

ПРИМЕРЫ РАБОТ ДАВЛИЕВОЙ ЯЗГУЛЬ

Мои контакты:

vk.com/yazkilde

[instagram.com/yazkilde](https://www.instagram.com/yazkilde)

@yazkilde (Telegram)

+79534908691 (это для звонков, но я не всегда беру трубку)

Посты в Instagram для строительной компании

Куда поставить машину? Этот вопрос больше не будет беспокоить вас даже поздним вечером. Мы предусмотрели просторный паркинг с высоким уровнем защиты - можете возвращаться домой спокойно и без спешки.

Поговорим с вами о насущных вопросах и поможем с подбором жилья за чашечкой чая. Вы сможете посмотреть каталог макетов или прогуляться по виртуальным квартирам. Все это - в теплой обстановке нашего офиса. Приходите в гости!

Отрывок текста про ротанговую мебель для сайта производителя

С комплектом мебели из искусственного ротанга вы можете многое. Например, встретить утро завтраком в собственном домашнем баре или устроить открытую вечеринку на террасе ресторана.

В нашем арсенале - барные стойки и стулья разных форм и цветов. Искусственный ротанг порадует вас прочностью: даже тонкая мебель из этого материала выдерживает 150 кг веса. Барные стулья также удобны благодаря мягким сиденьям и перекладинам для ног.

Примеры постов в Instagram для салона мужской одежды

Мужская мода перестала быть сдержанной - теперь она готова кричать об эмоциях и мыслях. На подиумах часто мелькают футболки с надписями, выражающими жизненную позицию. И это выглядит действительно стильно.

Белая рубашка и черный галстук - избитая классика. А если попробовать обратное сочетание? Завяжите белый галстук поверх черной шелковой рубашки и получите оригинальный образ, который при этом остается элегантным и благородным. Все гениальное - просто.

Это не просто оригинальный свитшот, это - вызов обществу. Мы попробовали добавить к нему брюки с лампасами и черно-белые кеды. Как видите, получилось нечто потрясающее. Осторожно: с таким образом вы рискуете оказаться в центре всеобщего внимания!

Отправляетесь ли вы с друзьями на шашлыки или желаете прогуляться по городским улицам - в таком виде всегда будете выглядеть стильно и чувствовать комфорт. Доказано в очередной

раз: при грамотном подходе одежду спортивного стиля можно использовать и в активном отдыхе, и в повседневной жизни.

Текст для рекламных баннеров на сайт спортивной школы

Ощутите спорт. Реализуйте ваш потенциал.

Мы не любим шаблонные программы - только неповторимый опыт и профессиональный подход.

Построим вашу историю и историю спорта вместе.

Статья для сайта спортивной школы

Спорт и дисциплина

Выработать в себе дисциплину сложнее, чем развить мотивацию. Тем не менее на успех спортсмена влияет уровень дисциплинированности, компоненты которой - самоконтроль, готовность познавать новое и четкая цель.

1. Цель

Начните развитие дисциплинированности с постановки цели. Чего вы хотите достичь посредством тренировок? Не выбирайте сразу пятьдесят целей - это приведет к фрустрации. Четко сформулируйте одну конкретную цель и, пока вы ее не достигнете, не приступайте к постановке другой. Ставьте не цель ради эксперимента, а цель, которая исходит из внутренних убеждений.

2. Сроки

Установите четкие и разумные сроки, которые в дальнейшем нельзя убирать или отодвигать. Если вы поставите цель "набрать 7 кг мышечной массы" и установите срок 1 месяц, то это далеко не лучшим образом отразится на организме. Когда вы сформулировали цель и установили точные сроки, поставьте ее на видное место - плакат на холодильнике или главный экран смартфона. Главное, цель должна постоянно о себе напоминать.

3. Время тренировок

Дисциплинированность возрастет, если вы запланируете занятия спортом на утреннее время. Кто просыпается рано и отправляется на тренировку, тот развивает в себе силу воли. К тому же от первых часов утра зависит и продуктивность остального дня. Начинайте день с шага к достижению цели.

4. Программа

Далее определитесь с программой. Намного легче держать дисциплину, если специалист составляет вашу программу тренировок и следит за результатами.

5. Поддержание дисциплины

Самое сложное в этом деле - не отступить ни при каких обстоятельствах. Заставлять себя идти на тренировку согласно плану и цели, не ссылаясь на слабость, лень, внешние обстоятельства, не переносить и не поддаваться - главное умение дисциплинированного спортсмена. Как только почувствуете, что появляются нежелание и отговорки, в уме возьмите себя за шиворот и через силу отправьтесь к месту тренировок. В таких ситуациях акцентируйте внимание на развитии привычки тренироваться: здесь важна не интенсивность занятий, а на сам факт того, что вы провели тренировку в намеченный день в назначенном месте, а значит не отступили.

Напоминайте себе, что вы хотите себя контролировать и прикладывать усилия, чтобы становиться лучше.

Instagram-посты для магазина детской одежды

РУГАТЬ ЛИ ЗА ИСПАЧКАННУЮ ОДЕЖДУ?

Взрослые забывают, что детство - период, когда мы только знакомимся с окружающей средой. А познавать мир в чистой одежде сложно, даже с миллионом развивающих игрушек. Если мы будем ругать ребенка за познание нового, то он может вырасти нервным, боязливым, капризным. Скорее всего, он не сможет выражать свои чувства. Зато одежда останется чистой. Стоит ли это того?

Дайте ребенку полежать в траве, побегать по лужам и побрызгаться у фонтана. Дело взрослого в этот момент - обеспечивать безопасность ребенка, держать его за руку и носить с собой запасную одежду. Будьте спокойны, когда это происходит: ребенок получает удовольствие, удовлетворяет свой интерес в познании нового. Он открывает мир.

—

СОЗДАЕМ СЧАСТЛИВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Каждый день неуклонно выполняйте с малышом какое-нибудь задание из этого списка. Вы удивитесь тому, как будни станут веселее и насыщеннее!

Список детских радостей:

- ♦ устроить кукольный спектакль;
- ♦ найти пять необычных камешков;
- ♦ изучить какое-нибудь животное и составить доклад;
- ♦ устроить ресторан дома: составить меню, сервировать стол, подать блюда;
- ♦ организовать соревнование бумажных лодок или самолетов;
- ♦ построить дом из подушек;
- ♦ придумать флаг семьи;
- ♦ сыграть концерт на немзыкальных инструментах;
- ♦ снять свой фильм;
- ♦ покормить уток в парке;
- ♦ посмотреть на звезды;
- ♦ сделать шоколадное фондю;
- ♦ поехать в деревню или на ферму;

- ♦ устроить чаепитие с игрушками;
- ♦ научиться фокусам;
- ♦ устроить праздник для соседей;
- ♦ сделать свой торт.

Непрерывного счастья, увы, не бывает. Но мы стремимся к тому, чтобы наполнять каждый день радостными событиями!

—

ПИТОМЦЫ И ГИГИЕНА ДЕТЕЙ

Один из самых распространенных мифов - миф об опасности общения детей с кошками и собаками. Микробы и глисты, которые могут прижиться в организме животного, не могут прижиться в теле человека. Собачьи глисты - проблема собак, и объятия с ними не несут риска для здоровья детей. А это значит, что пес Шарик не так опасен для малыша, как мальчик Петя из соседнего подъезда.