

ОТ РЕДАКЦИИ

ЗА ЗДОРОВЬЕ! ЗОЖдались?

В России нужно жить долго, запасшись попкорном. Шутим, конечно, про попкорн.

В Сибири нужно очень постараться, чтобы жить долго. У нас же не Кавказ и не Средиземноморье, где долголетие и здоровье выпитываются с воздухом, у нас придется буквально циклиться на этом, и начинать нужно прямо сейчас.

Аббревиатура ЗОЖ многими воспринимается, как повод пошутить, и это правильно, смех тоже продлевает жизнь. И мы не против хороших шуток.

Однако у здоровья нет чувства юмора, оно некоторых наших «шутков» не понимает.

Серьезно, здоровый и активный образ жизни для компании «Ключевая вода» не пустой звук, а стратегия и девиз жизни.

Мы развиваем в регионе культуру потребления чистой питьевой воды, активно участвуем в городских мероприятиях, посвященных ЗОЖ, реализуем проекты бодрости и здоровья для клиентов, а наши сотрудники личным примером показывают, что вести правильный образ жизни не сложно. Но очень важно, если мы хотим не просто жить долго, а и сохранять отличное самочувствие и хорошее настроение в любом возрасте.

Главное — начать. А для этого необходим хороший внутренний пинок. Хотите станцевать «Ламбаду» на свадьбе внуков? Хотите на пенсии путешествовать на круизном лайнере? Вы до пенсии сначала доживите, и дело не только в повышении возраста, а и в образе жизни. Такие планы и дают хороший внутренний «пендель», сильную мотивацию действовать, когда осознаешь, что ты у себя один, и давай-ка его любить. Конечно, сначала будет трудно: говорят, чтобы привыкнуть к фитнесу, нужно посетить хотя бы двадцать тренировок. Жаль, к булочкам привыкаешь с первого раза.

Зато потом организм начнет говорить слова благодарности: и выглядеть будете лучше, и чувствовать себя бодрее и веселее. В общем, давайте начинать, если вы еще НЕ. Читайте наш ЗОЖный номер и черпайте идеи и информацию.

Нескучный номер про активный и здоровый образ жизни



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЗОЖигай с Ключевой водой!

Три молекулы силы

Новости «Ключевой воды»

Это Вода у того у кого надо вода!

Рубрика «Вопрос-ответ»

ЗОЖигай с КЛЮЧЕВОЙ ВОДОЙ!

Мир такой огромный и открытый — куча мест, куда хочется отправиться в путешествие, масса интересных практик и занятий, которые хочется попробовать: выучить новый язык, проводить активное время с детьми и друзьями, забраться на гору и нырнуть в глубину, пройти путем героя и освоить новую профессию — столько всего вокруг замечательного!

Для всего этого просто жизненно необходимо быть бодрым, полным энергии, и чтобы внутренний моторчик работал без сбоев.

В России здоровый образ жизни — зачастую предмет насмешек и шуток, однако в глубине души многие очень хорошо понимают, что сохранять здоровье и жизненные силы — это ключ к активному долголетию. Понимать-то понимают, но... Но как заставить себя? Зачем отказывать себе в сладкой плюшке, а жевать траву и запивать витаминами? Вставать ни свет, ни заря и тащиться на пробежку, если можно понежиться в тепленькой постельке? Обливаться холодной водой, если можно лежать на горячем песке? Добираться на другой конец города в фитнес-центр, чтобы завернуться в невероятную асану, если можно доехать в теплой машине домой и упасть на диван перед телевизором?



Телевизор вам об этом не расскажет — что он, дурак что ли, аудиторию терять? А мы расскажем. И напугаем. Чтобы проняло. Так вот, смертность в России примерно в 1,5–2 раза выше, чем в США, Германии, Великобритании, Швеции, Канаде, Австралии и Японии. В два раза, Карл! Мы ведь хотим равняться на развитые и благополучные страны, да?

Вы скажете — ну да, конечно, у них здравоохранение лучше, денег больше, они могут себе позволить. А дело не в этом. Проходить пару-тройку километров пешком каждый день — несложно и бесплатно. Покупать не колбасу, а овощи — не дороже, а полезнее. Не смотреть новости, а почитать книгу — интереснее и лучше для ментального

здоровья. Пить не газировку с сахаром, а чистую воду — отличная идея. Вы тоже можете себе это позволить, была бы мотивация.

Далее. Основная и подавляющая причина смертности в России — неинфекционные заболевания. Сердечно-сосудистые на пьедестале почета, онкология, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), цирроз печени, диабет — вот это всё (источник — mhlife.ru).

Неправильное питание, вредные привычки, неподвижный образ жизни. И только отчасти — наследственность и здравоохранение.



Есть еще одна нехорошая причина, которую редко принимают во внимание, а зря, потому что она влияет на здоровье очень серьезно. По данным ВОЗ, 80 % всех заболеваний в мире, и не только инфекционных, происходят из-за загрязнения питьевых вод. Вы можете сколько угодно приседать по утрам и грызть брокколи на ужин, но если вы беспечно относитесь к качеству воды, которую пьете и на которой готовите, у вас ненастоящий ЗОЖ. У вас НОЖ — Нездоровый образ жизни. Вода, ее качество и чистота — невероятно и глобально влияют на здоровье.

А мы уже писали, целый номер этому посвятили: качество водопроводной воды в нашем регионе не выдерживает критики. Как сообщает сайт Государственной информационной системы жилищно-коммунального хозяйства, четыре пятых источников и водопроводов в Томской области не отвечают санитарным нормам. Вы уверены, что живете в районе, где из крана течет та самая, хорошая одна пятая?

Но к радости читателей можем сказать, что эта проблема как раз вполне решаема: мы-то вам на что? Компания «Ключевая вода» уже 18 лет обеспечивает огромную часть населения Томской области чистой питьевой водой. Потому что мы очень хорошо понимаем, как качество воды влияет на здоровье. Мы сами здесь живем, и для нас это тоже актуально. Без употребления чистой питьевой воды никакого

ЗОЖа не получится. А мы очень радеем за него! Поэтому решили, что мало просто производить чистую воду, нужно еще и развивать культуру здорового активного образа жизни и употребления чистой питьевой воды. Реализуем это успешно и деятельно!



«Ключевая вода» производит и поставляет нашим жителям большой объем артезианской, насыщенной в нужных пропорциях минеральными веществами чистой питьевой воды, мы продаем ее в разных емкостях и с разными способами доставки.

Но кроме продаж, мы регулярно обеспечиваем бесплатной водой участников городских мероприятий, направленных на популяризацию нашего любимого ЗОЖ.

Мы проводим открытые лекции и бесплатные тренировки для своих клиентов. Наши сотрудники любят и активно участвуют во всем этом, своим примером показывая преимущества ЗОЖ + КВ.

Подробнее? Давайте!

Движение — жизнь, а одно из самых доступных движений — это бег. Нет, это не то, когда вы бегаєте глазами по монитору и думаете, не добежать ли до кухни за кофейком.

Настоящий марафонский бег!



Второй год подряд «Ключевая вода» является партнером международного марафона «Ярче», обеспечивая всех атлетов чистой питьевой водой.

Мы отдаем на это хорошее дело по 25 тысяч литров воды, обеспечивая точки поения на протяжении всех 42 километров трассы. И делимся чистой водой не только с атлетами. Все, кто пришел поболеть и посмотреть на героев, тоже должны пить воду! Бежим дальше? Фестиваль бега «Сердце Сибири» точно также все 42 километра дистанции был нами обеспечен водой на точках поения. Мало того, героев марафона и детского забега мы наградили фирменными призами: годовой запас чистой питьевой воды и детский кулер, соответственно. Было драйвово, клево и весело!



Мы установили большой стенд с бесплатной «Ключевой водой», чтобы освежились пересохшие от страстных переживаний и криков рты болельщиков. Без воды далеко не убежишь и громко не покричишь.

А «Стальной Характер»? Вот это был экстрим! Бойцы сражались с препятствиями, лезли на стены, ползли по грязи, выручали друг друга и команду — боролись не на шутку! Показали свой стальной характер наши земляки, а мы утоляли их жажду чистой водой.



Потрясающий фестиваль «Мир Танца. CITY-2019» прошел в августе! 35 бесплатных танцевальных мастер-классов от топовых студий нашего города, танцевальные площадки, умопомрачительный концерт на главной сцене, безудержное веселье, обширная программа, подарки и много-много литров чистой питьевой воды для участников.

А как мы пробуждали город в марте? Массовая акция «Пробуждение» — обливание сотен участников на Белом озере: 500 ведер воды для обливания, снежок, солнце, визг, радость, бодрость и закалка! Ну, и конечно же, мы тут как тут: чаю горяченького да на чистой питьевой воде. Опять мы топим за ЗОЖ и находимся в гуще событий.

Здоровый образ жизни — это еще и красота. В буквальном смысле, ваша кожа благодарит вас за то, как бережно вы относитесь ко всему организму, правильно едите и регулярно пьете чистую воду в достаточном количестве. Кожа тогда сияет!

Информации о том, как соблюдать пищевой и водный баланс, полно в интернете, в журналах и по ТВ, но мы же помним — мы у себя одни, единственные, неповторимые и уникальные. Поэтому общие советы — дело годное, хотя некоторые вообще-то неплохо бы и проверить, но индивидуальный подход все же лучше.

Наш ЗОЖ-проект «Ключевая линия красоты», который мы затеяли и реализуем для своих клиентов — бесплатно абсолютно! — отличается грамотным подходом: в нем предусмотрены и лекции с консультациями специалистов, и практики — огненные тренировки.

Вот что мы уже сделали.

Профессиональный психолог провел занятие по мотивации о том, как все же начать вести здоровый образ жизни и сделать его привычкой. Важная штука! У каждого свои глубинные крючочки, которые нужно найти и за них зацепить желание! Тогда дело пойдет.



Главной фишкой первого занятия стали индивидуальные советы по питанию.

Потом мы провели два занятия с диетологом. На одном доктор рассказал о секретиках и лайфхаках — что сочетается, а что нет, без чего рацион красоты немислим, а какие продукты перечеркнут все ваши усилия, а потому их нужно отправить в черный список.

А второе занятие было посвящено воде. Диетолог с примерами рассказал о полезной и неполезной воде. Каждый слушатель прошел тестирование на правильное соотношение воды в организме. Вместе участники и диетолог рассчитали свою персональную ежедневную норму. Были

удивительные открытия и озарения участников! Оказывается, достаточно пить больше воды — и быстрее сбросишь вес, пройдет голова, и не будет шелушиться кожа.



Наши клиенты были в восторге! Вы тоже можете участвовать и вместе с нами ЗОЖигать.

Ну, и конечно, практика. Вот где был драйв, жар и искры! Йога, зумба, дэнс-фит, хот-айрон, степ-аэробика — самые топовые направления фитнес-практик с профессиональными инструкторами дали энергию и новые классные ощущения. Про воду мы никогда не забываем. Обязательная спортивная бутылочка на все тренировки.

Вот прямо сейчас вставайте и идите прогуляться. Выпейте чистой воды. Напишите ваш план изменения жизни к лучшему вместе с компанией «Ключевая вода»!

Потому что мы не только клиентов «охмуряем» ЗОЖем, а еще и сами, всем коллективом это практикуем.

КВ — это не только хорошо отлаженное производство здорового продукта, а еще и большая дружная команда, продвигающая и продукт, и образ жизни здорового человека.

Каждую среду у нас в компании бесплатная йога для сотрудников — гнемся и расслабляемся.



Вот такие мы — ЗОЖигательные и активные. Присоединяйтесь к нам: будьте в тонусе и драйве и не забывайте пить «Ключевую воду»!

Для участия во всех марафонах и забегах мы собрали корпоративную команду атлетов, которая показывает отличные результаты на массовых дистанциях. Марафоны «Ярче» и «Сердце Сибири», эстафета «Обгони лето» — ни один важный спортивный ивент без нас не обошелся! А все потому, что тренируемся регулярно, поддерживаем боевую форму и никогда не забываем о водном балансе!

ТРИ МОЛЕКУЛЫ СИЛЫ

«В наших жилах — кровь, а не водица», — гордо заявлял товарищ Маяковский, имея, конечно, ввиду страсти и силу чувств. Знал бы советский классик, что на сильные чувства нужны, как ни странно, силы. Берутся они из здорового организма. Который получает их из хорошо напитанных кровью тканей и клеток. А кровь на 90 % состоит из воды.

Вот сейчас спросите любого среднестатистического человека: в чем состоит здоровый образ жизни?

Знаете, что он вам среднестатистически ответит? Это правильное питание, позитивное мышление, занятие интеллектуальными видами деятельности, витамины, окружающая среда, спорт, полноценный сон и чередование работы и отдыха.

Все правильно же? Конечно. Только не хватает очень важного, ключевого элемента в этом наборе, без которого ничего работать не будет.



Питьевой режим и достаточное количество чистой воды в организме. Не напитков и супов, а именно воды!

При дефиците в организме воды само понятие ЗОЖ теряет смысл, поскольку организм не может работать нормально, нарушаются обменные процессы в клетках, вызывая комплексную, мультисистемную дисфункцию всех систем и органов.

В зависимости от возраста, образа жизни и здоровья в нашем организме может быть от 70 до 90 процентов воды, а именно:

- 83 % мозга — это вода;
- 90 % крови — это вода;
- 22 % костной ткани — это вода;
- 75 % нашей мышечной ткани — это вода.

ШОРТ-ЛИСТ ЗАСЛУГ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ:

1 Вода участвует в процессе дыхания, а именно, увлажняет вдыхаемый воздух.

2 Вода регулирует температуру тела в организме.

3 Вода участвует в обменных процессах в организме и помогает усваивать питательные вещества.

4 Вода улучшает работу почек и печени. А это две фабрики по очистке организма. Их правильная работа способствует своевременному выведению шлака и отходов. Если воды недостаточно, почки и печень включают экономичный режим и удерживают всю гадость в организме.

5 Вода транспортирует питательные вещества и кислород в клетки.

6 Вода расширяет сосуды: чем регулярнее вы пьете чистую воду, тем меньше знаете о головных болях и меньше устаете.

7 Вода защищает внутренние органы и смазывает суставы, препятствуя развитию артрита, артроза и заболеваний позвоночника.

8 Вода ускоряет и нормализует обмен веществ, борется с избыточным весом.

9 Вода снабжает нашу кожу влагой, делает ее упругой и эластичной.

10 И наконец, очевидный вывод — вода укрепляет иммунитет!

Вода продлевает нам жизнь изо дня в день, благодаря воде мы живем.

Вот вам маленький, но очень полезный совет, который сделает вашу жизнь здоровее: если вы поддерживаете ЗОЖ, то, конечно же, чем-нибудь да занимаетесь (от ходьбы до сложных практик в спортивном клубе) — в любом случае, не забывайте пить воду!

За 2–3 часа до начала активности выпейте 0,5 литра воды.

Во время физической нагрузки пейте небольшими дозами по 100 мл примерно каждые 15–20 минут.

Не бросайтесь на воду после занятий спортом, пейте небольшими объемами, по 150–200 мл с интервалами 10–15 минут.

И не следует слишком охлаждать воду: рекомендуемая температура — не ниже комнатной.



Мы рекомендуем приобрести удобную спортивную бутылочку «Ключевой воды» и наполнять ее одноименной жидкостью.

За ее качество мы отвечаем!

КОЛОНКА ЧЕЛОВЕКА-ВОДЫ

ЭТО ВОДА У ТОГО У КОГО НАДО ВОДА!

А вот и пример настоящего здорового образа жизни — наш Супергерой Человек-Вода!

Подумайте сами: чтобы сохранять активность и работать без усталости, необходимы не только суперспособности. Тут без крепкого здоровья долго не протянешь.

Рано утром наш Человек-Вода готовится к выезду по первому же зову, а для этого все должно быть в порядке: водомобиль, запас чистой питьевой «Ключевой воды», заряжены все аккумуляторы у гаджетов, а сам Супергерой должен быть бодрым и жизнерадостным.

Потом целый день, с 9 утра и до 22 часов ЧВ летает на помощь тем, кому срочно, в течение часа, нужна чистая вода. Экспресс-доставка работает утром, днем и вечером!

Простой человек не смог бы работать в таком графике, но Человек-Вода и не прост, он Супергерой и умеет управлять временем, поэтому всегда находит его для спорта, следит за питанием и, безусловно! — за своим водным балансом!

Человек-Вода пьет только чистую артезианскую «Ключевую воду», вот почему его усилия по поддержанию формы и бодрости максимально эффективны.

И вот почему он всегда летит на помощь тем, кто срочно нуждается в доставке питьевой воды.

Человек-Вода хороший, будьте как Человек-Вода!

ИНТЕРВАЛЫ ДОСТАВКИ	с 8:00 до 22:00 В течение часа после звонка или в любое удобное для вас время
ВРЕМЯ ПРИЕМА ЗАЯВКИ	с 8:00 до 21:00
ЦЕНА	300 рублей за бутылку 19 л
РАСЧЕТ	Наличными; оплата через сайт или мобильное приложение, банковской картой на месте
ЭКСПЕДИТОР	Супергерой Человек-Вода



ПРОВЕРКА РОСПОТРЕБНАДЗОРА

В июле на предприятии «Ключевая вода» прошла плановая проверка региональным управлением Роспотребнадзора. Этот государственный орган осуществляет контроль в области защиты прав потребителей и проводит проверки деятельности организаций по выполнению требований санитарного законодательства.

По итогам проверки, компании «Ключевая вода» выдано официальное заключение — на предприятии не зафиксировано нарушений, производство отвечает всем санитарным нормам, и продукция производится в соответствии с СанПиН.

Компания видит свою миссию в заботе о здоровье людей путем обеспечения их чистой питьевой водой. Мы гордимся стабильным качеством нашей продукции!



СООТВЕТСТВИЕ ТРЕБОВАНИЯМ МЕЖДУНАРОДНОГО СТАНДАРТА

В июле компания «Ключевая вода» успешно прошла надзорный аудит на подтверждение соответствия системы менеджмента качества требованиям международного стандарта ISO 9001:2015.

Система менеджмента качества ООО «Ключевая вода» доказала свою результативность и работоспособность. За последний год проведено множество улучшений, результаты которых положительно отражаются на уровне обслуживания, качестве продукции, технологических процессах и организации в целом.

В ходе аудита специалист выделил следующие моменты: лидерство высшего руководства, постоянное стремление к улучшениям, вовлечение всего персонала в идеи качества, отлично поставленную работу по осведомленности, информированию и обуче-

нию сотрудников, включая вновь прибывших. А также разнообразные программы лояльности и мотивации для сотрудников компании. Проведенную работу по развитию уровня обслуживания: разработан и внедрен новый дизайн сайта, бонусная программа для клиентов.

Все это подчеркивает непрерывную деятельность по совершенствованию как внутри компании, так и в работе с клиентами. Аудитор заключил, что ООО «Ключевая вода» остается безусловным лидером на рынке бутилированной воды в г. Томске и Томской области как по объемам, так и по качеству питьевой воды.



ВОПРОС-ОТВЕТ

На вопросы потребителей отвечают специалисты компании «Ключевая вода»

«Как нужно обрабатывать помпу после использования? И какой у нее срок службы?» (Юлия Ю., г. Томск)



**Отвечает начальник сервисного центра
Зырянов Илья Валерьевич**

Рекомендуется при каждой смене бутылки промывать помпу под проточной водой, возможно при этом использовать обычные моющие средства, применяемые для мытья посуды. Также 1 раз в 3 месяца требуется более тщательная обработка, для этого нужно разобрать помпу и замочить детали в 3%-ном растворе перекиси водорода, примерно на 1 час. Затем промыть водой, собрать и использовать дальше. Средний срок эксплуатации помпы составляет 3 года, после этого ее следует заменить на новую.

«Как минеральный состав воды влияет на наш организм? Как можно узнать состав вашей воды?» (Ирина В., г. Северск)



**Отвечает начальник производства
Иванченко Галина Ярославна**

Химический состав воды, которую вы пьете ежедневно, напрямую влияет на организм: употребление воды с повышенной жесткостью приводит к накоплению солей в организме и в итоге — к заболеваниям. С другой стороны, строгое употребление воды с минерализацией до 75 мг/л чревато, например, разрушением зубов вследствие вымывания кальция, содержащегося в эмали. Таким образом, для поддержания нашего здоровья необходимо пить сбалансированную по составу воду, полноценность которой определяется, в частности, такими показателями, как общая минерализация, жесткость, содержание кальция. Основной состав «Ключевой воды» указан на этикетке нашего продукта. Мы производим воду с оптимальным соотношением компонентов, что является залогом высокого качества «Ключевой воды».

«Не успели принять воду в назначенное время. Почему экспедитор не может подождать или приехать еще раз в этот день?» (Олег Н., г. Томск)



**Отвечает директор по логистике
Никонова Марина Владимировна**

Все полученные заявки распределяются уникальной системой маршрутизации. В соответствии с количеством и географией звонков, дорожными условиями программа автоматически определяет время доставки, и если экспедитор задержится у клиента больше установленного времени либо вернется к нему, он не успеет вовремя доставить воду другим клиентам. Если в силу своей занятости вы не можете воспользоваться обычной доставкой, обратите внимание на экспресс-доставку «Ключевой воды». Вы просто звоните по телефону 404-707, и уже в течение часа к вам приезжает наш супергерой Человек-Вода. А кроме того, вы можете заказать экспресс-доставку к конкретному времени, которое удобно именно для вас. Заявки принимаются с 08:00 до 21:00. Доставка осуществляется с 08:00 до 22:00.

Свои вопросы в рубрику «Вопрос-ответ» вы можете направлять в редакцию почтой: 634009, г. Томск, ул. Нижне-Луговая, д. 12, стр. 6, ООО «Ключевая вода», с пометкой «Ключевая линия», рубрика «Вопрос-ответ». Или пишите на e-mail: pr-m1@kv.tomsk.ru, тема — Газета «Ключевая линия», вопрос.

