

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Наталія Семенюта

Енергія, стиль, здоров'я:
будь на висоті за кермом
і в житті!



Березень 2025 р.

A woman with short black hair, wearing sunglasses and a bright yellow sleeveless dress, is sitting on a large, mossy tree root. She is barefoot and has her hand near her chin. The background is a lush tropical forest with large trees and green foliage.

Тамара Юрченко

ФЕН-ШУЙ

ДЛЯ АВТОМОБІЛІВ:

*ЯК СТВОРИТИ ГАРМОНІЮ
ТА ЗАХИСТ НА ДОРОЗІ*

ЧИ ЗАДУМУВАЛИСЯ ВИ КОЛИСЬ, ЧОМУ ОДНІ ПОДОРОЖІ ПРИНОСЯТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ, А ІНШІ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ НЕПРИЄМНИМИ СЮРПРИЗАМИ? МОЖЛИВО, СПРАВА НЕ ЛИШЕ В ДОРОЖНІХ УМОВАХ, А Й В ЕНЕРГЕТИЦІ ВАШОГО АВТОМОБІЛЯ. СЬОГОДНІ МИ ПОГОВОРИМО З ЕКСПЕРТОМ З ФЕН-ШУЙ ТАМАРОЮ ЮРЧЕНКО ПРО ТЕ, ЯК СТВОРИТИ В СВОЄМУ АВТОМОБІЛІ ПРОСТІР ГАРМОНІЇ ТА БЕЗПЕКИ.

Тамаро, розкажіть нам, будь ласка, про себе. Як ви прийшли до фен-шуй? Що спонукало вас зайнятися цією практикою?

Мій шлях у фен-шуй почався на початку 2000-х, коли мені в руки потрапила книга Наталії Правдіної. Тоді я вперше почула про фен-шуй і з захопленням почала вивчати цю тему. Купувала всі доступні книги, експериментувала, розставляючи предмети за секторами, і незабаром помітила реальні зміни.

З тих пір я зрозуміла, що фен-шуй – це не просто модний напрямок, а ціла наука про енергію простору, яка впливає на наше життя. З часом я поглибила свої знання, вивчаючи не лише класичні принципи, а й древні сакральні техніки. Бачачи, як фен-шуй змінює життя моїх клієнтів, я остаточно переконалася, що це моє покликання.

Який найдивовижніший результат ви помітили у своїх клієнтів після застосування принципів фен-шуй?

Було багато вражаючих історій! Одна клієнтка змінила розташування робочого столу за фен-шуй, і через кілька місяців її підвищили. Інший клієнт активував сектор багатства, а незабаром отримав несподівану фінансову можливість та виграв тендер. Коли правильно працювати з енергією, результати приходять швидко!

Як фен-шуй допомагає створити гармонійний простір?

Фен-шуй допомагає налагодити енергетику так, щоб простір підтримував нас, а не блокував. Це включає правильне розміщення предметів, використання сприятливих кольорів, очищення простору та активізацію позитивних секторів.

Мета науки фен-шуй – створити гармонію людини з самим собою та навколишнім світом. Китайці славляться своєю акуратністю, педан-

тичністю та любов'ю до традицій, тому це вчення дійшло до нас у найбільш повному обсязі.

Розкажіть про основні принципи фен-шуй, які можна застосувати в автомобілі.

Автомобіль – це ваш особистий мобільний світ, «будинок на колесах», і він теж потребує правильної енергетики. Основні принципи:

- **Чистота і порядок** – хаос у машині створює хаос у житті.
- **Правильні кольори** – підбирайте їх відповідно до вашої карти Ба Цзи.
- **Захисні символи** – особистий талісман убереже від аварій та негативу.
-

Які кольори автомобілів та матеріали для салону краще вибирати з точки зору фен-шуй?

- **Чорний і синій** – символізують стихію води, дають гнучкість та інтуїцію.
- **Золотий, бежевий, коричневий** – посилюють стабільність та надійність.
- **Червоний** – активує енергію вогню, але може робити водія занадто емоційним.
- **Матеріали** – натуральна шкіра, дерево або м'який текстиль зберігають гармонію.

Чи пов'язаний автомобіль зі своїм господарем? Чи є способи «налаштувати стосунки» між водієм та машиною? І як вчинити, якщо куплений автомобіль – б/у?

Так, автомобіль часто пов'язаний зі своїм власником. Машини, випущені в несприятливі дні, частіше інших потрапляють в аварії та різні нестандартні ситуації на дорогах. Виправити це можна, вибравши вдалий день для покупки та сприятливий напрямок для першої поїздки. Придбати машину, яка була в користуванні, – це фактично «вліти в шкіру» попереднього водія. Тому, обов'язково постарайтеся

дізнатися історію цього автомобіля, оскільки звички та спосіб життя старого власника певною мірою передаються новому господареві. Правильно обрана дата покупки машини може покращити ситуацію.

Які символи або предмети найкраще підходять для жінок-водіїв, щоб принести удачу та захистити їх від негативу?

Рекомендую:

- **Підвіску із захисним символом** (наприклад, руни або китайський вузол удачі).
- **Ароматизатор з ефірними оліями цитрусових** – очищає енергетику.
- **Дракон або черепаха** – допомагають уникнути аварій.
- **Морська раковина** вважається символом удачі в подорожах.

Можна використовувати талісмани не лише для захисту. Так:

- **Слон (священна тварина)** – символізує родючість, силу та багатство.
- **Гарбуз-горлянка (хулу)** – символ міцного здоров'я.
- **Лотос** – символ просвітлення та любові.

Я не рекомендую перевантажувати машину великою кількістю талісманів, особливо на лобовому та задньому склах.

Як впливає наявність або відсутність люка в автомобілі?

Люк в автомобілі – це його вікно. Оскільки воно знаходиться над головою, у деяких водіїв виникає почуття незахищеності, і вони починають нервувати. Фен-шуй вважає це не дуже вдалою ідеєю.

Чи є особливі правила фен-шуй для парковки автомобіля?

Не паркуйтеся перед глухими стінами – це блокує рух енергії.

Уникайте парковки біля звалищ та занедбаних будівель.

Ідеальне місце – світлий та вільний простір.

Які звички водіїв можуть негативно впливати на енергетику автомобіля?

- Безлад та старі речі в машині.
- Часті спалахи агресії за кермом.
- Прослуховування негативної музики чи новин.

Чи може фен-шуй допомогти жінці почуватися впевненіше за кермом?

Так, фен-шуй допомагає усунути енергетичні блоки, які викликають страх та невпевненість. Наприклад, правильно підібраний колір автомобіля, запах та захисні амулети можуть змінити сприйняття дороги.

Які конкретні практики ви порекомендували б жінкам, які часто відчують стрес за кермом?

Використовувати ароматизатор із лавандою – він знижує тривожність.

Обов'язково мати в машині наклейку «Синій слон з носорогом» із захисними мантрами від аварій та пограбувань.

Перед далекою поїздкою робити коротку медитацію або дихальні практики.

Як потрібно проводити «очищення» енергетики будинку та автомобіля?

- Використовувати ароматичні палички або ефірні олії.
- Мити машину з наміром очищення від негативу.
- Оновлювати енергетику салону, замінюючи старі талісмани на нові.

Як відкрити шлях до багатства та процвітання за допомогою фен-шуй?

- Активувати сектор багатства в будинку та автомобілі.
- Використовувати символи достатку.
- Носити «грошовий» колір, який відповідає вашій карті Ба Цзи.
- Дотримуватися балансу Ін-Янь – у будинку не повинно бути застою та хаосу.
- Використовувати особисті грошові напрямки.

Ви проводите навчання?

Так, я проводжу індивідуальні консультації та групові курси для тих, хто хоче глибше вивчити фен-шуй та Ба Цзи.

Як потрапити на ваші курси?

Бажаючи можуть зв'язатися зі мною на сторінці в Instagram: @ fenshui.style





Шановні читачки!

З настанням весни природа прокидається до нового життя, а разом з нею пробуджуються й наші бажання. Маршрути подорожей стають довшими, а зустрічі з друзями – приємнішими. Тому, березневий номер нашого журналу присвячений питанням, як зробити ваші поїздки ще комфортнішими та приємнішими.

У цьому номері ви знайдете безліч корисних порад по догляду за автомобілем, останні новинки автоіндустрії, а також цікаві історії про жінок-водіїв. Ми розповімо про те, як створити затишну атмосферу в салоні вашого авто, підібрати ідеальний колір для машини та які аксесуари допоможуть зробити поїздки більш комфортними. А ще ми поділимося з вами секретами фен-шуй для автомобіля, які допоможуть вам залучити в своє життя більше позитивної енергії.

Бажаємо вам приємного читання та безпечних подорожей!

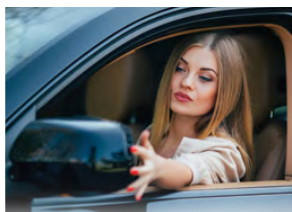
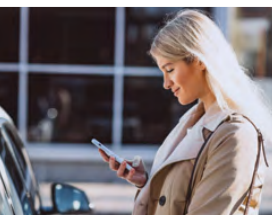
Головний редактор Людмила Кладійова



Вітаю вас з Днем весни!
Нехай це чудове свято принесе
у ваше життя тепло, радість
та натхнення. Ваша краса та
сила заслуговують на особливу
увагу, і я хочу побажати вам
здоров'я, щастя, благополуччя та
безмежної любові. Нехай кожен
день буде наповнений яскравими
моментами та приємними
сюрпризами.

З повагою,
Світлана Чигир
лікар-гінеколог

☎️ 📍 +38 066 459 7777
Приймаю пацієнтів
на базі КНП «КМКЛ#18»
та в приватних
медичних центрах

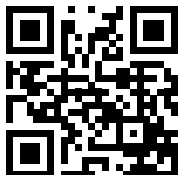


На обкладинці:
Наталія Семенюта



Запчастини

- 10** ІНТЕРВ'Ю
- 14** В СВІТІ АВТО
- 15** АВТОНОВИНКИ
- 18** АВТОМОБІЛІ
- 20** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 24** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 28** ПОРАДИ АВТОЕКСПЕРТІВ
- 30** АВТОЛІКБЕЗ
- 33** АВТОЮРИСТ
- 34** ЗДОРОВ'Я АВТОЛЕДІ
- 36** АВТОПОДОРОЖІ
- 38** ЗАТИШОК У САЛОНІ АВТО
- 42** ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОСТОРУ
- 44** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 46** ПОРАДИ АВТОЕКСПЕРТА
- 47** КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я



AUTO
Lady



Лауреат національного рейтингу
«Золота фортуна» в номінації
«За значний вклад у справу розвитку
України й високу журналістську
майстерність». Нагороджений почесною
відмінністю «Трудова Слава», медалами
«Лідер Національного бізнесу»
і «За Добродійність».



№3
199 2025
Березень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладішова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:

+380 66 1090920
+380 68 2507520

Представник у Києві:

+380 66 5509401

Представник у Європі:

+4916096482761
+380 67 9922280

E-mail: redacauto@gmail.com
www.novaya.agency

Свідчення про державну реєстрацію
друкарського засобу масової інформації:
Серія KB №19927-9727ПР
від 11.04.2013р.

Тираж 10 000 екз., розповсюджується
по передплаті й безкоштовно

У разі, якщо ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність повноважень на ліцензії й вказівки на сертифікацію продукції й послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право й заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.

H.Q.

beauty

ШВЕЙЦАРСЬКА
ТАЄМНИЦЯ КРАСИ

ЕКСПЕРТНІ РІШЕННЯ
ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗМЕНШЕННЯ
ВИПАДІННЯ ВОЛОССЯ



HAIR LOSS
CONTROL*



Відповідальна особа та ексклюзивний дистрибутор в Україні, адреса для звернень:
ПрАТ "Натурфарм", вул. Лісна, 30-А, м. Київ, 04075, Україна, тел. (044) 401-85-10.

*Хеа Лосс – серія комплексного догляду за шкірою голови та волоссям, схильним до випадання.

СЕКРЕТИ ЕНЕРГІЇ ТА КОНЦЕНТРАЦІЇ ДЛЯ АВТОЛЕДІ

Весна – це час пробудження і нових починань. А для багатьох жінок – це ще й час довгих поїздки за місто. Як зберегти енергію за кермом і при цьому насолоджуватися подорожжю? Сьогодні ми поговоримо з експертом правильного харчування Наталею Семенютою та дізнаємося про те, як харчування впливає на водіння, які продукти допоможуть нам бути більш зосередженими й менш втомленими під час поїздки, а також – які звички варто виробити, щоб почуватися комфортно за кермом.

Пані Наталя, чи існує зв'язок між харчуванням та водінням автомобіля?

Звичайно! Як якісне паливо впливає на роботу автомобіля, так і правильне харчування визначає нашу концентрацію, швидкість реакції і рівень втоми за кермом.

Як харчування впливає на нашу концентрацію за кермом? Які продукти допоможуть нам бути більш уважними й менш втомленими під час довгих поїздки?

Здорова їжа – запорука бадьорості. Прості вуглеводи (фастфуд, солодощі) дають різкий стрибок енергії, а потім – занепад сил. А ось білки, корисні жири й складні вуглеводи забезпечують стабільну працездатність. Відмінний варіант – протеїнові батончики Herbalife.

Які продукти допомагають боротися зі стресом?

Тривале водіння, пробки, напружений графік – стресові фактори для будь-якої автоледі.



Підтримати нервову систему допоможуть продукти, багаті магнієм і вітамінами групи В: мигдаль, банани, темний шоколад. А якщо хочеться корисного й смачного – батончик Herbalife з темним або білим шоколадом.

Багато жінок проводять багато часу за кермом. Які легкі та корисні перекуси ви можете порадити для таких випадків?

- **Протеїнові батончики Herbalife** – зручні, смачні та поживні.
- **Горіхи та сухофрукти** – мінімум цукру, максимум користі.
- **Йогурт без цукру** + насіння чіа – легкий білковий перекус.
- **Овочі** (морква, селера, огірки) з хумусом – для тих, хто любить хрумтіти.
- **Варені яйця** – компактний і ситний перекус.

Як підібрати раціон, щоб мати достатньо енергії і при цьому підтримувати гарну фігуру?

Головне – баланс білків, жирів і вуглеводів.

Ранок варто починати з білка (яйця, сир, або протеїновий коктейль ф1).

Протягом дня – легкі перекуси, наприклад, батончик Herbalife, горіхи або йогурт. А вечір – легка, але поживна.

Які вітаміни й мінерали особливо важливі для жінок?

- **Залізо** – для енергії (червоне м'ясо, шпинат).
- **Магній** – для спокою (горіхи, банани).
- **Омега-3** – для мозку й шкіри (лосось, лляна олія).
- **Кальцій** – для кісток (молочні продукти, брокколі).
- **Вітамін D** – для імунітету (сонце, риба, яйця).

Наталя, ми знаємо, що ви й самі любите водити автомобіль. Які моделі автомобілів вам подобаються і чому?

Мені подобаються стильні, комфортні та надійні автомобілі. Наприклад, Range Rover Velar – елегантний і потужний, а для міста Audi Q5 – зручний і технологічний.

Це якось пов'язано з вашим характером та стилем життя?

Так! Я ціную динаміку, комфорт і надійність. Автомобіль повинен надихати, як і спосіб життя, який я обираю.

Пані Наталя, які саме ваші улюблені продукти для перекусів під час довготривалих подорожей?

Я завжди беру з собою:

- **Протеїнові батончики Herbalife** – зручні, поживні та смачні.
- **Горіхи** – підтримують енергію без стрибків цукру.
- **Темний шоколад** – для гарного настрою.
- **Ягоди** – природне джерело антиоксидантів.

Для тих, хто веде активний спосіб життя і часто проводить за кермом, важливо мати під рукою здорові перекуси. Пам'ятайте, правильне харчування – це інвестиція у ваше здоров'я і безпеку на дорозі.



@NATALIA_SEMENUTA

Наталя Семенюта,

експертка по створенню бізнесу антиейдж

Facebook: [Наталя Семенюта](#)
 Instagram: [Natalia Semenuta](#)
 WhatsApp: [natalia_semenuta](#)
 +380503018578

ДОРОГІ АВТОЛЕДІ! НЕХАЙ ЦЯ
 ВЕСНА ПОДАРУЄ ВАМ НОВІ
 МАРШРУТИ, ЛЕГКІ ДОРОГИ ТА
 НЕВИЧЕРПНУ ЕНЕРГІЮ! БУДЬТЕ
 СТИЛЬНИМИ, ВПЕВНЕНИМИ ТА
 ЗДОРОВИМИ – ЯК ЗА КЕРМОМ,
 ТАК І В ЖИТТІ! ЗІ СВЯТОМ!

ЖІНКА ЗА КЕРМОМ БІЗНЕСУ: *ЯК Я ПОБУДУВАЛА БРЕНД ОДЯГУ ТА ЧОМУ ВАЖЛИВО РАХУВАТИ НЕ ЛИШЕ САНТИМЕТРИ, А Й ВИТРАТИ*



Сьогодні ми відкриємо для вас двері у світ стилю, бізнесу та жіночої сили. Наша гостя – Юлія Оленюк, засновниця бренду одягу *idiali*, жінка, яка не боїться поєднувати творчість з цифрами, а материнство з підприємництвом. Її історія – це не просто розповідь про успіх, а чесна розмова про виклики, мрії та реальність модного бізнесу. Ми дізнаємося, як Юлія, виростаючи в швейному середовищі, змогла створити власний бренд, який змінює уявлення про комфортну моду. Готові дізнатися, як поєднати стиль, комфорт та фінансову грамотність? Тоді розпочинаємо!

Юліє, як ви прийшли до модного бізнесу? Що вас надихнуло?

Я довго не хотіла займатися швейним бізнесом, хоча фактично виросла в ньому. Мої батьки працювали в цій сфері, і я з дитинства бачила всі її труднощі: безсонні ночі, складності виробництва, постійну боротьбу за якість. Я знала, що це непросто.

Але любов до моди в мені була завжди. Я шила вбрання для ляльок, захоплювалася гарним одягом, проте ніколи не бачила себе майстринею. Тому, довго шукала своє покликання. Після кількох невдалих спроб у різних сферах я повернулася до моди, але вирішила будувати все інакше – не просто продавати одяг, а створювати бренд без хаосу та вигорання. Так народився *idiali*, де важливі не тільки сантиметри, а й фінансовий розрахунок.

Ви є засновницею бренду *idiali*. Розкажіть про його концепцію та місію.

idiali – це про комфортну моду без компромісів. Я знаю свою клієнтку: вона зайнята, у неї сім'я, робота, мільйон справ, і їй потрібен стильний одяг, що не вимагає години на збори.

МІСІЯ БРЕНДУ:

idiali – мода для реальних жінок. Ми дбаємо про те, щоб стильний, практичний та зручний одяг був доступний кожній, незалежно від віку, розміру чи доходу. Жінка 30+ теж має право на стиль, навіть якщо більшість брендів орієнтується на молодь зі стандартними параметрами.

Ми створюємо базові, практичні речі, які гарно сидять, легко комбінуються та залишаються актуальними довго. Це одяг для реального життя: щоб бути мамою, працювати, зустрічатися з подругами – і при цьому виглядати красиво та почуватися комфортно.

Яке майбутнє у *idiali*? Які плани на розвиток?

Я бачу *idiali* масштабним брендом. Хочу, щоб про нас знали ще більше жінок. Для цього:

- **Розширюємо асортимент** – більше універсального та функціонального одягу.
- **Покращуємо якість** – працюємо над тканинами, щоб речі були ще комфортнішими.
- **Розвиваємо онлайн-шопінг** – щоб клієнтки знаходили ідеальні речі без зайвих витрат часу.
- **Працюємо над популярністю** – мета *idiali* стати брендом №1 у своєму сегменті.

Окрім того, я розвиваю інфобізнес. Навчаю, як створювати бренди одягу без втрат нервів, грошей і віри в себе. Я пройшла цей шлях і знаю, як уникнути помилок.

Чи є спільне між керуванням бізнесом й автомобілем?

Однозначно! У бізнесі, як і за кермом, важливо знати маршрут, тримати кермо впевнено та бути готовою до несподіванок. Можна натиснути на газ і вивратися вперед, але без плану легко втратити контроль.

idiali для мене – це як зручний автомобіль: не тільки гарний, а й практичний, що відповідає моему ритму життя. Адже я поєдную бізнес, сім'ю, догляд за собою – і мені потрібен комфорт у всьому.

Які поради ви б дали жінкам, які мріють створити власний бренд?

Коли я прийшла в цю сферу, я зробила це інакше: я не просто працюю, а будую систему. Я навчилася делегувати, оптимізувати процеси, знаходити баланс між якістю, ефективністю та творчістю.

Якщо ви мрієте про власний бренд одягу, не чекайте ідеального моменту – починайте зараз. Бізнес у сфері моди – це не лише про натхнення, а й про цифри, команду, виробництво.

Щоб не робити помилок, навчайтеся у тих, хто вже пройшов цей шлях. Я навчаю, як вести швейний бізнес у реальності, а не в ідеальних умовах. Будуйте систему, розраховуйте витрати, делегуйте. І пам'ятайте: у кожного шлях свій, але головне – не стояти на місці.

Юліє, ви не лише бізнес-леді, але й мама. Як вам вдається поєднувати всі ці ролі?

Іноді я суперпідприємець, а іноді просто мама, яка збирає леґо на підлозі. Я навчилася головному: не потрібно бути ідеальною у всьому.

Бізнес – це теж дитина, що потребує уваги, але сім'я завжди буде на першому місці. Вдень я будую бренд, а ввечері – спогади. Бо жоден успіх не замінить теплих моментів із близькими.

Долучайтеся до мене в Instagram @oleniuk_yulia, слідкуйте за розвитком бренду @idiali.ua @idiali.shop – тут багато натхнення, моди та корисних порад для вашого бренду. Ваша історія ще попереду!

КІНЕЦЬ ЕРИ БЕНЗИНУ

Норвегія стрімко наближається до того, щоб стати першою країною у світі, яка повністю відмовиться від автомобілів з двигунами внутрішнього згоряння (ДВЗ). У 2024 році електромобілі зайняли рекордні 88,9% норвезького ринку, а за перші тижні 2025 року більше 96% проданих нових автомобілів були електричними.

Такий успіх став можливим завдяки послідовній державній політиці, спрямованій на популяризацію електромобілів. В Норвегії для власників електрокарів діють численні пільги: звільнення від ПДВ, знижки на дорожній податок і парковку, дозвіл на рух по смугах для громадського транспорту. Крім того, уряд активно інвестує в розвиток зарядної інфраструктури.

Норвегія планує повністю перейти на електромобілі в найближчі роки. Вже у 2025 році всі міські автобуси будуть замінені на електричні, а до кінця десятиліття частка електромобілів серед вантажних авто має досягти 75%.

Приклад Норвегії показує, що перехід на екологічно чистий транспорт можливий завдяки продуманій державній політиці та підтримці інновацій.





Volkswagen готує електрокар, «доступний кожному»

Volkswagen готує новий «народний» електрокар, який, ймовірно, отримає назву ID.EVERY1. Ця назва, яку можна інтерпретувати як «для кожного», натякає на доступність та масовість новинки. Електромобіль, за припущеннями, займе проміжне положення між хетчбеком ID.2all та кросовером ID.4.

Volkswagen ID.2all, концепт якого був представлений ще навесні 2023 року, планується до випуску наприкінці 2025 року. Орієнтовна ціна базової комплектації складатиме близько 25 тисяч доларів, тоді як ID.EVERY1, ймовірно, буде дещо дорожчим.

Існує також припущення, що назва ID.EVERY1 може бути використана для наступника Volkswagen Up!, який складе конкуренцію Hyundai Inster та Renault 4, згідно з Carbuzz. Деякі ЗМІ вважають, що ID.EVERY1 може стати не просто назвою окремої моделі, а слоганом для нової лінійки електромобілів Volkswagen.

Цей крок компанії є реакцією на падіння попиту та спрямований на стимулювання продажів електрокарів, які наразі не демонструють очікуваних результатів. Продажі

падають як у Китаї, так і в США, де ID.4 навіть поступився за популярністю кросоверу Ocean від стартапу Fisker.

Щоб виправити ситуацію, Volkswagen планує радикально змінити дизайн своїх електромобілів, зробити їх більш традиційними та додати фізичні кнопки. Також компанія обіцяє покращити продуктивність та знизити вартість акумуляторів.

Наразі основний прибуток Volkswagen отримує від продажів автомобілів з двигунами внутрішнього згоряння, але компанія змушена виконувати вимоги влади щодо електрифікації. Згідно з новими нормами, близько 22% проданих машин повинні бути електричними. Цього року ці вимоги можуть коштувати Volkswagen близько 1,5 мільярда євро у вигляді штрафів або додаткових витрат.



Mitsubishi представить новий електричний кросовер на базі Nissan Leaf

Компанія Mitsubishi впевнено рухається вперед у світі електромобілів та оголосила про свою нову модель, яку планує представити на ринку у 2026 році. Цей електричний кросовер буде заснований на платформі, яка вже використовується у новому Nissan Leaf.

Очікувані деталі новинки

- Mitsubishi підтвердила створення нового електрокара для своїх дилерів.
- Модель стане аналогом нового електричного кросовера від Nissan.
- Платформа для нового автомобіля буде запозичена у Nissan Ariya та двох електромобілів Renault.

Особливості електричного кросовера

Новинка від Mitsubishi обіцяє стати кросовером-купе з похилим дахом, аналогічним до

Nissan Ariya. Ця платформа, відома як AmpR Medium (раніше CMF-EV), також лежить в основі популярних моделей Renault Megane та Scenic E-Tech. Наступного року ми можемо очікувати першу модель від Nissan, яка надійде в серійне виробництво, тоді як Mitsubishi з'явиться лише у 2026 році.

Продажі та плани Mitsubishi

Поки що Mitsubishi пропонувала лише один електромобіль, i-Miev, який за час свого виробництва продавався у кількості близько 2000 одиниць (між 2011 та 2016 роками). Однак компанія має великий оптимізм щодо

нової моделі, яка буде виготовлятися в Японії та експортуватися по всьому світу. Проте злиття між Nissan і Honda може вплинути на плани Mitsubishi, оскільки компанія ризикує зменшити свій вплив у цій групі.

Екологічні цілі Mitsubishi

Незважаючи на виклики, Mitsubishi продовжує зберігати тісні зв'язки з Nissan, активно обмінюючись платформами та технологіями. У 2023 році компанія оголосила про свій план, згідно з яким 50% її продажів до 2030 року мають становити електричні або електрифіковані автомобілі. А до 2035 року компанія прагне досягти 100% електрифікації, запускаючи дев'ять нових електрифікованих моделей до 2028 року, серед яких дві повністю електричні.

Серед цікавих анонсів – спільний середньорозмірний електричний пікап, який розробляється спільно з Nissan та отримуватиме

виробництво в Мексиці. Цей електропікап планується пов'язати з концептом Nissan Surf-Out.

Хоча Mitsubishi ще не демонструвала жодних ескізів нового дизайну електричних пікапів, можливо, ми зможемо зазирнути в те, як це виглядатиме, спостерігаючи за новим Mitsubishi L200.



Отже, майбутнє електричних автомобілів від Mitsubishi виглядає перспективно, і ми з нетерпінням чекаємо більше інформації про їхні нові моделі.





Що потрібно знати перед покупкою Toyota Highlander

Toyota Highlander – один із популярних кросоверів, який все ще пропонує актуальні рішення на ринку. Модель має високий попит завдяки своїй надійності, економічності та різноманітності комплектацій. Якщо ви плануєте купити новий або вживаний Highlander, варто врахувати вісім важливих факторів.

ЦІНИ ТА КОМПЛЕКТАЦІЇ 2025 РОКУ

Базова комплектація – Toyota Highlander LE стартує від \$39 520 (близько 1 639 080 грн). Це доступний варіант, який не включає преміумфункції, але зберігає потужний 2,4-літровий турбодвигун (265 к.с.).

Гібридна модифікація починається з Hybrid XLE за \$46 020 (близько 1 909 830 грн). Вона пропонує найкращу економію пального.

Топові комплектації – High-end версії, такі як Platinum та Hybrid Platinum, коштують від \$51 925 (близько 2 156 000 грн) до \$53 675 (близько 2 239 500 грн) та пропонують додаткові функції, включно з панорамним дахом та вищим рівнем оздоблення.



ЗМІНИ В МОДЕЛІ 2025 РОКУ

У 2025 році Toyota оновила Highlander, представивши нову гібридну версію 25th Anniversary Limited. Ця комплектація включає унікальні декоративні елементи та нове оздоблення салону.

Усі комплектації тепер можуть бути оснащені повним приводом, що розширює можливості моделі в різних умовах.

ДВИГУНИ ТА ЕКОНОМІЯ ПАЛЬНОГО

Базовий двигун – 2,4-літровий турбований чотирициліндровий двигун (265 к.с.) з витратою близько 9,4 л/100 км.

Гібрид – 2,5-літровий чотирициліндровий двигун у поєднанні з електромоторами (243 к.с.), який забезпечує значно більшу економію: близько 6,5 л/100 км у комбінованому циклі.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ВАРТОСТІ

Toyota Highlander добре зберігає свою вартість. Згідно з даними Kelley Blue Book, через 5 років модель коштуватиме близько 51,7% від початкової ціни. Це відмінний показник для автомобілів у цьому сегменті.

ТЕХНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА СИСТЕМИ БЕЗПЕКИ

Інфотейнмент. Базові комплектації оснащені 8-дюймовим екраном, а дорожчі версії отримують 12,3-дюймову систему.

Системи безпеки. Увесь модельний ряд



оснащений стандартною системою безпеки Toyota Safety Sense, що включає автоматичне екстрене гальмування, контроль за смугою руху та адаптивний круїз-контроль.

ПРОБЛЕМНІ МОДЕЛІ

Як і в більшості автомобілів, у деяких моделей Highlander можуть виникати проблеми з надійністю. Особливу увагу варто приділити моделям 2006 та 2008 років, а також 2019 року, які мали підвищений рівень скарг та відгуків. Важливо перевірити історію автомобіля перед купівлею вживаного екземпляра.

КОНКУРЕНТИ В СЕГМЕНТІ

Ford Explorer – один із найпопулярніших кросоверів на ринку, який пропонує схожі характеристики за аналогічною ціною.

Honda Pilot – практичний і просторий варіант, ідеальний для сімей.

Kia Telluride та Hyundai Palisade – корейські конкуренти, які вражають відмінним співвідношенням ціни та якості, а також високоякісним оздобленням.

АЛЬТЕРНАТИВИ ВСЕРЕДИНІ ЛІНІЙКИ ТОУТА

Якщо вам потрібно більше простору, Grand Highlander стане логічним кроком. Ця модель надає більше місця в салоні за невелику доплату. Також варто звернути увагу на 4Runner для тих, хто шукає позашляховик з відмінними позашляховими характеристиками.



Кращі автомобілі для новачків

Вибір першого автомобіля – завжди складне завдання, особливо якщо ви хочете не просто засіб пересування, а щось, що подарує радість від водіння. Експерти виділили десять найкращих варіантів для першої покупки.



Toyota Yaris T-Sport. Японський підхід до динаміки

Плюси:

Прискорення 0-100 км/год за 9 секунд.

Надійний і економічний мотор.

Відмінна механічна коробка передач.

Мінуси:

Застарілий дизайн.

Простуватий салон.

Цей Yaris – один із найцікавіших міських автомобілів свого часу. Завдяки 1,5-літровому мотору з системою VVT-i він не тільки бадьоро розганяється, а й залишається економічним.

Fiat Panda 100HP. Несподіваний герой

Плюси:

Легкий і маневрений.

Цікавий зовнішній вигляд.

Доступна страховка.

Мінуси:

Дефіцит запчастин.

Деякі кузовні елементи складно відновити.



Panda 100HP – це більше ніж просто компактне міське авто. При масі менше тонни він оснащується 1.4-літровим мотором і шестиступінчастою механікою, що робить його напрочуд живим на дорозі.



Suzuki Swift Sport. Недооцінений хетчбек

Плюси:

Спортивний характер.

Хороший баланс потужності та ваги.

Доступна ціна на вторинному ринку.

Мінуси:

Більш висока страхова група.

Не найпрестижніший бренд.

Swift Sport – це класичний «гарячий хетчбек» з гідними характеристиками й керованістю, що нагадує картинг. 1,6-літровий мотор укупі з легким кузовом робить його відмінним варіантом для любителів динамічного водіння.



Ford Fiesta Zetec S. Універсальний бестселер

Плюси:

Доступність на ринку.

Відмінна керованість.

Надійні двигуни.

Мінуси:

Багато екземплярів піддавалися сумнівним доопрацюванням.

Вартість страховки може бути вищою за середню.

Fiesta Zetec S – це той автомобіль, який можна купити за невеликі гроші, а при цьому отримати море задоволення від водіння. Головне – вибрати «живий» екземпляр без серйозних модифікацій.



Seat Ibiza Ecomotive. Практичність та економічність

Плюси:

Доступна вартість.

Низька витрата палива.

Хороша шумоізоляція.

Мінуси:

Простуватий салон.

Обмежений простір на задньому ряду.

Ibiza – один із найбільш збалансованих автомобілів для новачків. У дизельній версії він не тільки економічний, а й має гідну динаміку.



Renaultsport Twingo GT. Маленький, але бадьорий

Плюси:

Відмінна керованість.

Низька страхова категорія.

Хороше співвідношення потужності та ваги.

Початкуючий автоледі



Мінуси:

Не так легко знайти на ринку.
Простуватий інтер'єр.

Цей французький малюк оснащений 1,2-літровим турбомотором і важить менше тонни, що робить його вельми жвавим.



Citroen Saxo VTR.

Класика 90-х

Плюси:

Легкий і маневрений.
Низькі витрати на обслуговування.

Мінуси:

Погана безпека.
Схильність до корозії.

Saxo VTR – один з останніх представників епохи легких і простих «заряджених» хетчбеків.

Citroen C1 VTR+.

Міський мінімалізм

Плюси:

Дешевий у купівлі та утриманні.
Простота конструкції.
Хороша маневреність.



Мінуси:

Скромна динаміка.

Часто зустрічаються екземпляри з сумнівними модифікаціями.

C1 – це чудовий вибір для тих, хто хоче надійний і безпроблемний автомобіль з мінімальними витратами.



Volkswagen Up! Німецька надійність у міні-форматі

Плюси:

Низькі експлуатаційні витрати.
Приємна керованість.
Якісний інтер'єр.

Мінуси:

Базові версії доволі повільні.

Volkswagen Up! – це ідеальний варіант для тих, хто хоче поєднання комфорту, економічності та мінімальних витрат на страховку.



Без яких речей не можна сідати за кермо

Нерідко початкуючі автомобілістки легковажно вважають, що отримати таке стягнення, як позбавлення прав, вони можуть лише за свої дії на дорозі – перевищення швидкості, ДТП, порушення правил розмітки або вимог дорожніх знаків. Насправді в Україні можна позбутися прав, просто забувши покласти в машину один важливий предмет.

Наприклад, юристи попереджають, що відсутність в автомобілі вогнегасника або аптечки є порушенням ПДР. А в разі, якщо йдеться про транспортний засіб для пасажироперевезень, карається штрафом у 680 гривень (ст.121 КУпАП). Багатьом ця сума стягнення може здатися не такою вже й значною, і вони продовжують порушувати. Але в разі повторного виявлення такого порушення на водія чекає вже суворіше покарання – адмінарешт

на строк від 5 до 10 діб або позбавлення прав на строк від 3 до 6 місяців.

Нерідко поліція притягує до відповідальності за відсутність в автомобілі вогнегасника та аптечки водіїв звичайних легковиків. І хоча останні, не беручи з собою ці важливі атрибути, справді порушують ПДР, їхня відповідальність обмежується попередженням. Інші види стягнення є неправомірними й підлягають оскарженню через суд.

Нещадна корозія

Кузов автомобіля – це не просто оболонка, а важлива складова його довговічності та надійності. Проте не всі моделі мають однакову стійкість до корозії. Автоексперти надали нам антирейтинг автомобілів, які найшвидше покриваються іржею, на основі власних спостережень.



7 місце – Mazda 6 (2002-2007)

Mazda 6 цього періоду здобула репутацію надійного автомобіля завдяки витривалим двигунам і електриці. Але кузов цієї моделі страждає через недостатню заводську антикорозійну обробку. Найуразливіші місця – днище, пороги та задні арки. Іноді корозія з'являється і на дверях.

6 місце – Opel Vectra C (2002-2008)

Хоча сучасні Opel вже давно не мають проблем із корозією, моделі минулих років, зокрема Vectra C, залишаються у зоні ризику. Основні осередки іржі зосереджуються на порогах, арках і днищі.



5 місце – Nissan Almera (2000-2006)

Nissan Almera другого покоління відомий своїм тонким металом і слабким лакофарбовим покриттям. Через це корозія може з'явитися майже всюди – на дверях, арках і днищі. Більшість таких автомобілів хоча б раз проходили кузовний ремонт.



4 місце – Mitsubishi Outlander (2003-2008)

Outlander першого покоління – утилітарний кросовер, який при правильному догляді може зберігати кузов у хорошому стані. Проте на ринку вживаних авто більшість моделей цієї серії мають серйозні проблеми з іржею.

3 місце – Subaru Forester (2002-2008)

Друга генерація Forester відома своєю низькою стійкістю до корозії. Іржа з'являється майже скрізь: на арках, дверях, днищі та порогах. Власники змушені постійно займатися кузовним ремонтом, щоб продовжити термін експлуатації авто.



2 місце – Volkswagen Passat B6 (2005-2010)

Ця модель має величезну популярність серед українських водіїв, але її кузов є одним із найслабших у класі. Корозія з'являється не лише на днищі та порогах, а й під ручками дверей або навіть на даху. Наступне покоління Passat B7 успадкувало ці ж проблеми.

1 місце – Daewoo Nexia

Daewoo Nexia стала символом корозії серед автомобілістів. Через мінімальну обробку кузова більшість цих авто або вже пройшли кузовний ремонт, або мають серйозні сліди іржі, що ускладнює їх експлуатацію.

Цей перелік демонструє, що навіть надійні з технічної точки зору авто можуть мати слабе місце – кузов. Власникам таких моделей слід особливу увагу приділяти регулярній антикорозійній обробці та технічному огляду, щоб продовжити термін служби автомобіля.



Паркування на місцях для людей з інвалідністю

В Україні посилено контроль за дотриманням правил паркування, особливо на місцях, призначених для людей з інвалідністю. Водіям, які дозволяють собі ігнорувати права людей з обмеженими можливостями та паркуються на спеціально відведених місцях, слід готуватися до серйозних штрафів.

За порушення правил паркування на місцях для людей з інвалідністю передбачено штраф у розмірі від 1020 до 1700 гривень. У разі повторного порушення сума штрафу зростає до 2550 гривень. Варто зазначити, що паркуватися на таких місцях мають право виключно водії з інвалідністю або ті, хто перевозить людей з інвалідністю.

Окрім того, неправомірне використання знака «людина з інвалідністю» на автомобілі або ж блокування доступу до спеціалізованих паркувальних зон також карається штрафом у розмірі до 2700 гривень.

Важливо пам'ятати, що спеціально обладнані паркомісця є життєво необхідними для людей з інвалідністю.

Контроль за дотриманням правил паркування на місцях для людей з інвалідністю викликає жваві дискусії в суспільстві. Наразі законодавство передбачає оформлення протоколу про порушення лише за присутності водія, що викликає нарікання у багатьох громадян. Вони вважають, що штрафувати порушників слід незалежно від їхньої присутності на місці події.



Правоохоронні органи закликають водіїв з усією відповідальністю ставитися до правил паркування та не займати місця, призначені для людей з інвалідністю. Порушення цих правил створює серйозні перешкоди для людей з обмеженими можливостями, які потребують цих місць для комфортного та безпечного пересування.

Безвідповідальне ставлення до цих норм може призвести не тільки до фінансових втрат у вигляді штрафів, але й завдати значних незручностей тим, хто найбільше потребує допомоги та підтримки.



ФАТАЛЬНА ПОМИЛКА

Автомобільні експерти, застерігають водіїв від поширеної помилки на АЗС – «доливання» пального в бак після того, як курок насоса клацнув.

Вони пояснюють, що це може призвести до серйозних проблем з вентиляцією паливного баку. Коли бак повний, паливо може потрапити в вентиляційну систему й пошкодити її. Це, в свою чергу, може спричинити проблеми з запуском двигуна, збільшення викидів і появу індикатора «перевірка двигуна» на панелі приладів.

Експерти підкреслюють, що кілька крапель додаткового палива не варті тих проблем, які

можуть виникнути через переповнення баку. Вони рекомендують водіям заправляти бак лише до клацання курка насоса й регулярно доливати паливо.

Крім того, експерти зазначають, що їзда на «випарах» також може бути шкідливою для автомобіля. Якщо постійно заливати в бак лише кілька літрів палива, це може призвести до перегріву й поломки паливного насоса.



Ремінь чи подушка безпеки?

Що важливіше для безпеки в авто?

Ремені та подушки безпеки – це ключові елементи захисту під час керування автомобілем. Проте багато водіїв і пасажирів сумніваються в їхній ефективності або вважають, що одна система може замінити іншу. Розберемося, чому обидва елементи важливі та як вони працюють разом.

Чому ремінь безпеки обов'язковий?

1. Законодавча вимога.

Згідно з правилами дорожнього руху, водії та пасажирки завжди повинні бути пристебнутими. Штраф за невикористання ремня становить 510 гривень, і це стосується всіх, хто знаходиться в автомобілі, навіть тих, хто сидить на задньому сидінні.

2. Ефективність.

Навіть на невеликих відстанях чи при низькій швидкості ремінь безпеки значно зменшує ризик серйозних травм і загибелі. За даними статистики, використання ремня знижує ймовірність смертельного травмування на 45-50%.

3. Короткі поїздки – не виняток.

Багато водіїв ігнорують ремені на коротких поїздках, але статистика свідчить, що більшість смертельних ДТП трапляється в межах 40 км від дому. Непристебнутий водій ризикує розбити голову об лобове скло або вилетіти з авто під час аварії, що часто є фатальним.

Чи може подушка безпеки замінити ремінь?

1. Подушка безпеки – це додатковий захист.

Подушка безпеки розкривається зі швидкістю 300 км/год і може сама по собі завдати серйозних травм, якщо людина не пристебнута. Вона розроблена для роботи лише разом із ремнем, який фіксує тіло й запобігає ударам.

2. Міфи про подушки безпеки.

Поширений міф полягає в тому, що подушка безпеки може повністю замінити ремінь. Насправді без ремня подушка може навіть зашкодити, оскільки тіло людини не буде зафіксоване в правильному положенні.

Поширені міфи про ремені безпеки.

1. «Ремінь заважає вибратися з авто під час пожежі чи затоплення».

Сучасні ремені безпеки легко знімаються одним натисканням. Найбільшу небезпеку під час ДТП становить саме удар, а не пожежа чи затоплення.

2. «На задньому сидінні ремінь не потрібен».

Непристебнутий пасажир на задньому сидінні може травмувати інших пасажирів або водія під час аварії. Це стосується навіть дітей, яких неможливо утримати на руках під час зіткнення.

3. «Ремінь може завдати травм».

Ремінь дійсно може спричинити незначні травми, такі як подрипини чи зламана ключиця. Однак ці ушкодження не зрівняються з ризиками, які виникають у разі відмови від використання ремня.

Ремінь безпеки є найефективнішим способом захисту життя та здоров'я під час ДТП. Він працює разом із подушкою безпеки, забезпечуючи максимальний захист. Не варто ігнорувати ремені навіть на коротких поїздках, адже саме вони можуть врятувати ваше життя. Пам'ятайте: безпека – це не просто вимога закону, а ваша відповідальність перед собою та іншими учасниками дорожнього руху.



Підготовка автомобіля до весни

Підготовка автомобіля до весни – це важливий етап, який допоможе уникнути неприємних сюрпризів і забезпечить комфортну та безпечну експлуатацію транспортного засобу. Ось детальний план дій:

1. «Перевзуття» на літню гуму.

Коли? Коли середньодобова температура досягає $+7^{\circ}\text{C}$.

Чому? Зимова гума втрачає еластичність при плюсових температурах, що погіршує зчеплення з дорогою.

Що робити? Перевірити стан літніх шин (глибину протектора, відсутність пошкоджень) і встановити їх.

2. Огляд гумотехнічних та пластикових деталей.

Чому? Зимові температурні коливання можуть призвести до втрати еластичності, тріщин і розривів.

• Що перевірити?

- Ремені, патрубки, ущільнювачі.
- Гальмівні шланги, саліники, підвіски.

Що робити? Замінити пошкоджені деталі.



3. Перевірка кліматичної системи.

Чому? Кондиціонер може втратити ефективність через недостатній рівень холодоагенту або забруднення.

Що робити?

- Перевірити рівень холодоагенту.
- Очистити систему від бруду та бактерій.
- Довірити обслуговування професіоналам.

4. Миття моторного відсіку.

Чому? За зиму накопичуються бруд й агресивні речовини, які можуть пошкодити електрику та електроніку.

Що робити?

- Використовувати спеціальну автохімію.
- Довірити миття професійному сервісу, щоб уникнути залиття електрики.

5. Заміна мастила та фільтрів.

Чому? Зимове масло може бути недостатньо ефективним у теплу погоду.

Що робити?

- Змінити масло та масляний фільтр.
- Замінити повітряний та салонний фільтри.

**6. Обслуговування акумулятора.**

Чому? Зимові навантаження можуть виснажити АКБ.

Що робити?

- Перевірити рівень електроліту та щільність.
- При необхідності долити дистильовану воду.
- Зачистити клеми від іржі.
- Зарядити батарею.

7. Перевірка світлових приладів.

Чому? Запотівання або конденсат можуть вказувати на проблеми з ущільнювачами.

Що робити?

- Перевірити стан лампочок і скляних елементів.
- Замінити пошкоджені ущільнювальні гумки.

8. Діагностика підвіски.

Чому? Зимові дороги можуть пошкодити елементи підвіски.

Що робити?

- Перевірити амортизатори, сайлент-блоки, шарніри, ШРУСи.
- Замінити пошкоджені деталі.
- Змастити всі вузли.

9. Перевірка розвал-сходження.

Чому? Нові шини можуть виявити проблеми з підвіскою.

Що робити?

- Провести регулювання розвал-сходження після встановлення літньої гуми.

10. Огляд гальмівної системи.

Чому? Гумові ущільнювачі можуть пошкодитися через зимові умови.

Що робити?

- Перевірити гальмівні шланги, рівень гальмівної рідини.
- Замінити підтікаючі елементи.

11. Догляд за лакофарбовим покриттям.

Чому? Бруд і реагенти можуть спричинити корозію.

Що робити?

- Ретельно вимити автомобіль, включаючи важкодоступні місця.
- Обробити кузов поліролом на основі тефлону або карнауба для захисту від корозії.

Додаткові поради:

- Перевірте рівень рідин (охолоджуюча, гальмівна, гідропідсилювач керма).
- Очистіть дренажні отвори, щоб уникнути застою води.

Перевірте роботу дворників і замініть їх при необхідності.

Цей комплекс заходів допоможе підготувати автомобіль до весняного сезону, забезпечивши його надійність, безпеку та комфорт.



Секрети довговічності автомобіля

Кожна автомобілістка хоче, щоб її транспортний засіб служив якомога довше й рідше ламався. Однак для цього потрібно дотримуватися низки правил. Експерти виділили кілька секретів, які допоможуть збільшити довговічність вашого автомобіля.

1. Контроль індикатора стану двигуна.

Індикатор стану двигуна – це один із ключових сигналів у сучасному авто, який вказує на проблеми не лише з мотором, а й з іншими важливими системами. Своєчасне реагування дозволяє виявити та усунути проблеми на початковій стадії, уникнувши серйозних поломок. Також варто уважно ставитися до інших попереджувальних індикаторів на приладовій панелі.

2. Ретельно обирайте маршрут.

Від маршруту залежить не лише час вашої поїздки, а й ресурс автомобіля. Намагайтеся планувати їзду так, щоб уникнути заторів або бездоріжжя. Це допоможе знизити знос двигуна, трансмісії, шин, підвіски та інших ключових компонентів.

3. Уникайте тривалого простою.

Багато хто вважає, що, залишивши машину в гаражі на кілька тижнів або місяців, вони вбережуть її від зносу. Насправді тривалий простій може негативно позначитися на роботі багатьох систем автомобіля. Навіть якщо

ви не використовуєте машину за призначенням, час від часу заводьте мотор і проїдьте хоча б невелику відстань.

4. Регулярно мийте автомобіль.

Миття автомобіля важливе не лише з естетичного погляду. Воно дозволяє видаляти з кузова шкідливі компоненти, такі як сіль, смола та хімічні реагенти, які роз'їдають фарбу й спричиняють корозію.

5. Прогрівайте двигун перед поїздкою.

Навіть якщо вам кажуть, що прогрів двигуна в сучасному авто не є обов'язковим, не хтуйте цю процедуру. Прогрів важливий для змащення внутрішніх компонентів мотора, що допомагає уникнути їхнього швидкого зносу.

Дотримуючись цих простих рекомендацій, ви зможете значно продовжити термін служби свого автомобіля та уникнути дорогих ремонтів. Пам'ятайте: дбайливе ставлення до авто – це запорука його довговічності та безпеки на дорозі.



За які дії пасажирів водій може отримати штраф

В Україні водії можуть отримати штрафи за порушення, які допускають їхні пасажирів. Основна увага приділяється використанню ременів безпеки.

Відповідно до правил дорожнього руху, водій зобов'язаний не лише пристібатися сам, але й слідкувати за тим, щоб усі пасажирів в автомобілі використовували ремені безпеки. У випадку, якщо й водій, і пасажир не використовують ремені, водію можуть виписати одразу два штрафи.

510 грн – саме такий штраф доведеться сплатити водію, який вирішив їхати непристебнутим. Будьте уважні: цю суму також потрібно буде сплатити за кожну непристебнуту людину в салоні автомобіля.

Від 2400 до 8500 грн – саме стільки доведеться заплатити водію транспортного засобу в разі ДТП, якщо він або пасажирів не були пристебнуті ременем безпеки.

Національна поліція України неодноразово наголошує, що зневага до ременів безпеки значно збільшує ризик смертельних наслідків та серйозних травм під час дорожньо-транспортних пригод. Щороку сотні людей гинуть або отримують важкі травми саме через нехтування цими елементарними правилами безпеки.



Цікаво, що штраф за невикористання ременів безпеки в Україні є одним із найнижчих у Європі. Однак його профілактична роль відіграє важливе значення у зниженні кількості ДТП і смертності на дорогах.

Таким чином, забезпечення використання ременів безпеки – це не тільки питання уникнення штрафу, а й відповідальність за життя і здоров'я всіх пасажирів у транспортному засобі.



Помилка, яка підвищує ризик аварії

Автоледі варто задуматися про безпеку керування автомобілем під час хвороби, адже нові дані свідчать про серйозні ризики, пов'язані з грипом і застудою за кермом.

Багато хто вважає, що несуттєві симптоми, такі як чхання або втома, не впливають на безпеку руху. Однак дослідження показують, що застуда або грип можуть зменшити швидкість реакції на 10%, що дорівнює впливу подвійної дози віскі перед поїздкою.

Такий ефект може мати серйозні наслідки. Наприклад, на швидкості 110 км/год водій, який чхає, фактично не бачить дороги протягом 30 метрів, що значно підвищує ризик аварії. Крім того, втома, запаморочення та зниження концентрації роблять навіть звичайні маневри небезпечними.

Чому застуда може бути небезпечною

Виявлено, що вплив застуди на швидкість реакції можна порівняти з вживанням алкоголю в дозі, яка перевищує допустимий рівень для водіїв.

Експерти рекомендують утриматися від керування автомобілем під час хвороби. Якщо



поїздка є необхідною, варто скористатися громадським транспортом або попросити друзів чи родичів про допомогу.

Зважаючи на ризики, варто двічі подумати, перш ніж сідати за кермо, якщо ви почуваетесь погано. Безпека на дорозі залежить не лише від правил, а й від усвідомлених рішень кожного водія.



Загроза здоров'ю

Автомобільна омиваюча рідина – це запорука безпеки на дорозі, адже вона забезпечує гарну видимість за будь-яких погодних умов. Особливо важливо правильно обрати «омивайку» в сезони, коли сніг, дощ та бруд стають постійними супутниками водія. Але варто пам'ятати, що не всі рідини для очищення скла є безпечними.

Експерти застерігають автомобілістів від використання омивачів на основі метилового спирту, який хоч і ефективно справляється зі своїм завданням, але є надзвичайно шкідливим для здоров'я. В умовах підвищення цін на автотовари, деякі недобросовісні продавці можуть пропонувати таку продукцію, незважаючи на її заборону в Україні.

Метиловий спирт, відомий також як метанол, через свою дешевизну та ефективність широко використовується в промисловості. Але його токсичність є надзвичайно високою. Навіть невелика кількість цієї речовини, потрапляючи в організм, може призвести до серйозних наслідків, таких як втрата зору або навіть смерть.

Водіїв застерігають від використання омивачів на основі метилового спирту

Особливу небезпеку становить вдихання парів метанолу, адже отруїтися можна навіть не вживаючи рідину всередину. Під час використання омивача, метанол випаровується і потрапляє до салону автомобіля через систему вентиляції. Навіть незначна концентрація парів метилового спирту може викликати запам'ясування, нудоту та інші симптоми отруєння.

Крім того, метиловий спирт має властивість накопичуватися в організмі, що з часом може призвести до серйозних захворювань нервової та серцево-судинної систем. Тому, обираючи омиваючу рідину для свого автомобіля, варто бути особливо уважним та віддавати перевагу безпечним варіантам, щоб зберегти своє здоров'я та забезпечити собі комфортну та безпечну поїздку.

Куди поїхати та як підготувати авто до пригод

Мандрівка автівою – це не просто свобода вибору маршруту, а й виклики, які чекають на вас у дорозі. Подорожуючи на авто, важливо не лише насолоджуватися новими пейзажами, а й враховувати безпеку та комфорт. Як підготувати авто до подорожі, які маршрути обрати та які мобільні додатки можуть стати у пригоді? Розбираємося, як зробити автомандри цікавими, безпечними та зручними для кожного мандрівника.



Безпека в дорозі: що потрібно знати?

Для всіх, хто вирушає у дорогу, безпека має бути пріоритетом. Ось кілька ключових порад:

1. Плануйте маршрут заздалегідь.

Перед подорожжю ретельно вивчіть маршрут: оберіть дороги з гарним покриттям, відмітьте заправки, кафе та місця для ночівлі. Не забудьте врахувати час на відпочинок, особливо якщо подорож тривала.

2. Перевірте технічний стан автомобіля.

Зверніть увагу на гальма, шини, рівень масла, охолоджуючої та гальмівної рідини. Переконайтеся, що акумулятор у хорошому стані, а фари працюють належним чином.

Наявність запаски та комплекту для першої допомоги (бинт, антисептик, ножиці тощо) – обов'язкова.

3. Ознайомтеся з місцевими правилами дорожнього руху.

Якщо подорожуєте за кордоном, переконайтеся, що знаєте правила, включаючи обмеження швидкості, правила паркування та інші нюанси. Також перевірте, чи потрібне міжнародне посвідчення водія.

4. Тримайте близько засоби зв'язку.

Завжди заряджайте телефон і майте повербанк. Крім того, корисно мати паперову карту регіону на випадок втрати сигналу GPS.

5. Будьте обережні з незнайомцями.

Не повідомляйте випадковим людям деталі вашого маршруту та уникайте віддалених місць у нічний час.

Таємничі замки Закарпаття: автомобільна подорож стежками історії

Маршрут подорожі

Протяжність: близько 77 км.

Тривалість: орієнтовно 1-2 дні.

Міста: Ужгород → Невицьке →
Мукачево → Чинадійово → Карпати.

Детальний план подорожі

1. Ужгород: фортеця XI століття.

У цій фортеці кожен камінь дихає століттями драматичної історії, яка назавжди закарбована в її стінах. Легенди про минуле змушують серце битися частіше!

2. Невицьке: замок Анни Ругет.

Відстань від Ужгорода: 11 км (13 хвилин).

Цікавий факт: власниця замку мала прізвисько «Жорстка Діва» через нещадне ставлення до молодих дівчат. Руїни замку приховують темні таємниці середньовічної аристократії.

3. Мукачево: замок Паланок.

Відстань від Невицького: 48 км (40 хвилин).

Цікавий факт: розташований на вулканічному пагорбі, замок має 15 унікальних бастионів і веж. Назва походить від гострих дерев'яних колод (паланок), вбитих у землю навколо фортеці.

4. Чинадійово: замок Сент-Міклош.

Відстань від Мукачево: 10 км (13 хвилин).

Цікавий факт: це улюблене місце для весільних церемоній! Білокам'яна двоповерхова споруда з яскравим червоним дахом приваблює закоханих своєю романтичною атмосферою.

5. Карпати: фінальна зупинка.

Відстань від Чинадійово: 8 км (10 хвилин).

Подорож завершується в оточенні величких карпатських ялин уздовж річки Латориці, де можна відчутти справжню магію гірського краю.

Практичні поради

Рекомендована пора року: весна-осінь.

Необхідні речі: зручне взуття, фотокамера, легка вітровка, термобілизна, рюкзак, карта місцевості, термос.

Час на маршрут: 1-2 повних дні.

Далі буде...



Ужгород: фортеця XI століття



Ідеї для декору:

як створити атмосферу за допомогою ароматизаторів, пледів, подушок

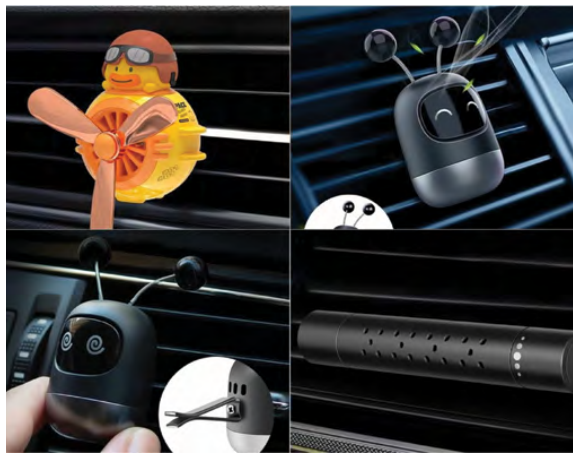
Автомобіль – це не просто засіб пересування, це ваш особистий простір, який можна перетворити на справжній оазис комфорту та стилю. Завдяки невеликим деталям, таким як ароматизатори, пледи та подушки, ви можете створити унікальну атмосферу, яка робитиме кожну поїздку особливою. Ось кілька ідей, як це зробити:

1. Ароматизатори: запах, який надихає.

Ароматизатори – це не лише спосіб боротьби з неприємними запахами, а й можливість створити настрій у салоні.

Вибір аромату:

- **Свіжість.** Цитрусові, м'ята, морський бриз – ідеально для ранкових поїзdek.
- **Романтика.** Ваніль, лаванда, жасмін – створюють затишну атмосферу.
- **Енергія.** Кориця, імбир, кава – для тих, хто любить бодрість.
- **Природа.** Сосна, дерево, зелений чай – для любителів натуральних ароматів.





Форми ароматизаторів:

- Класичні дерев'яні підвіски.
- Гелеві ароматизатори.
- Спреї для швидкого освіження.
- Порада. Оберіть ароматизатор, який не надто насичений, щоб він не забивав простір.

2. Плед: затишок і тепло.

Плед – це не лише практична річ, а й стильний аксесуар, який додає салону домашнього затишку.

Вибір матеріалу:

- **М'який велюр.** Ідеально для зими, створює відчуття тепла.
- **Легкий бавовняний плед.** Для літа, щоб не перегріватися.
- **Шерсть або кашемир.** Для тих, хто любить розкіш.

Кольори та візерунки:

- Нейтральні тони (сірий, бежевий, білий) – універсальний вибір.
- Яскраві кольори (червоний, синій, зелений) – для енергійних особистостей.
- Геометричні візерунки або смужки – для любителів стилю.
- Порада. Оберіть плед, який легко піддається пранню, адже він може забруднюватися під час поїздки.

3. Подушки: комфорт і стиль.

Подушки – це не лише для дому. Вони можуть перетворити салон вашого авто на справжній куток комфорту.

Вибір форми та розміру:

- **Невеликі квадратні подушки.** Для спини або підтримки шиї.
- **Прямокутні валики.** Для довгих поїздок, щоб зняти напругу з шиї.
- **Круглі подушки.** Для декоративного акценту.

Тканини:

- **Міцні матеріали.** Наприклад, оксфорд або джинсова тканина – для довговічності.
- **М'які тканини.** Велюр, замша – для максимального комфорту.

Кольори та дизайн:

- Подушки з вишивкою або принтами – для індивідуальності.
- Монохромні подушки – для мінімалізму.
- Подушки з веселими написами або зображеннями – для гарного настрою.
- Порада. Використовуйте подушки зі знімними чохлами, щоб їх можна було легко прати.

Завдяки цим невеликим деталям ви можете перетворити свій автомобіль на справжній оазис комфорту та стилю. Нехай кожна поїздка приносить вам задоволення та натхнення!



Затишок у салоні авто

Дорога – це не лише шлях з точки А до точки Б, це також можливість насолодитися музикою, яка підкреслить ваш настрій і зробить поїздки незабутньою. Ми підготували для вас підбірку плейлистів, які ідеально підійдуть для різних ситуацій і емоцій. Від розслабляючих мелодій до енергійних ритмів – тут кожен знайде щось для себе.



Музика для дороги:

підбірка плейлистів для різних настроїв

1. Для ранкової поїздки: «Прокидаємось з енергією».

- **Настрій:** бодрий, оптимістичний.
- **Музика:** легкі, енергійні треки, які допоможуть розпочати день з посмішкою.

Приклади:

- Dua Lipa – Levitating
- Pharrell Williams – Happy
- Katy Perry – Roar
- The Weeknd – Blinding Lights
- ABBA – Mamma Mia

2. Для вечірньої дороги: «Романтика за кермом».

- **Настрій:** затишний, романтичний.
- **Музика:** м'які мелодії, які створюють атмосферу близькості та гармонії.

Приклади:

- Ed Sheeran – Perfect
- John Legend – All of Me
- Norah Jones – Don't Know Why
- Sade – Smooth Operator
- Adele – Make You Feel My Love

3. Для довгої дороги: «Мандрівний настрій».

- **Настрій:** спокійний, роздумливий.
- **Музика:** треки, які допоможуть насолодитися краєвидами й зануритися в свої думки.

Приклади:

- Coldplay – Viva La Vida
- Fleetwood Mac – Go Your Own Way
- Bon Iver – Holocene
- Imagine Dragons – Believer
- Hans Zimmer – Time (з саундтреку до фільму «Початок»)

4. Для енергійної їзди: «Драйв і адреналін».

- **Настрій:** енергійний, захоплюючий.
- **Музика:** потужні ритми, які додадуть швидкості та емоцій.

Приклади:

- Linkin Park – Numb
- AC/DC – Highway to Hell
- Eminem – Lose Yourself
- Rihanna – Umbrella
- The Prodigy – Firestarter



5. Для дощу: «Мелодії під краплі».

- **Настрій:** задумливий, трохи меланхолійний.
- **Музика:** треки, які гармоніюють зі звуком дощу і створюють особливу атмосферу.

Приклади:

- Billie Eilish – Ocean Eyes
- Lana Del Rey – Summertime Sadness
- Radiohead – Creep
- Ludovico Einaudi – Nuvole Bianche
- Norah Jones – Come Away with Me

6. Для подорожі з друзями: «Вечірка в авто».

- **Настрій:** веселий, жартівливий.
- **Музика:** хіти, які знають усі, щоб можна було співати хором.

Приклади:

- Queen – Bohemian Rhapsody
- OutKast – Hey Ya!
- Journey – Don't Stop Believin'
- Whitney Houston – I Wanna Dance with Somebody
- Mark Ronson ft. Bruno Mars – Uptown Funk

7. Для нічної їзди: «Таємничий світ».

- **Настрій:** загадковий, атмосферний.

- **Музика:** треки, які підійдуть для нічної дороги під зоряним небом.

Приклади:

- The Weeknd – Starboy
- Depeche Mode – Enjoy the Silence
- Massive Attack – Teardrop
- Kavinsky – Nightcall
- M83 – Midnight City

8. Для релаксу: «Музика для душі».

- **Настрій:** розслаблений, медитативний.
- **Музика:** спокійні мелодії, які допоможуть відпочити після важкого дня.

Приклади:

- Enya – Only Time
- Ludovico Einaudi – Divenire
- Ólafur Arnalds – Saman
- Coldplay – Fix You
- Norah Jones – Sunrise

9. Для подорожі з дітьми: «Веселі мелодії».

- **Настрій:** радісний, дитячий.
- **Музика:** пісні, які сподобаються маленьким пасажиром.

Приклади:

- The Lion King – Hakuna Matata
- Frozen – Let It Go
- Pharrell Williams – Happy (з мультфільму «Гадкий я 2»)
- Pinkfong – Baby Shark
- The Wiggles – Hot Potato

10. Для натхнення: «Музика для мрійників».

- **Настрій:** натхненний, мотивуючий.
- **Музика:** треки, які надихають на нові досягнення.

Приклади:

- Sia – Unstoppable
- Imagine Dragons – Whatever It Takes
- Katy Perry – Firework
- Eminem – Not Afraid
- Survivor – Eye of the Tiger

Музика – це найкращий супутник у дорозі. Вона може підняти настрій, розслабити або надихнути на нові пригоди. Створіть свій унікальний плейліст і насолоджуйтесь кожним кілометром вашого шляху!



ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОСТОРУ: як зручно розмістити речі в авто

Організація простору в автомобілі є важливою для комфорту, безпеки та ефективності. Ось кілька порад, як зручно розмістити речі в авто:

1. Використовуйте органайзери та кошики.

- **Органайзери для багажного відділення.** Спеціальні кошики або розділювачі допоможуть розподілити речі в багажнику, щоб вони не пересувалися під час руху.
- **Органайзери на сидіння.** Вішайте органайзери на спинки передніх сидінь для дрібничок (наприклад, іграшок, книжок, вологих серветок).
- **Сітки для дрібних речей.** Вони допоможуть утримувати дрібні предмети (наприклад, пляшки з водою, телефони, планшети).



2. Розподіл речей за зонами.

- **Часто використовувані речі.** Розмістіть їх у легкодоступних місцях, наприклад, у бардачку, дверних кишенях або центральному підлокітнику.
- **Рідко використовувані речі.** Візьміть їх у багажник або під сидіння.
- **Важливі документи.** Зберігайте їх у бардачку або спеціальній папці, щоб вони завжди були під рукою.

3. Використовуйте вертикальний простір.

- **Гачки та кишені.** На задній частині сидінь можна розмістити гачки для пакетів або спеціальні кишені для речей.
- **Сітки на стелю.** Вони підходять для легких речей, таких як одяг або іграшки.

4. Зберігання під сидінням.

- Під сидінням можна розмістити плоскі коробки або органайзери для дрібничок, аптечки, інструментів або запасних предметів.

5. Багажник на даху.

- Якщо вам потрібно перевозити багато речей, використовуйте багажник на даху для великогабаритних предметів (наприклад, велосипедів, чемоданів).

6. Зберігання дрібничок.

- Використовуйте спеціальні кишені для дрібних предметів, таких як зарядні пристрої, навушники, сонцезахисні окуляри тощо.

7. Зручні аксесуари.

- **Кріплення для пляшок.** Спеціальні тримачі для пляшок допоможуть уникнути розлиття води.
- **Магнітні тримачі.** Вони зручні для кріплення телефону або дрібних металевих предметів.
- **Килимки з кишенями.** Вони допоможуть зберігати дрібні речі на підлозі авто.

8. Регулярно прибирайте в авто.

- Періодично перевіряйте вміст авто та видаляйте непотрібні речі, щоб уникнути безладу.

9. Безпека.

- Важкі предмети завжди розміщуйте в багажнику або надійно фіксуйте, щоб вони не пересувалися під час руху.
- Уникайте розміщення предметів на задній полиці, оскільки вони можуть стати небезпечними при гальмуванні.

10. Індивідуальний підхід.

- Враховуйте свої потреби. Наприклад, якщо у вас є діти, організуйте простір для іграшок і перекусів. Якщо ви часто їздите на природу, виділіть місце для спорядження.

Головне – зробити простір функціональним і зручним, щоб усе було під рукою, але не заважало під час руху.





Лист до редакції

Доброго дня, шановна Редакція! У березні я закінчую курси водіїв та вже замислююсь про покупку машини для себе. Підкажіть, будь ласка, які марки авто найбільш підходять для жінок, що тільки починають шлях автомобіліста.

Експерти назвали найкращі автомобілі для початківців

Вибір першого автомобіля – важливий етап для новачків за кермом. Автомобіль для початківця має бути безпечним, простим у керуванні та недорогим у обслуговуванні. До того ж важливо враховувати надійність, витрати на паливо та страхування.

Тому, на думку авторитетів, ідеально підходять для новачків ці п'ять автомобілів:



Toyota Corolla

Toyota Corolla вже багато років вважається одним із найнадійніших автомобілів у світі. Вона отримує високі оцінки за довговічність і низькі експлуатаційні витрати.

Переваги:

- Простота керування завдяки плавному рульовому управлінню.
- Високий рівень безпеки: система екстреного гальмування та контроль стабільності.
- Економічність: середня витрата пального становить близько 6 л/100 км.

Corolla ідеально підходить для тих, хто шукає баланс між комфортом і функціональністю.



Volkswagen Golf

Volkswagen Golf входить до списків найкращих автомобілів для початківців за версією Consumer Reports. Цей хетчбек відзначається маневреністю та інтуїтивним управлінням.

Переваги:

- Компактний розмір, що спрощує паркування.
- Високий рейтинг безпеки завдяки міцній конструкції кузова.
- Сучасні технології, включаючи адаптивний круїз-контроль.

Golf забезпечує комфортне та стабільне водіння, навіть для новачків.





Hyundai Elantra

Hyundai Elantra є популярним вибором для початківців через її доступність і надійність. У звіті US News & World Report модель займає високі позиції в рейтингу компактних автомобілів.

Переваги:

- Доступна ціна на ринку нових та вживаних авто.
- П'ятирічна гарантія від виробника.
- Система допомоги при старті на підйомі та камера заднього виду.

Elantra – чудовий вибір для тих, хто шукає практичність за розумною ціною.



Honda Civic

Honda Civic визнаний одним із найкращих автомобілів для автоледі-початківців завдяки своїй репутації надійності та довговічності. Civic також має низькі витрати на обслуговування.

Переваги:

- Енергоефективність: середня витрата пального до 5,7 л/100 км.
- Просторий салон, що забезпечує комфорт навіть на довгих поїздках.
- Високий рівень безпеки, включаючи систему попередження про вихід зі смуги.

Civic поєднує стильний дизайн із практичними характеристиками, які цінують водії-початківці.



Ford Fiesta

Ford Fiesta – це бюджетний варіант із гарними характеристиками для міських поїздок. Ця модель також отримала позитивні відгуки за економічність і маневреність.

Переваги:

- Компактний розмір і легкість управління.
- Доступність запчастин і низька вартість ремонту.
- Відмінна економія пального: до 5,5 л/100 км.

Fiesta ідеально підходить для тих, хто вперше сідає за кермо й потребує надійного автомобіля для повсякденного використання.

Вибір першого автомобіля залежить від багатьох факторів: безпеки, зручності управління, економічності та ціни. Усі згадані моделі – це перевірені часом варіанти, які допоможуть новачкам почуватися на дорозі впевнено. Перед покупкою рекомендується провести тест-драйв і проконсультуватися з фахівцем, щоб обрати автомобіль, який найкраще відповідає вашим потребам.



Яку автівку не можна купувати

Купівля вживаного автомобіля може стати для будь-якої автоледі справжнім квестом. Деякі моделі спочатку здаються привабливими, але потім можуть перетворити ваше життя на пекло. У зв'язку з цим звертаємо увагу на чотири проблемні ознаки при виборі авто з пробігом, які не варто ігнорувати.

1. Стан силових елементів кузова та панелей.

Звертайте увагу на стан кузова, насамперед на такі частини, як лонжерони та пороги. Якщо є найменші сліди іржі, краще відмовтеся від покупки.

2. Шуми під час тест-драйву.

Якщо під час поїздки ви чуєте сторонні звуки з-під капота, ходової або гальм, як-от скрип, гудіння, клацання або хрускіт, значить, настав час зупинитися, подякувати продавцю за витрачений час і вирушити геть.

3. Перевірка кута коліс.

У разі неправильного встановлення коліс ви ризикуєте не просто втратити керування над автомобілем, а й потрапити в ДТП.

4. Підозріло низька ціна.

Зверніть увагу на середню ціну на таку модель на ринку. Якщо вподобане вам авто коштує набагато менше, це привід насто-



рожитися. Найімовірніше, з машиною є якісь проблеми, і власник, приховуючи це, хоче позбутися її максимально швидко.

КЛІТИННЕ ХАРЧУВАННЯ FITLINE: ЩО ЦЕ?

РОЗПОВІДАЄ ПРЕДСТАВНИЦЯ
КОМПАНІЇ У ХАРКОВІ –
ТЕТЯНА СИСОЄВА

Розкажіть детальніше про цей вид харчування?

FitLine – це не просто вітаміни чи спортивне харчування, а система клітинного живлення, яка допомагає організму отримувати всі необхідні мікроелементи у максимально доступній формі. Продукція **FitLine** сприяє підтримці енергії, відновленню, зміцненню імунітету, збереженню краси та здоров'я.

Щодо складу – вітаміни, мінерали, антиоксиданти, пробіотики, Омега-3, рослинні екстракти та коензими. Усі компоненти мають високу біодоступність і працюють у синергії для максимального ефекту.

Скільки років FitLine вже на ринку? Як ви познайомилися з компанією?

FitLine представлена у світі вже понад 30 років. Продукцію використовують професійні спортсмени, лікарі та люди, які піклуються про своє здоров'я.

Моє знайомство з **FitLine** розпочалося у пошуках найкращих рішень для підтримки енергії, витривалості та відновлення, бо страждала від сильних спазмів у животі. Було проведено багато діагностичних досліджень, призначено медикаментозне лікування, проте результати були короточасними.

У 2019 році я познайомилася з компанією **PM-International**, яка випускає клітинне харчування **FitLine** для підтримки здоров'я, спорту та краси.

Протягом трьох місяців я приймала базовий сет і відчувала значне покращення самопочуття, бо відновились клітини організму. Це надихнуло мене здійснити свою давню мрію – народити другу дитину.



Що таке базовий сет?

До базового сета входять три основні продукти:

Basics. Містить пробіотики, клітковину, вітаміни та мікроелементи.

Activate. Забезпечує організм вітамінами групи B, які необхідні для підтримки енергії та життєвих процесів.

Restore. Реставрація вночі. Ви спите – продукт працює. До його складу входять **кальцій, магній, залізо, цинк, мідь, марганець, хром, селен, вітамін D.**

Як засвоюється цей вид харчування?

Вся продукція **FitLine** водорозчинна та засвоюється на 98%.

FitLine входить до антидопінгового реєстру й широко використовується професійними спортсменами та офіційними спортивними федераціями.

Що зараз є в наявності та доступне під замовлення?

Актуальну інформацію можна знайти на сторінці @_sysoieva_tetiana

Інтерв'ю провела:
Анастасія Почерніна



Experience results.
Independent Distributor



@_SYSOIEVA_TETIANA