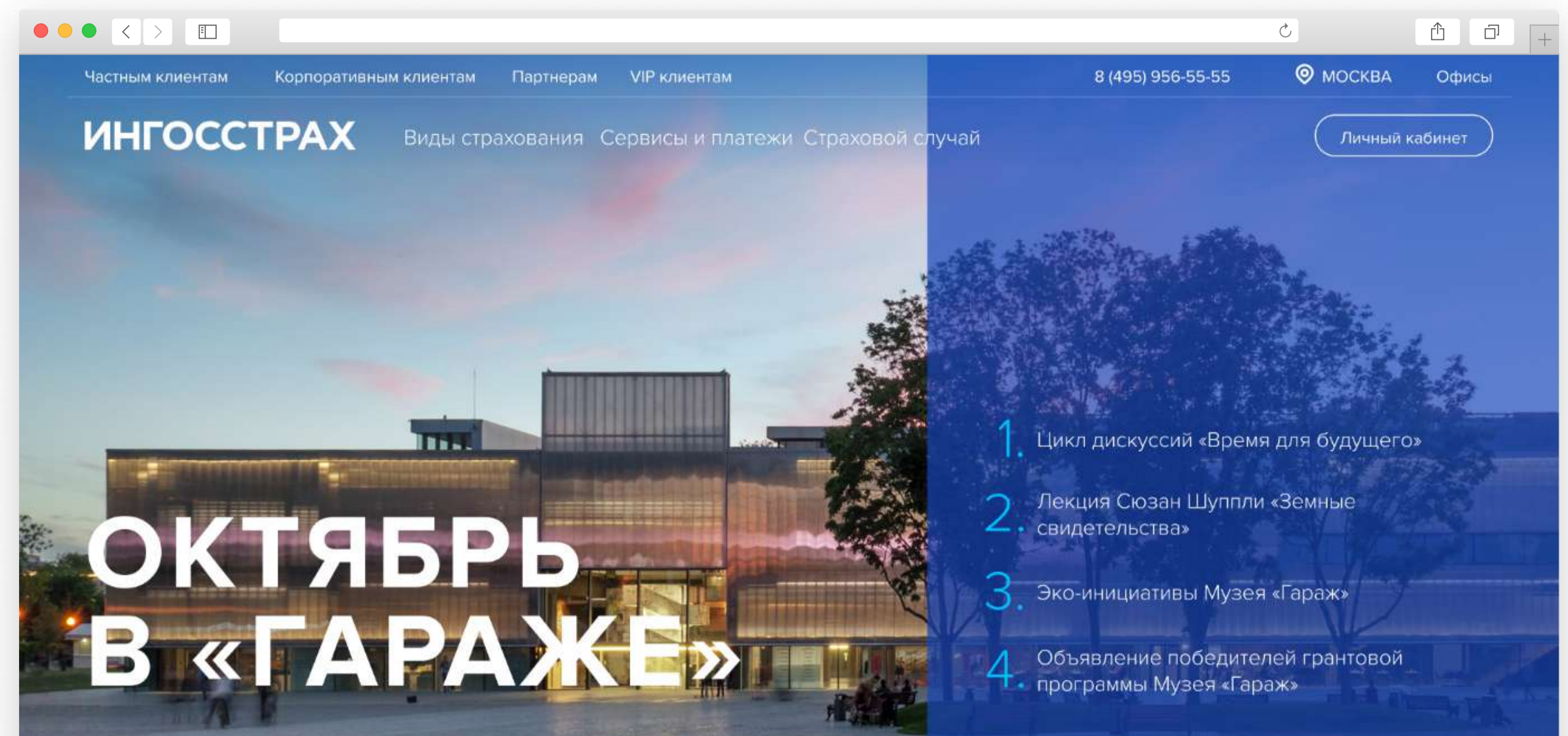
Авиценна  
Ученый, философ и врач

- Проектирование посадочных информационных страниц для размещения в блоге официального сайта компании.
- Рерайтинг и копирайтинг всех текстов. Подборка графики.
- Стилизованный email-шаблон рассылки с анонсом главных новостей, событий и предложений компании.
- Адаптивная верстка (отображение контента оптимизируется под разные устройства и разрешения экранов).

Платформа:



1С-БИТРИКС



### 01 Цикл дискуссий «Время для будущего»

10 октября — 27 ноября  
Образовательный центр Музея

В рамках цикла дискуссий эксперты компании «Ингосстрах» обсудят меняющуюся реальность с широким кругом специалистов. Среди них — социологи, экологи, специалисты в области устойчивого развития, урбанистики, музейного дела и представители современного искусства. Участники поговорят о создании социально ответственного бизнеса в эпоху господства экологической повестки, перспективах возникновения новых городских сред и о влиянии дигитализации жизни на общественные отношения. Также будут обсуждаться особенности развития цифрового искусства и опыт внедрения искусственного интеллекта в художественные практики, поднимающий вопрос об авторском праве и неизбежной трансформации арт-рынка вслед за новыми практиками коллекционирования и страхования произведений искусства.

[Узнать подробнее](#)



### 02 Лекция Сюзан Шуппли «Земные свидетельства»

25 октября 19:30–21:00  
Образовательный центр Музея «Гараж»

Лекция Сюзан Шуппли посвящена ее художественно-научным исследованиям систем окружающей среды, которые она рассматривает в ключе сложных информационных сетей, документирующих и передающих сигналы о загрязнении и глобальном потеплении. Проекты Шуппли имеют концептуальные и прикладные задачи, а их главная цель — выстроить новые связи между физическим миром и его свойствами, с одной стороны, и пространством эстетики политики и права — с другой. Сюзан Шуппли — художник и исследователь, изучающий «материальные доказательства» разного происхождения от войн и конфликтов до экологических катастроф. Шуппли является директором Центра архитектурных исследований Голдсмитского университета (Лондон) и аффилированным художником-исследователем и председателем совета директоров коллектива ForensicArchitecture.

[Узнать подробнее](#)

### 03 Эко-инициативы Музея «Гараж»

В марте 2019 года среди сотрудников Музея «Гараж» была сформирована рабочая группа, участники которой работают над внедрением разнообразных экологических предложений в рамках программы устойчивого развития институции. Основными направлениями работы стали отказ от использования бумаги, раздельный сбор мусора и макулатуры, использование выставочных материалов, повышение энергоэффективности за счет установки солнечных панелей. Также Музей «Гараж» запустил серию аксессуаров, основанных на принципе безотходного производства, которые уже в магазине Музея уже сейчас.

[Узнать подробнее](#)

### 01 Цикл дискуссий «Время для будущего»

10 октября — 27 ноября  
Образовательный центр Музея

В рамках цикла дискуссий эксперты компании «Ингосстрах» обсудят меняющуюся реальность с широким кругом специалистов. Среди них — социологи, экологи, специалисты в области устойчивого развития, урбанистики, музейного дела и представители современного искусства. Участники поговорят о создании социально ответственного бизнеса в эпоху господства экологической повестки, перспективах возникновения новых городских сред и о влиянии дигитализации жизни на общественные отношения. Также будут обсуждаться особенности развития цифрового искусства и опыт внедрения искусственного интеллекта в художественные практики, поднимающий вопрос

### 04 Объявление победителей грантовой программы Музея «Гараж»

