

МВестник

КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ МАСТЕР ВАТТ 2025 (№ 1)

2024



СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

GERMAN TYUTIN

Руководитель отдела комплектации строительных объектов: «20 лет в Мастер Ватт как 1 день»

ALEXANDR PANIUCHIN

Руководитель подразделения в г. Краснодаре: «Как бег изменил мою жизнь»

ALEXSEY ZEMLIN

Руководитель группы промышленной комплектации: экономика строительства водогрейной котельной

Калейдоскоп мероприятий 2024 года



2024 год выдался насыщенным для Мастер Ватт. За год мы приняли участие в 22 мероприятиях, география стала еще шире: мы посетили Пятигорск, Тюмень, Казань, Новосибирск, Самару, Казань, Краснодар, Минск, Астрахань, Тольятти, Чебоксары и Дербент!

По традиции открыли год Форумом в Новосибирске. Десяток участников – лидеров инженерного рынка, презентации долгожданных новинок, общение с экспертами отрасли – гости получили массу полезной актуальной информации и, конечно, никто не ушёл без памятных подарков от производителей.





Совместно с нашим партнёром ELSEN мы приняли участие в масштабных отраслевых мероприятиях: выставках «АкваТерм 2024» (Москва) и BAXI Expo (Москва, Пятигорск, Тюмень, Казань), в Четвёртом Всероссийском Слёте сантехников (Москва). Менеджеры Мастер Ватт консультировали гостей по всей линейке оборудования ELSEN.

Мы провели полтора десятка дружеских встреч с партнёрами при участии BAXI, DE DIETRICH, ENGO,

OSTENDORF, VANDJORD, SHINHOO, MOHLENHOFF, Фламко, Рехау, KERMI, KZTO, STAHLMAN, METEOR. Сотни клиентов смогли получить профессиональные технические консультации, узнать о тенденциях развития инженерного рынка, обменяться мнениями с коллегами, а это бесценно.

Говорим «спасибо» гостям и партнёрам за отклик на наши приглашения — благодаря вам мероприятия состоялись!

Группа промышленной комплектации ООО «Мастер Ватт»: участие в отраслевых мероприятиях



26 сентября в Екатеринбурге прошёл Котельный форум BAXI и DE DIETRICH.

Масштабный отраслевой форум, посвящённый современным решениям в области отопления, прошёл на 37 этаже в панорамном зале ресторана «Влади». Особенностью форума стала возможность для гостей заранее задать интересующие их вопросы или предложить темы для обсуждения. Эксперты подготовили развёрнутые ответы, что позволило сделать дискуссию максимально продуктивной.

Одним из спикеров на форуме был руководитель группы промышленной комплектации ООО «Мастер Ватт» Алексей Землин с темой «Горелочные устройства: актуальные поставки и доступность горелок, правила подбора и комплектации горелок». Алексей выступил перед гостями с презентацией и наглядно продемонстрировал образцы горелочного оборудования.

В октябре в ЦВК «Экспоцентр» прошла выставка малой и большой энергетики: международная выставка энергетического оборудования для теплоснабжения и электрогенерации на промышленных предприятиях и муниципальных объектах Heat&Electro 2024.



Сотрудники группы промышленной комплектации приняли участие в выставке совместно с нашим партнёром WENTA.

Для профессиональной аудитории мероприятие стало отличной возможностью найти новых клиентов и партнёров среди ведущих производителей отечественного и иностранного оборудования, а также встретиться с существующими бизнес-партнёрами.

Реализованные объекты 2024

Копилка реализованных объектов Мастер Ватт пополнилась в 2024 году. Наиболее интересными среди них были



Проект «Комплексное развитие городской и рекреационной среды в особой экономической зоне «Завидово» (Тверская область, Конаковский муниципальный округ)

- Установка повышения давления WILO COR-4 MVL 3204/2/SKw-MB-EB-R – 1 шт.
- Установка пожаротушения CO 2 MVL 2004/SK-FFS-J4-MB-R-CS – 1 шт.
- Установка пожаротушения CO 2 BL80/170–30/2/SK-FFS-J4-MB-R-CS-DN150/150 – 1 шт.
- Установка WILO CO 1 MVL 406/J-ET-R – 2 шт.



ЖК Development-Plaza (г. Краснодар)

- Трубопроводная система REHAU RAUTITAN
- Блок шаровых угловых кранов REHAU
- Балансировочная арматура GIACOMINI



Авиационная корпорация «Рубин» (Московская область, г. Балашиха, квартал Западная Промзона)

- Циркуляционные одноступенчатые насосы типа «ин-лайн» CNP серии TD
- Фланцевая арматура TECOFI



Музей искусств (г. Москва)

- Конвекторы VARMANN Qtherm
- Конвекторы VARMANN Qtherm Electro
- Трубопроводная разводка системы отопления REHAU RAUTITAN Pink+
- Трубопроводная разводка системы отопления REHAU RAUTITAN Stabil
- Трубопроводная разводка системы водоподготовки REHAU RAUTITAN Flex

Интервью с Алексеем Землиным

В октябре 2024 в журнале HeatClub вышло интервью с Алексеем Землиным — руководителем группы промышленной комплектации ООО «Мастер Ватт». Темой обсуждения стала экономика строительства водогрейной котельной в модульном исполнении.



Вы утверждаете, что котельные могут стоить дорого или не очень дорого, при этом их характеристики отличаться не будут?

Ни для кого не секрет, что один и тот же товар или строящийся объект можно реализовать сильно отличающимся бюджетом. Как пример, строительство котельной. Одну и ту же по техническим характеристикам котельную можно изготовить с разницей более 40% себестоимости. Как итог, мы получим ту же котельную, той же мощности, но с разными возможностями по функционалу. Сделать это можно за счёт изменения некоторых технических характеристик оборудования котельной, за счёт глубины и возможностей автоматизации рабочих процессов котельной, за счёт упрощения выбираемого оборудования.

Значит, всё-таки они отличаться будут или я заблуждаюсь? И пока непонятно, каким образом это возможно сделать?

Легче всего описать это можно на примере изготовления котельной в модульном исполнении. В этом случае я бы предложил рассмотреть три варианта:

- передовая котельная, на высокотехнологичном оборудовании;
- «золотая середина»;
- бюджетная котельная.

Вы готовы предложить прямо сейчас три варианта стоимости котельной?

Конечно! Давайте я Вам распишу три варианта комплектации одной и той же котельной на различных брендах оборудования, описав их технические и экономические показатели, выделив три основных направления, как я уже говорил: передовая котельная, на высокотехнологичном оборудовании; «золотая середина»; бюджетная котельная.

При этом хочу отметить, что данные, приведённые мной, достаточно динамичны. Ситуация на рынке меняется ежедневно, но главная мысль, которую я хочу донести, достаточно понятна.

Так же хочу отметить, что всегда есть нюансы, которые могут влиять на выбор оборудования, независимо от его характеристик. Например, срок изготовления или поставки. Зачастую многие при выборе опираются только на него, но тем не менее...

Итак, возьмём следующие исходные данные: водогрейная котельная на двух жаротрубных котлах. Топливо — природный газ. Один закрытый контур на отопление, с графиком 95–70. Без ГВС.

Сначала поговорим про передовую котельную, и основное её оборудование — это, конечно, котёл.

Из премиального котельного оборудования на данное ТЗ можно выделить котёл LAVART (г. Омск) серии ML: трёхходовая конструкция, способен работать в широком диапазоне мощности — от 20 до 100%, КПД котла при работе на природном газе — до 94%. И ещё много конструктивных особенностей, которые позволяют легко обслуживать и эксплуатировать котёл.

Конечно же, к такому котлу напрашивается установка импортной горелки, модуляционной, с электронным регулированием мощности, способной обеспечить возможности работы котла на всём диапазоне мощности. Идеальный вариант — ELCO серии Vectron Modulo. Горелка с полным электронным регулированием, 2 сервопривода, для регулирования количества подаваемого газа и воздуха, что гарантирует наиболее точную настройку качества топливоздушнoй смеси и, соответственно, качественное сжигание топлива.



Насосы в эту котельную поставим наиболее экономичные по потреблению электроэнергии, но при этом выдающие нам необходимые параметры по расходу и напору. На сегодняшний день на нашем рынке есть только два производителя, подходящие под эти параметры: WIL0 и IMP Pumps. При этом стоимость на насосы WIL0 значительно ниже, за счёт того, что данные насосы собираются в России, на заводе в г. Ногинске.

Теплообменники. Чтобы избежать попадания шлама и грязи из сети, необходимо закрывать котловой контур пластинчатыми теплообменниками. В России с производителями теплообменников проблем нет. Практически в каждом регионе есть компании, которые их собирают. Принцип у всех одинаков: рамы для ТО делают самостоятельно, пластины и уплотнения к ним закупают в Китае. Различия могут быть только в уровне технической поддержки и подходе к расчётам ТО. Можно теплообменник считать с запасом по мощности и поверхности теплообмена, можно считать без запасов, впритык, и быть при этом самым дешёвым. Лично мне нравится работать с заводом ЭТРА (Нижний Новгород). В своей работе они придерживаются тех же принципов, что и я: всё делать с запасом, для надёжности и долговечности.

Смесительные трёхходовые клапаны, которые мы установим на отопительный контур и на подмес воды из подачи котла в обратный трубопровод, отвечающие требованиям данной котельной, — ESBE и WOMIX. Данные бренды имеют очень широкую линейку диаметров клапанов и электроприводов

к ним, под разные управляющие сигналы, два варианта питания 24 В и 220 В, а также большой выбор скорости закрытия клапана.

Для компенсации расширений теплоносителя при нагреве необходима установка расширительных баков. Сегодня в России нет проблем с производителями баков. Есть два крупнейших завода — FLAMCO и WESTER. Также несколько небольших производств и большое количество импортных баков, чаще турецких и китайских.

При выборе расширительных баков главный критерий — это наличие заменяемой мембраны. При комплектации котельных я чаще останавливаю свой выбор на баках FLAMCO.

Большое внимание нужно уделить выбору качественной и надёжной запорной арматуры. Есть огромное количество примеров, когда, выбрав лучшее основное оборудование и сэкономив на, казалось бы, незначительной в процентном соотношении от общей стоимости котельной, запорной арматуре, заказчики получали большие проблемы во время эксплуатации своих объектов, приводящие к большим убыткам и простоям производств.

Мой выбор: затворы, обратные клапаны и фильтры — TECOFI. Французский бренд, производящий оборудование на своей фабрике в Китае. За более чем десятилетний опыт работы с ним я не могу вспомнить ни одного рекламационного случая. Шаровые краны — ALS0 и LD. Оба производителя из г. Челябинска. Лучший выбор по соотношению цена — качество.

Одним из важнейших элементов котельной является система водоподготовки. Обязательно при проектировании котельной нужно получать анализ исходной воды и далее, согласно требованиям котлопроизводителя к качеству котловой воды правильно рассчитать и подобрать установку водоочистки. Это дело обычно доверяют профильным организациям. В России таких компаний достаточно. Наиболее известные — это «Водэко» и «Гидротехинжиниринг». На них и остановимся.

Теперь тоже необходимое — дымовые трубы.

Выбираем утеплённый «сэндвич» дымоход. Обязательно из нержавеющей стали, с исполнением внутренней поверхности из стали AISI316, которая будет постоянно соприкасаться с агрессивной средой. Внешнюю можно поставить попроще, AISI304 будет достаточно. На нашем рынке насчитывается больше двух десятков заводов, которые изготавливают такие типы дымоходов.

Мы работаем с двумя — EREMIAS (г. Щелково, МО) и CRAFT (г. Воронеж). Одни из лучших заводов по качеству выпускаемой продукции.

Основное оборудование раздела «тепломеханика» я описал. Данный набор оборудования на сегодня обойдётся заказчику примерно в 12 000 000 руб. Это основной и самый затратный раздел при комплектации котельной. Теперь идём дальше.

Раздел отопление и вентиляция в таком составе:

- тепловентилятор Sonniger;
- вентиляционные решетки и 2 клапана с приводами;
- настенный вытяжной вентилятор во взрывозащищённом исполнении.

Обойдётся вся вентиляция в 320 000 руб.

Раздел канализация и водоотведение, состоящий из счётчиков, арматуры и чугунной канализационной трубы — 160 000 руб.

Раздел — внутреннее газоснабжение:

- газораспределительный узел, на итальянском оборудовании MADAS;
- запорная арматура ALSO;
- электромагнитный клапан и набор фильтров;
- узел учёта расхода газа, произведённый в компании Раско (на базе ротационных счётчиков);
- блок телеметрии;
- поагрегатные счётчики газа для контроля и настройки горелок;
- сигнализатор загазованности.

Оборудование для этого раздела обойдётся в сумме примерно в 1 900 000 руб.

Оборудование из раздела КИП и А, от производителей Росма, Schneider, со шкафами управления на контроллерах Комтел или Овен обойдётся ещё в 2 800 000 руб.

Наконец, здание модульной котельной размером 11 x 3,2 x 3,4 м состоящее из металлоконструкций и хороших сэндвич-панелей, обязательно с плотным теплоизоляционным материалом, плотность которого должна быть не менее 110 кг/м³, для хорошей теплоизоляции и монолитности. Выйдет примерно на 2 500 000 руб.

Однако, это ещё не всё. Получив всё это оборудование, конечно же, необходимо его смонтировать. Работы по изготовлению блочно-модульной котельной на сегодня заказчику обойдутся примерно в 3 500 000–4 000 000 руб.

Помимо этого, работы по проектированию — 800 000 руб.

Останется только залить фундамент под котельную, стоимость которого зависит от грунта на объекте, и доставить её на место.

Итого котельная, собранная на лучшем оборудовании на сегодняшний день согласно первоначальному техническому заданию с проектированием, имеет стоимость 24 500 000 руб.

А если бюджет заказчика сильно ограничен, но котельная всё равно нужна? Как тогда быть?

Если говорить об ограниченном бюджете заказчика и задаче построить котельную на низком по стоимости оборудовании, я бы рекомендовал следующее.

Ищем новых производителей котлов в России. За последние 2 года я познакомился с тремя. Уже относительно известный и часто встречающийся завод Теплофор (Ростов-на-Дону). Костромской завод котельного оборудования — «Гейзер». И завод по производству водогрейных котлов «НАВИЭКО», располагающийся в московском регионе. Совсем молодое производство, но с интересной бизнес-программой — производство качественной и бюджетной продукции для нужд социальных и государственных объектов теплоэнергетики.

Затем к ним покупаем самую простую горелку, произведённую в России (например, Прома — г. Казань) или привезённую из Китая под брендом известной марки.

Выбираем китайские насосы, надо отдать им должное, достойные по качеству — Welmix или Grandfar.

Всё та же арматура Reon — выбираем её.

Ставим теплообменники, подобранные без запаса по поверхности теплообмена. Дымоход выберем из стали AISI 444. Минимальная автоматизация котельной. Здание из самой тонкой сэндвич-панели. Набор этих действий приведёт к ощутимой экономии. Итоговая стоимость котельной должна обойтись заказчику в пределах 13–14 млн руб.

Рынок теплоэнергетики развивается как в количественном, так и качественном направлениях. Появляется всё больше производителей, и на каждого находится свой покупатель. Мы все надеемся, что темпы роста нашей отрасли будут оставаться на таком же уровне, и, конечно, со своей стороны будем прикладывать для этого все усилия.

Через тернии к звёздам



Для менеджеров отдела продаж всех подразделений компании мы традиционно запускали стимулирующую программу «Звёздный путь». В течение 2024 года менеджеры выполняли задачи по продаже определённых категорий товаров. За каждую реализованную задачу программы они получали 1 балл — «звезду».

Победителями абсолютного зачёта программы стали:

1 место

Олег Цапков (Москва)

2 место

Максим Голубев (Москва) и Виктор Космачук (Краснодар)

3 место

Денис Сычёв (Москва)

Победители зачёта филиалов:

1 место

Виктор Космачук (Краснодар)

2 место

Елена Жукова (Краснодар)

3 место

Михаил Елизаров (Самара)

Поздравляем коллег с результативной работой! Так держать! Вы молодцы!



«Золотой фонд» компании — нас стало больше



• Герман Тютин

Вне всяких сомнений, главное и самое ценное достояние нашей компании — это сотрудники. Благодаря их слаженной командной работе мы уже четверть века движемся вперёд и развиваемся.

По сложившейся традиции в конце 2024 года мы поздравили сотрудников, которые трудятся в нашей компании **10, 15 и 20** лет.

Серебряными кубками мы наградили сотрудников, чей стаж в компании составил 10 лет:

- Константин Демедюк (отдел продаж, Москва)
- Анна Монахова (отдел продаж, Москва)

- Константин Панников (отдел комплектации строительных объектов)

- Михаил Иванов (склад Пирогово)

В 2024 году 20-летний рубеж работы в Мастер Ватт перешагнул Герман Тютин, возглавляющий команду комплектации строительных объектов. Герман был награждён фирменным значком Мастер Ватт из чистого золота.

Благодарим за вашу работу, профессионализм которой подтверждён многими годами успешного труда в компании! Мы рады, что «золотой фонд» нашей компании с каждым годом пополняется, ждём награждения в конце 2025 года!



• Константин Демедюк

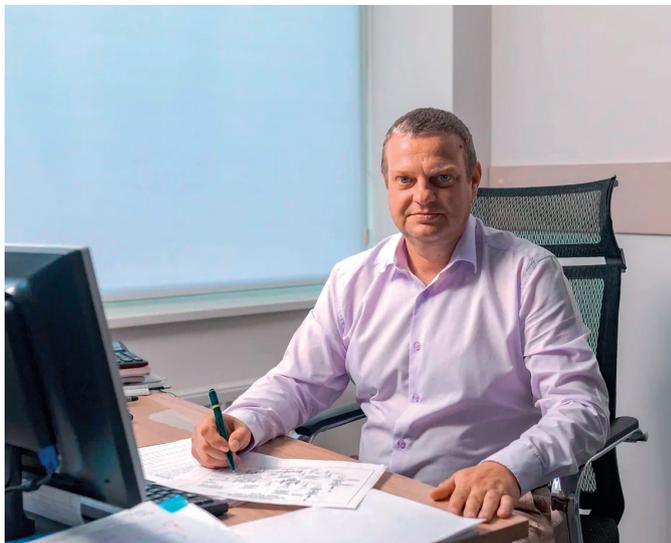


• Константин Панников



• Анна Монахова

Интервью с Германом Тютиним



Двадцать лет назад в компанию пришёл работать Герман Тютин. Тогда офис Мастер Ватт располагался в жилом доме и состоял всего из нескольких комнат. Сегодня Герман возглавляет Отдел Комплектации Строительных Объектов. За годы работы в коллективе он показал себя настоящим профессионалом, каких на инженерном рынке мало. Его экспертное мнение высоко ценят не только сотрудники компании, но и наши партнёры.

Герман ответил на несколько наших вопросов.

Как ты попал в компанию? Что стало решающим фактором при выборе Мастер Ватт?

Перед тем как прийти в Мастер Ватт, я был на собеседовании в одном немецком представительстве в Москве. Хотел устроиться к ним. Они готовы были принять меня в штат, но у них в обязательных требованиях был технический немецкий, которого я, разумеется, не знал. Тогда их сотрудник, желая мне помочь, дал мне список их дилеров с контактами и сказал, что все они сейчас активно развиваются и нуждаются в сотрудниках. Я честно обзвонил всех и со всеми провёл первичные переговоры. В планах было устроиться в компанию в Троицке — тогда по логистике для меня это был оптимальный вариант.

Но поступил звонок от директора Мастер Ватт Сергея Ивановича с просьбой приехать на второе собеседование. После этой встречи я уже сделал окончательный выбор. Выбор оказался правильным: ни одна из компаний, в которых я был на собеседованиях, на рынке уже не существует.

Какое главное достижение в своей работе ты хотел бы выделить? Чем можешь гордиться?

Главное достижением считаю сотни укомплектованных объектов, на которых всё бесперебойно работает, и все клиенты остаются довольны по сей день.

Можно гордиться разработкой и внедрением в программу поставок этажных узлов учёта.

Первый реализованный проект с таким решением был в 2013 г. Тогда никто ещё не знал и не понимал, какие преимущества получает, применив это на объекте. На сегодняшний момент работа в данном направлении продолжается. Разработаны и реализованы новые продукты: квартирные станции, узлы обвязки вентиляционных установок и жидкостные рекуператоры.

Расскажи про курьёзный случай в работе, который до сих пор вспоминаешь с улыбкой.

Самый курьёзный случай связан с выездом на один из объектов.

Нас пригласил заказчик для обсуждения применения материалов. Представился руководителем.

К назначенному времени мы приехали на место и ожидали на проходной. С проходной позвонили ему. Он сказал, что сейчас отправит за нами человека. Через 5 минут дверь открывается, и человек в буддистской одежде говорит нам, чтобы мы потопрапливались, и нас уже все ждут. Мы пошли за ним и оказались в небольшом буддистском храме. Нам предложили покушать и прослушать сутры (проповеди). На наш вопрос о трубах нам ответили, что все мирские дела после...

Мы начали осматриваться вокруг, что-то перекусили, и тут раздаётся звонок от заказчика: «Ребята вы где? Мой сотрудник уже 20 мин. ждёт вас, а мне уезжать скоро!» Мы быстро сбежали и попали-таки на встречу!

Хобби, которое помогает отвлечься от работы.

Бесспорно, это рыбалка. Здесь моя стихия, моё умиротворение. Раньше выезды были сравнительно регулярными, зимой была традиционная подлёдная рыбалка. В последнее время из-за ремонта в квартире выезжать на природу получается редко, но я ещё надеюсь наверстать упущенное!

Продолжи фразу: «Мастер Ватт — для меня это...»

Мастер Ватт — для меня это жизнь... Это коллеги-друзья, это фактически полмира... Это позитивный настрой, комфортная дружеская атмосфера.

Стоп, снято!

По уже сложившейся многолетней традиции осенью мы проводим фотоконкурс среди сотрудников компании. Конечно 2024 год не стал исключением. Наша корпоративная коллекция фоторабот вновь пополнилась уникальными кадрами.

В этот раз мы предложили участникам выбрать на свой вкус 2 наиболее ярких кадра, которые были сняты непременно собственноручно, обязательным условием было ещё красочно озаглавить фотографию.

По итогам голосования были определены победители.

1 место

Фотография «Всё в человеке идёт вместе с ним в гору и под гору», автор Савинова Анна (г. Санкт-Петербург)



- 1. Всё в человеке идёт вместе с ним в гору и под гору, автор Савинова Анна (г. Санкт-Петербург)



- 2. Дорога в Горы, автор Петроченко Егор (г. Новосибирск)

2 место

Фотография «Дорога в горы», автор Петроченко Егор (г. Новосибирск)

3 место

Фотография «Природа — лучший художник», автор Кузнецова Кристина (Группа договоров)

Фотография «Все краски лета», автор Петроченко Егор (г. Новосибирск)

Фотография «У моря и неба — одно зеркало на двоих!», автор Савинова Анна (г. Санкт-Петербург)

Победители получили подарочные сертификаты. А самые яркие фотоработы украсили настенный календарь Мастер Ватт на 2025 год. С нетерпением ждём новых фотографий в этом году!

Любопытные факты из жизни сотрудников Мастер Ватт

Вне всяких сомнений, коллектив компании — это наш главный ресурс и самая большая ценность. Помимо того, что наши сотрудники — настоящие профессионалы своего дела, многие из них увлечённые натуры и ведут очень насыщенную жизнь и вне стен офиса.

Сегодня мы хотим рассказать о руководителе нашего подразделения в Краснодаре Александре Панюхине. За 2024 год он пробежал 2 официальных марафона — это серьёзное достижение. Мы попросили Александра поделиться впечатлениями, как это было.

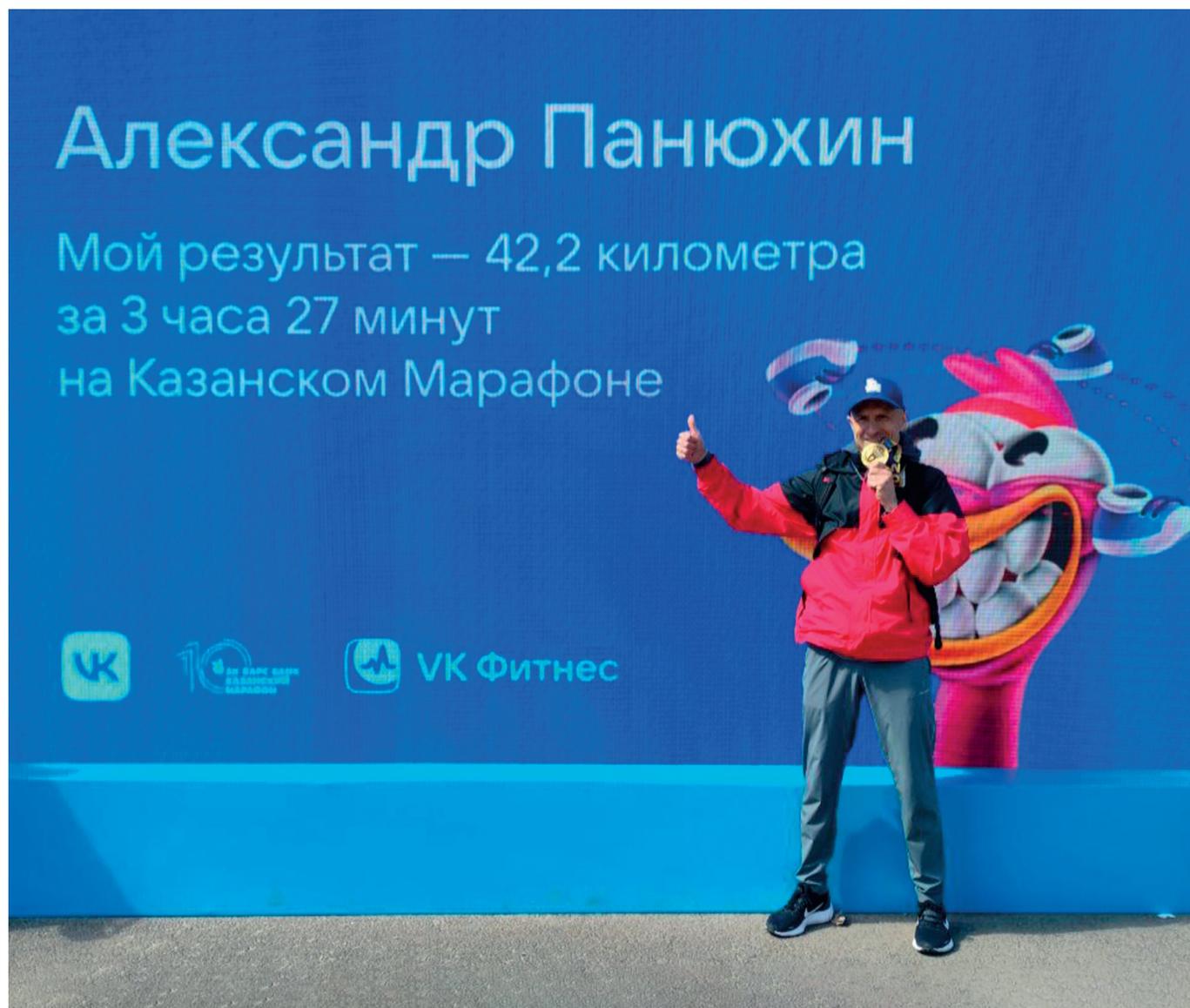
«Моё увлечение “серьёзным” бегом началось случайно. Я всю жизнь занимался разными видами спорта:

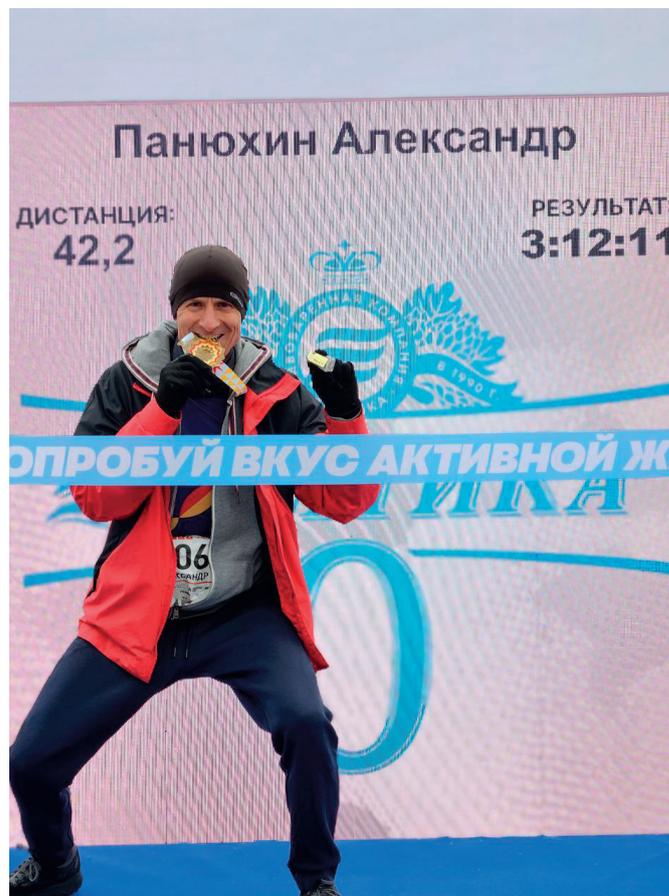
гимнастика, волейбол, бокс, футбол, хоккей. Были даже разряды, победы, результаты.

Но именно бегать я не особо любил, считал, что это “лошадиный спорт” и это совершенно не моё.

В 35 лет после переезда в Краснодар для поддержания здоровья я начал делать редкие нерегулярные пробежки по 2–3 км. Климат Кубани этому способствует круглогодично.

Однажды супруга записалась на корпоративный забег в Ярославле. Я решил её поддержать и пробежать там полумарафон 21,1 км. Для меня это был настоящий вызов себе, я понимал, что это невероятно





трудно. Я стал готовиться к этому забегу, как мог. Результатом был финиш больше 2 часов, при температуре воздуха +30, но я добежал! Я долго отходил от этого испытания физически и морально, и понял насколько я слаб на самом деле.

Далее вслед за женой я заглянул на тренировку в беговой клуб. С тех пор моя жизнь кардинально изменилась: тренировки, забеги, выезды, много новых друзей, общение.

Я довольно быстро заметил, что почти перестал болеть, прошли какие-то застарелые болячки. Но появились и новые боли: мышцы, суставы, мозоли, но в процессе это все укрепляется и проходит. В общем, постепенно я хоть как-то прокачал свой организм!

Когда стал покрепче и повыносливее, я задумался о марафоне 42,2 км в Казани, и сам от себя снова был в шоке: опять новый вызов...

Жена записалась на марафон вместе со мной. Я стал брать консультации у профессионального тренера.

Надо сказать, что марафоны — это настоящий взрыв мозга, это нечто совершенно не обычное для чело-

века, это другой уровень эмоций, ощущений, пониманий самого себя.

Я пробежал 2 официальных марафона, входящих в лигу Марафонов БРИКС 6 на дистанцию 42,2 км: Казанский Марафон (мой результат 3 часа 27 мин.) и Московский Марафон (мой результат 3 часа 12 мин.).

Сейчас бегаю очень много и долго, и уже даже быстро, на мой взгляд. За 2024 год я пробежал больше 4000 км, стал выигрывать призовые места на забегах. Я полностью изменил взгляд на питание, режим дня, привычки, отношение к жизни — стал по-настоящему другим человеком.

Что могу сказать, оглянувшись назад? Коллеги, ваша жизнь, здоровье, сила, настроение в ваших руках! Никогда не поздно встать с дивана, изменить питание, выйти на улицу, сделать прогулку, пробежку, кинуть вызов и изменить себя!

Все отговорки, оправдания — это не самое хорошее, что должно быть присуще человеку. Всем бег!»

В следующем выпуске мы расскажем о других достижениях наших коллег в совершенно разных областях.

Курьёзы монтажа систем отопления



masterwatt.ru