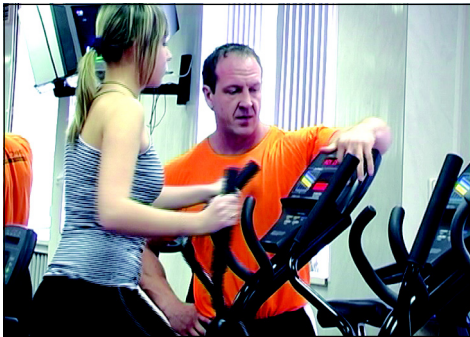


# РЕФОРМА ТВОЕГО ТЕЛА

**Ох уж эти лишние килограммы! Смотришь на себя в зеркало и понимаешь, что ни за какие коврижки (ой, опять я о еде!) не захочешь влезать в купальник. А ведь до наступления пляжного сезона остаются считанные месяцы...**



Все, рот на замок - и усиленно занимаюсь спортом. Если вы, уважаемые наши читательницы (и читатели, конечно), со мной солидарны, давайте подыскивать подходящий спортзал и тренера. Бытует мнение, что спортом лучше заниматься не в одиночку. Конечно, с подругой (с другом) ходить в спортзал веселее, но персональные занятия, по мнению специалистов, намного эффективнее. Не секрет, что для некоторых из нас препятствием на пути к хорошей спортивной форме и здоровью является застенчивость. Если это про вас, то запомните: персональные тренировки проходят в психологически комфортной обстановке. Ты в спортивном зале один на один с тренером.

Рассказывает **инструктор фитнес-клуба «Реформа» Татьяна ВЕТРОВА:**  
 - У каждого человека свои анатомические особенности и уровень подготовки. Многое зависит и от здоровья. Все это мы учитываем в процессе тренировок. Каждому клиенту подбираем свою программу и соответствующую диету.



**ФИТНЕС-КЛУБ «РЕФОРМА»**

г. Орел,  
набережная Дубровинского, 74,  
тел. 43-90-03.

Тренер заводит тетрадь, куда заносит данные о физическом состоянии клиента и результаты занятий. И самое главное: все внимание от начала до конца тренировки уделяет только вам. Сравним индивидуальные занятия с групповыми: время тренировки 60 мин / 15 человек = 4 мин персональной работы с каждым в группе. Персональные тренировки: 60 мин / 1 чел. = 60 мин персональной работы только с тобой.

## ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ!

С октября 2006 года на телеканале TNT выходит программа «Орел: инструкция по применению».

Теперь в нашем городе появился и журнал с таким названием. Конечно, у телевизионной и печатной версий «Инструкции» имеются различия, но наша общая цель – рассказать жителям и гостям города об интересных событиях, помочь им найти ответы на самые волнующие вопросы.

**«Орел: инструкция по применению»** в телеформате - это остроумный справочник, информационно-игровые советы. Девиз каждого сюжета: «Касается лично тебя!».

Практичный и удобный «путеводитель» по жизни - программа **«Орел: инструкция по применению»** держится на «могучих» плечах дежурных по рубрике - девушек с красными повязками. Это принципиально новая, доселе неведомая формация корреспондента и человека.

Наши улыбчивые, но серьезные леди изучили Орел вдоль и поперек. Что не мешает им каждый день

открывать в нем новые интересные места.

Программа состоит из нескольких рубрик. О некоторых из них рассказываем подробнее.

### 1 Узнай

Концептуальный отклик на любое из случившихся в Орле событий. Первые грибы - съесть и не отравиться. Принят новый закон - чем он чреват для орловцев? Смог над городом - вдыхать полной грудью или купить респиратор?

Стилистика данной рубрики - остросюжетный триллер.

### 2 Заработай и потрать

Единственная в программе «двойная» рубрика:

**а)** Тысяча и один честный способ заработать: от ремесел до самых рейтинговых профессий. Разведи японских перепелов (кроликов, вешенки, улиток) и накорми Орел (а заодно и разнообразь свой рацион). Стань создателем рекламы - твой продукт будут пожирать миллионы. Кончай валять дурака - валяй лучше валенки. Кто сказал, что ты не рожден писателем (промышленным альпинистом, пресс-секретарем, машинистом)? Получи инструкцию и живи по-новому.

**б)** Как с умом потратить свои кровные? Как торговаться на рынке? Как купить прикид прямо с подиума? Товары, услуги, образование, опробованные на себе.

Стилистика данной рубрики - психологическое кино «про жизнь».

### 3 Не болеть

Все о красоте и здоровье. Радикальная борьба с фобиями. Носители бородавок (жировых отложений, веснушек, волос на лице), вы сильнее своих врагов! Подготовил к курорту тело - гуляй смело. Плюсы и минусы косметических процедур, гимнастик, биодобавок, вегетарианства, и иное.

Стилистика - романтическая мелодрама с хорошим концом.

### 4 Расслабься

Самые дорогие и самые дешевые развлечения Орла. Стрельба глазками - это уже было, даешь стрельбу из лука. Шопинг без копейки в кармане - легко, если умеючи.

Стилистика - легкий приключенческий фильм.

Заинтересовались? Включайте TNT.



среда  
воскресенье  
вторник **19.30**  
четверг  
понедельник **7.30**

**TNT**



**Целевая аудитория программы «Орел: инструкция по применению»:** активные жители с повышенной покупательской способностью от 15 до 45 лет.