

## ■ НИЕ ОТ FIBANK ■



## Fibank с нов модерен и функционален уебсайт

На 8 октомври 2012 година стартира новият модерен и функционален уебсайт на Първа инвестиционна банка. През 2009 година Fibank спечели първо място в конкурса „БГ Сайт“ в категорията „Банки и финанси“, както и в конкурса, организиран от „Българска уеб асоциация“ в категория „Бизнес“.

От направения наскоро usability test (от англ. – тест за ползваемост на сайт) разбрахме, че сайтът ни продължава да бъде харесван от потребителите. Въпреки това Fibank реши да не остава безучастна към развитието на новите технологии и тенденциите в уеб дизайна, разработвайки новия си уебсайт по-интуитивен и лесен за използване. Запазихме най-доброто от стария, като направихме всичко възможно да го надградим, съобразявайки се освен с новите тенденции в уеб програмирането и с мнението на своите клиенти. **На стр. 5**

## ■ ИНТЕРВЮ ■

*Гергана Праматарова, директор на дирекция „Външни партньори, европрограми и кореспондентски отношения“ във Fibank:*

## С над 30 млн. лв. помогнахме на бизнеса по европрограми



*Fibank е помогнала на свои клиенти да реализират проекти, финансирани от ЕС за над 30 млн. лева. По-високата усвояемост за този програмен период означава повече отпуснати средства за следващия (2014-2020), така че сега е моментът бизнесът да кандидатства. „Достатъчно е да дойдем при нас само с бизнес идеята си и ние ще Ви помогнем тя да стане реалност“, казва Праматарова.*

**- Г-жо Праматарова, коя е Европейската програма на фокус този месец?**

- Към момента на фокус е програмата „Безопасен Труд“, към която се наблюдава значителен интерес от българските предприятия, тъй като предоставя до 100% финансиране от ЕС. Програмата наскоро бе обявена от Министерството на социалната политика и труда и крайният срок за кандидатстване е 26.11.2012г. **На стр. 2**

## ■ HIGH-TECH ■

## “Допълнителна идентификация с чип карта” – максимална сигурност за Вашите пари

*Услугата защитава личните данни на клиента*

Осигуряването на сигурността и спокойствието на клиентите винаги е било основен приоритет за Fibank. През годините банката внедри редица иновации, сред които и ЧИП технологията. Fibank е първата банка в България, която масово произвежда всички свои дебитни и кре-

дитни карти по EMV технологията – карти с чип, намалявайки значително риска от картови злоупотреби. Данните върху чипа са кодирани чрез използването на сложни алгоритми, което прави картите по-неподатливи на измама или фалшифициране.

**На стр. 3**



■ ИНТЕРВЮ ■

**ВИЗИТКА**

**ГЕРГАНА** работи активно в сферата на европейските програми и проекти от 2008 година и има директен принос за успешното усвояване на над 55 млн. лв. От октомври 2011 г. Праматарова е директор на дирекция „Външни партньори, европрограми и кореспондентски отношения“ във Fibank.

**ОТ СТР. 1****- Към кого е насочена програмата?**

- Програмата е най-вече подходяща за предприятията, които оперират в индустрии с висок риск към безопасните условия на работа като добивната, химическата, хранително-вкусовата, фармацевтичната и др. Това е единствената програма към момента, по която представители на строителния бранш биха могли да кандидатстват, както и големи предприятия с над 250 служители. Разбира се има и други специфични условия за кандидатстване, за които клиентите могат да се свържат с нас с цел първоначално проучване на допустимостта.

**- Какъв е максималният размер на субсидията за една фирма?**

- Субсидията не може да надвишава 200 000 лв. за едно предприятие. За малки и средни фирми се покриват 100% от разходите и не е нужно съфинансиране от страна на компанията. За големи предприятия се покриват 80 на сто от разходите. За кредит от Fibank по програмата няма никакви ограничения. Бан-

**Гергана Праматарова**, директор на дирекция „Външни партньори, европрограми и кореспондентски отношения“ във Fibank:

## С над 30 млн. лв. помогнахме на бизнеса по европрограми



● Има голям интерес към европрограмата „Безопасен труд“

лв. и от Министерство на труда и социалната политика се надяват субсидията да достигне за поне 350 работодатели.

**- Кои са най-често срещаните грешки на кандидатите?**

- Една от често срещаните грешки при тази програма е, че кандидатите предимно искат да кандидатстват за активи, а те са много ограничени. Също така, често кандидатите не обръщат внимание на факта, че програма „Безопасност на труда“ попада в режим минимални помощи и ако фирмата е получавала такива през предходните 2 години по други програми, трябва да се провери в какъв размер са те, защото общата сума не трябва да надхвърля 200 000 евро за три годишния период. Това директно може да доведе до намаляване на гранта или до цялостното му отхвърляне. Програмата има своите специфики и затова е препоръчително кандидатите да се възползват от професионална административна и финансова подкрепа с оглед минимизиране рисковете от провал.

**- Можете ли да кажете какви са следващите европрограми, по които Fibank ще помага на бизнеса?**

- Има много програми, по които Fibank помага на бизнеса. Към момента има отворен прием и по програма за Енергийна ефективност с грант до 50% от Министерство на икономиката без краен срок за кандидатстване. Моят съвет е фирмите да посетят нашия сайт [www.fibank.bg/evroprogrami](http://www.fibank.bg/evroprogrami) и да се обърнат към нашите експерти за повече информация.

ката освен т. нар. „мостово финансиране“ (бел.ред. – финансиране до размера на гранта), може да поеме цялата инвестиция, както и разходи за ДДС, които не се финансират от програмата. Това е и една от големите ползи от услугата „Пълна подкрепа“, която Fibank предлага в помощ на бизнеса – в повечето случаи фирмите не могат да се справят с финансиране на тези разходи и проектът се проваля. Когато дойдат при нас, ние още на първоначален етап можем да кажем на кандидата дали е допустим както по европрограмата, така и за получаване на кредит. Пътят, който една фирма трябва да извърви до получаване на субсидията е доста дълъг и е добре да има административна подкрепа и финансов капацитет. Само подготовката отнема 2 месеца, оценката около 3 месеца и за изпълнение – 12 месеца. През цялото това време банката има ангажимент да помага на клиента до успешното усвояване на гранта.

**- За какво може да се кандидатства?**

- „Безопасен труд“ е основно насочена към фирми с по-голям брой служители,

защото основната ѝ цел е да финансира разходи за лични предпазни средства и работни облекла, предписани от службата по труд. Най-често подпомагани са защитно облекло, маски, очила, каски, ръкавици и антифони. Също така по програмата могат да се финансират и разходи за внедряването и сертифицирането на стандарт BS OHSAS 1801, както и всякакви обучения за безопасна работа с нововъведеното оборудване, актив и стандарт. Възможно е и извършването на реконструкция, както и закупуването на активи с цел обезопасяване условията на труд, но тези разходи възлизат на едва около 20% от общата стойност на инвестицията.

**- Какъв е бюджетът на програмата?**

- За разлика от други програми, по програма „Безопасен труд“ има сравнително висок бюджет и е препоръчително да се кандидатства. Програмата се пуска за втори път, като при първия прием имаше огромен интерес и бяха финансирани около 230 кандидата на обща стойност над 30 млн. лв. Сега обявеният бюджет е по-висок - 42 млн.

■ HIGH-TECH ■

От стр. 1

Друго високотехнологично решение, базирано на ЧИП технологията, което Fibank предложи на своите клиенти, бе за извършването на операции в банков салон. „Допълнителна идентификация с чип карта“ е безплатна услуга, чрез която можете да потвърдите допълнително операцията, извършвани от Вас в банков офис, чрез въвеждане на ПИН кода от кредитната или дебитна карта, издадена от Fibank. Операциите, които потвърждавате с карта, са теглене на пари в брой, проверка на баланс или нареждане на превод от Вашите сметки.

„Препоръчваме на клиентите ни да се регистрират, защото услугата е изцяло в тяхна полза.“ – казва Живка Колева, директор „Организация и контрол на клиентското обслужване“ – „Освен това предлагаме промоционални условия за всички, които желаят да ползват услугата – издаване на дебитна карта без такса за откриване и без такса за водене на сметката за период от 24 месеца.“

„Допълнителна идентификация с чип карта“ е иновативна банкова услуга, която отговаря на съвременните изисквания за сигурност и надеждност и е предпоставка за модерно банково обслужване, към което Fibank се стреми.

„По света pin pad устройствата се използват като средство за допълнителна идентификация на ATM-и, ПОС терминали и всякакви видове киоски\* за самообслужване, които могат да варират от вендинг машини до виртуално банкиране“, казва

# „Допълнителна идентификация с чип карта“ – максимална сигурност за Вашите пари

*Услугата защитава личните данни на клиента*

Светослав Молдовански, изпълнителен директор на Fibank. Той посочва като основна причина да се въведе тази технология защитата на личните данни на клиента.

„При активирането на услугата, клиентът трябва да разреши извършването на банкови операции по неговите сметки. Допълнително искаме да демонстрираме на клиента, че банковата карта е мултифункционално средство за банкиране, което освен познатите ни приложения може да се използва и за други цели. В перспектива смятаме да използваме картата като средство за идентификация на клиента на киоски за самообслужване, които планираме да инсталираме в клоновата мрежа“, допълва г-н Молдовански.

**Pin pad устройството, осигуряващо максимална сигурност.**



Сканирайте този QR код и коментирайте статията в нашия блог



\* Компютърни терминали за обществен достъп до информация, интернет, разплащания и др.

## ■ ИНТЕРВЮ ■

Колин Гранел,  
изпълнителен вицепрезидент на Visa Европа:

# Партньорството очертава бъдещето на разплащанията

**- Г-н Гранел, какви са тенденциите в развитието на картовите разплащания през последните години?**

- В днешно време изискванията на потребителите постоянно нарастват. Хората очакват бързо обслужване, все повече използват Интернет; търсят достъп до мрежата през различни устройства. В същото време се грижат за сигурността си. Компаниите се стремят да удовлетворят тези изисквания. Например във Visa Европа сме на път да стартираме V.me – дигитален портфейл, който ще предложи сигурни и лесни онлайн плащания. В същото време се стремим да улесним хората при плащане на мястото на покупката. Стартирахме безконтактните плащания, за да помогнем на потребителите да избегнат опашките в супермаркетите, а на търговците – да генерират по-високи обороти. В днешно време тези плащания са възможни и посредством други устройства – мобилните телефони. Усилията на всички участници в процеса на разплащане – банки, търговци, платежни системи, а вече и мобилни оператори – да адаптират услугите си към постоянно нарастващите изисквания на потребителите ще определят бъдещото развитие на картовите разплащания.

**- Visa е спонсор на Олимпийските игри от 1986 г. Как се промениха отношенията между компанията и олимпиадите през 11-те техни издания, на които сте били свидетел по време на работата си във Visa?**

- От момента на Олимпийските игри в Сеул през 1988 г. – първите, които Visa подкрепи – и двете страни изминахме дълъг път. Преди две десетилетия 8 400 атлети от 159 страни се състезаваха помежду си. Тази година в Лондон участваха 17 000 атлети от 205 държави. Игрите се превърнаха в уникална спортна арена, на която милиарди хора присъстваха чрез техните интерактивни устройства. Междувремен-



но Visa се утвърди като водеща технологична компания. Разбира се, отношенията помежду ни също се промениха, тъй като сега разполагаме с много повече възможности за сътрудничество. Новите технологии ни позволиха да използваме Лондон 2012, за да очертаем бъдещето на разплащанията. За целта изградихме обширна платежна инфраструктура и позволихме на зрителите и атлетите да плащат, без да имат и стотинка в джоба си.

**- Каква е равнотетката на Visa от игрите в Лондон**

■ **Стартирахме безконтактните плащания, за да помогнем на потребителите**

**през 2012 г.?**

- Много сме доволни от резултатите от това спонсорство. От гледна точка на бранда, Visa беше една от първите шест най-популярни марки по време на игрите. Над 300 банки членове в 34 европейски страни, включително и Първа инвестиционна банка, организираха кампании за промотиране на това партньорство, като така достигнахме до почти 300 милиона души. Игрите ни помогнаха да превърнем без-



контактното изживяване в реалност за нарастващ брой потребители, в и извън Олимпийското градче. Повеќе от 1000 мобилни телефона с възможност за безконтактни разплащания бяха използвани по време на състезанията. Добрата новина е, че иновативното изживяване, което Олимпийските игри пресъздадоха, ще увеличи интереса на потребителите към безконтактните плащания и ще насърчи използването им.

**- Разкажете ни за друго интересно партньорство. Например това с Юсеин Болт. Той беше един от най-**

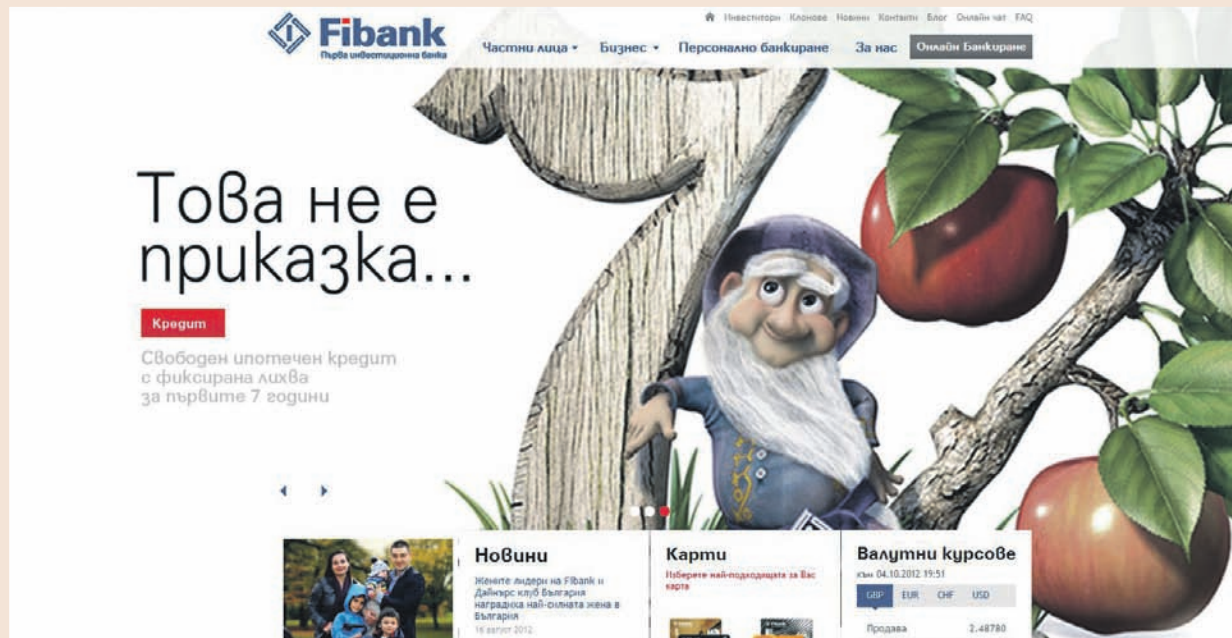
**успешните атлети в тазгодишното издание на Олимпийските игри.**

- Световната суперзвезда Юсеин Болт е посланик на иновациите на Visa Европа, когато ние избрахме да промотира безконтактните плащания на стария континент. Решихме да работим с него, защото олицетворява бързина, лекота и отлично представяне – способност да постига успехи дори на най-голямата световна сцена. Същото важи и за Visa и нашите най-нови платежни услуги – безконтактните и мобилни разплащания позволяват на картодържателите да извършват сигурни, надеждни и бързи разплащания при всякакви условия.

**- Какви са предимствата на payWave и защо хората биха избрали тази услуга?**

- Visa payWave е най-лесният начин за извършване на дребни ежедневни покупки за по-малко от секунда. Услугата не изисква от хората да поставят картата в терминал, да подписват касовата бележка или да въвеждат ПИН код. Вместо това те просто задържат картата си пред специален терминал. Транзакцията се осъществява за по-малко от секунда. Безконтактните плащания са бързи, удобни и сигурни – най-добрите причини, поради които да се обогатим с парите в брой. Visa payWave е атрактивна и за търговците – помага им лесно да се справят с големите опашки, да обслужват повече хора за по-малко време и да увеличат лоялността на своите клиенти, като предлагат допълнителна услуга. Това превръща Visa payWave в идеалното решение за потребители и търговци.

■ НИЕ ОТ FIBANK ■



**Това е началната страница на новия сайт.**

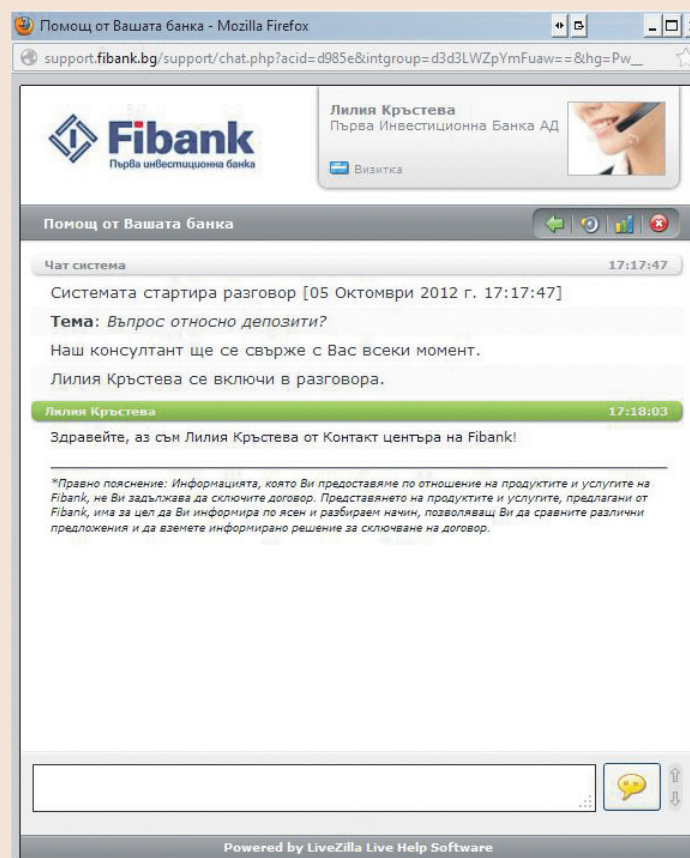
От 1 стр.

Едно от основните подобрения, които въведохме, бе търсенето по критерии. Вече можете да намерите продукта, който Ви трябва, по лесен и удобен начин, задавайки критериите, които искате да покрива. Така нареченият „Product finder“ ще Ви спести време и ще Ви помогне в избора. Освен това можете да търсите и клоновете на банката. Така например, ако зададете филтър „работят събота и неделя“, на картата ще се визуализират клоновете, които са отворени и през почивните дни в съответното населено място. Удобно, нали?

Друго въведено улеснение е интеграцията на блога на Fibank в новия сайт. Докато разглеждате например дебитните карти в сайта на банката, ще можете да видите препратки към статии в блога, в които по-подробно се разглеждат теми като сигурност при плащанията, нови услуги, свързани с дебитните карти, регистриране на карти в PayPal и др. Така съществено се обогатява информацията, която можете да получите за даден продукт, а ако имате въпроси, имате чудесната възможност да ги зададете и да получите бърз и ясен отговор. Сайтът бе разработен с идеята, че ще бъде разглеждан

# Fibank с нов модерен и функционален уебсайт

■ **Спестява време и помага на клиентите в избора**



и от мобилни устройства. Т.нар. „Responsive design“ се адаптира към екрана на устройството, от което посещавате сайта. Независимо дали сте въвели fibank.bg в браузъра на своя смартфон, таблет, лаптоп или настолен компютър, ще можете да се информирате пълноценно за продуктите и услугите, предлагани от банката.

Последно, но не и по значение, добавихме още една възможност да влезете във връзка с нас. Вече можете да използвате и нашия онлайн чат, в който специалисти от Контакт центъра на банката ще отговарят на въпроси, свързани с продуктите и услугите на банката, в реално време от понеделник до петък от 8:45 до 17:45 часа.

Надяваме се тези новости да отговарят на очакванията на нашите клиенти.

**Добавихме още една възможност да влезете във връзка с нас. Вече можете да използвате и нашия онлайн чат.**



**ХРИСТО ХРИСТОВ**

специалист  
Маркетингови  
проучвания и  
анализи

# Свободата на депозита

■ **Клиентите търсят гъвкави спестовни решения**

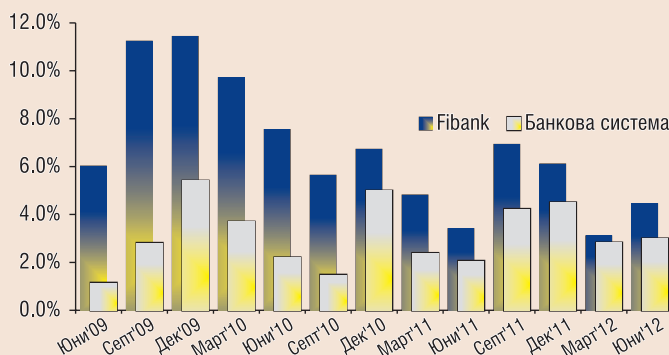
През последните няколко години нагласите на потребителите към депозитите на пазара се промени в няколко посоки. Според проведено през 2010 г. проучване на Fibank сред нейни клиенти, основният фактор, който ги ръководи при избора им на депозитен продукт е била предлаганата лихва. Две години по-късно последното проучване сред клиентите на Fibank в цялата страна регистрира изместване на нагласите им. Те все повече наблягат на търсене на гъвкави спестовни решения, като лихвеният процент по депозита вече не е основният водещ фактор. Възможността да се внасят и теглят суми по всяко време без това да нарушава цялостта на основният лихвен процент по депозита. Тези нагласи на потребителите могат да бъдат определени като закономерна реакция за справяне с несигурността от икономическата криза.

В същото време променящите се нагласи могат да се разглеждат като индикатор за икономическо възстановяване на страната от кризата. В пика ѝ от 2010 г., осъзнаващи тежестта на несигурното утре, потребителите избираха главно депозити с по-висока лихва и кратък период, за да бъдат уверени, че спестяванията им ще бъдат максимално защитени и бързо достижими. През този период потреблението бе достигнало до най-ниските си нива, тъй като заплахата за доходите на домакинствата ги принуждаваше да се отказват или отлагат планирани покупки. Свежият полъх на стабилизиране на икономиката кара потребителите да се чувстват достатъчно



■ **Графика 1.**  
Основни фактори влияещи на клиентите при избор на депозит

■ **Графика 2.** Тримесечен ръст на обема на депозитите на физически лица и домакинства (%)



Източник: БНБ

\*Проведеното проучване е в периода 25 – 29 септември 2012 г. и включва 226 клиенти на банката в цялата страна. Поради своя характер информацията от изследването не може да се приема за представителна за пазара.

свободни, за да оперират със спестяванията си, но в същото време не искат да губят и сигурността, която им гарантира банката.

Fibank винаги е била клиентски ориентирана банка и в своето портфолио от спестовни продукти предлага свободни депозити, които напълно да задово-

ляват нуждата на потребителите да бъдат гъвкави при вземане на финансови решения. Те предоставят възможността да се теглят суми по всяко време, като това не нарушава целостта на депозита и в същото време позволява свободно донасяне на суми до края на 6-ия месец. Депозитите

са със срочност до една и две години и растяща лихва. За сравнение според публикуваната статистика на БНБ през август 2012 г. спрямо август 2011 г. средният лихвен процент по депозитите с договорен матуритет в левове се понижава с 0.58 пр.п. до 4.85%, а по тези в евро – с 0.52 пр.п. до 4.43%. В сравнение с юли 2012 г. средният лихвен процент по депозитите с договорен матуритет в левове спада с 0.09 пр.п., а по тези в евро – с 0.02 пр.п. Друг съществен принос за клиентите е, че депозитите на Fibank са без изискване за минимална сума за откриване. Банката също така не изисква такса за откриване, обслужване и закриване на сметката.

Именно фактът, че Fibank предлага продукти, насочени основно към задоволяване на нуждите на клиентите, и стабилността и доброто управление, с което банката се е наложила в обществото, я правят желан партньор за все повече потребители. През най-тежките години на икономическа несигурност и нестабилност в страната, банката се оформи като лидер по отношение на привлечения обем депозити от физически лица и домакинства, което само по себе си изразява високото доверие в нея. На тримесечна база ръстът на депозитите от физически лица във Fibank е значително над средния за пазара. Според статистиката на БНБ в края на месец август т. г. депозитите на домакинства са 33.069 млрд. лв. в края на август 2012 година. Те нарастват с 13.8% спрямо същия месец на 2011 г. (13.8% годишен ръст през юли 2012 година).

■ БАНКОВ СВЯТ ■

## Без банкова тайна за сметки на българи в Швейцария



Симеон Дянков

България и Швейцария подписаха нова спогодба за избягване на двойното данъчно облагане. Това ще даде възможност за проверка и облагане на доходи на българи със сметки в швейцарски банки, заяви министърът на финансите Симеон Дянков.

„На 19 септември

2012 в София подписахме нова спогодба за избягване на двойното данъчно облагане между България и Швейцария, каза министърът.

Според него това е необходимият правен инструмент за събиране на данъчна и банкова информация от Швейцария, включително за сумите от банкови сметки

на конкретни физически лица, разследвани за данъчни измами. По това работихме две години и половина. Предишната спогодба е отпреди 30 години“, каза Дянков.

На тримесечна основа ще се дава отчет от двете страни, посочи министърът. Конкретни данни ще има през февруари-март, уточни той.

## Гръцка фирма ще изплаща кредит 391 години

Гръцка фирма ще изплаща получен кредит в продължение на 391 години, съобщиха РБК.

Депутатът от гръцкия парламент Георгиос Кристидис е представил на колегите си в парламента копие от договор между финансова компания и гръцка фирма, според който предприемачът трябвало да изплаща получен заем на малки вноски от 160 евро в продължение на



4700 месеца.

С този случай народни представители изразиха възмущението си от абсурдната вече ситуация в страната.

Междувременно Гърция се подготвя за визитата на германския канцлер Ангела Меркел.

Меркел бе обект на гръцкия гняв заради твърдата позиция на Германия по отношение на икономите, припомнят гръцките медии.

## 6 страни в ЕС за новия финансов данък

Австрия, Белгия, Португалия и Словения са готови да се присъединят към Франция и Германия при въвеждането на данък върху финансовите трансакции с ограничено териториално действие, предадоха световните агенции.

„Вече имаме шест страни членки, които официално са изразили желание. Току-що получихме писмото на Словения“, каза Емер Трейньор, говорителка на еврокомисаря по митническата и данъчна политика и борба с измамите Алгирдас Шемета.

„Вярваме, че поне половината страни членки са обмислили този въпрос. Нека видим дали ще изпратят официално искане или не“, допълни тя. Мярката е спорна, тъй като според критиците ще отблъсне инвестиции, от които региона има голяма нужда.

Въпреки кризата, броят на милиардерите в света се е увеличил с 9,4% през 2011 г. и е достигнал 2160 души, съобщиха международната организация Wealth-X, която огласи класацията на 10-те държави с най-много милиардери.

Богатството им е нараснало с 14% или със 760 млрд. долара до рекордните 6,1 трлн долара, твърди организацията.

Начело на списъка са САЩ, които имат 480 милиардери с общо състояние от 2,05 трлн. долара.

Втори е Китай, където живеят 147 души, поделени помежду 380 млрд. долара. Средно всеки китайски милиардер притежава 2,6 млрд. долара.

## Милиардерите в света се увеличават



В челната тройка влиза и Великобритания, обитавана от 140 милиардери с общо 430 млрд долара.

Четвърта е Германия със 137 свръхбогаташи, притежаващи общо 550 млрд. долара.

Дирекция Маркетинг,  
реклама и  
връзки с  
обществеността

Илона СТАНЕВА – Директор Маркетинг,  
реклама и връзки с обществеността

Ивайло АЛЕКСАНДРОВ – PR експерт  
Яна ЯЧЕВА – специалист Маркетинг

Иван РАЛЧЕВ – специалист Маркетинг и нови  
медии

Христо ХРИСТОВ – специалист Маркетингови  
проучвания и анализи

## ■ СЪВЕТИТЕ НА FIHEALTH ■

**FiHealth**  
Медицински центрове

Промяната на сезоните определено се отразява върху здравословното ни състояние. С настъпването на есента тялото ни се подготвя за студентите дни и започва да натрупва резерви, променя се метаболизма ни и това може да се отрази неблагоприятно на здравето ни. Здравословното хранене е един от основните начини за запазване на нашето добро здраве и предпазването ни от чести боледувания. Най-общо казано, здравословното хранене означава да се доставят на организма необходимите количества хранителни вещества - в това число витамини, минерали и фибри. Ключът към него се крие в начина на балансиране количеството на всяка една от хранителните групи в ежедневния ни режим, така че да се чувстваме здрави и изпълнени с енергия.

Основните правила на които трябва да отговаря нашето хранене през есенно – зимния период са:

- достатъчност на хранителните

## Здравословно хранене през есенно – зимния сезон



Д-р Тинтява Мустакова,  
педиатър във FiHealth

вещества

- разнообразие в храненето
- чистота на храната
- калории и насищан ефект на храната

- кулинарна обработка на храната

Всеки сезон предлага определена гама от хранителни продукти и обикновено това към, което се стремим е приемането на повече плодове и зеленчуци. Есента предлага огромно изобилие, което трябва да бъде включено в менюто ни. Плодовете и зеленчуците съдържат лесно усвояеми витамини предимно от групата на А, В и С, много антиоксиданти, микроелементи, калий, калций, фосфор и магнезий, които са необходими за правилното функциониране на имунната ни система. В тази група влизат -

гроздето, ябълки, круши, портокали, лимони, грейпфрути, банани, както и домати, моркови, спанак, целина, броколи, червени чушки, червено цвекло.

Не трябва да прекаляваме с тлъстите меса и колбасите, поради високото съдържание на сол и подобрители.

Важно място заемат и зърнените храни – пълнозърнест хляб, овесените ядки различните видове мюсли в комбинация със сушени плодове, които подобряват перисталтиката, съдържат витамини от група В, фолати и имат деинтоксикаращо действие.

Не бива да забравяме и млечните продукти, особено тези с високо съдържание на млечно кисели бактерии, като киселото мляко.

И не на последно място, не трябва да забравяме, че начинът ни на хранене се отразява на здравето ни, самочувствието ни и добрата концентрация, което ни прави по-добри за самите нас, близките и колегите ни.

### Медицински център FiHealth-София

София, кв. Студентски град,  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.В, ет.1

тел.: 02 / 445 6666 | мобилен: 0882 140 666  
факс: 02 / 445 6669 | e-mail: medc@sofia.fihealth.bg


**FiHealth**  
Медицински центрове


## Нова и модерна медицинска апаратура

### София

кв. Студентски град  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2,  
вх.В, ет.1 (до зала Хр. Ботев)  
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69,  
мобилен: 0882 140 666  
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

### Пловдив

бул. „България“ 4, ет.1  
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669  
мобилен: 0882 310 666  
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

[www.fihealth.bg](http://www.fihealth.bg)