

ЛИЦАТА НА FIBANK



Диана Георгиева, директор „Главна каса“ във Fibank

Диана Георгиева е директор „Главна каса“ във Fibank. Работи в Първа инвестиционна банка от 19 години.

Описва себе си като човек на реда, оптимист и мечтател, вечно в движение. Вярва в българските мъдрости, защото са излезли от живота. Любимата ѝ поговорка е „В кошера има мед, защото има ред“. Обича да четете различни книги. Любими са ѝ онези, заради които не заспива вечер и прочита до сутринта. Намира баланса на живота в спорта и танците. Омъжена е, с едно дете.

- Г-жо Георгиева, разкажете ни за професионалния Ви път във Fibank?

- Никога не съм искала да работя в банка, защото мислех, че зад дебелия стени тече един монотонен и еднообразен живот. Разбрах колко грешна е била представата ми, когато постъпих в Първа инвестиционна банка - една динамична банка, която винаги е в крак с бързо променящия се живот. Още от прага ме посрещнаха усмихнати млади хора, работна атмосфера, каквато не предполагам и която много ми хареса.

На стр. 2

НАШИТЕ ПРОДУКТИ

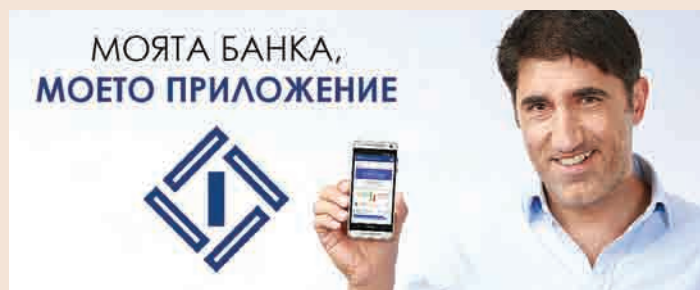
Банкирайте мобилно с Fibank за Android или iOS

Обновеното ни мобилно приложение Fibank се отличава с иновативен дизайн, ориентиран изцяло към потребителя и интуитивно меню, което Ви води стъпка по стъпка до желаната от Вас операция

Вече имате достъп до своите сметки навсякъде и по всяко време. През мобилния си телефон можете да извършвате преводи в страната и чужбина, а само с един бутон ще погасявате плащанията по кредитни карти. За по-бърза и улеснена работа, можете да създавате шаблони, които да използвате многократно при преводи. Имате възможност да правите разплащания без Token устройство до предварително определен лимит, а над него - с потвърждаване с Token.

За да използвате приложението, е необходимо да имате активна лична регистрация в една от двете системи за дистанционно банкиране - Моята Fibank или Виртуален банков клон.

Още при първо влизане в приложението можете да изберете дали ще банкирате активно или пасивно. Пасивното банкиране ще потвърди-



те само с потребителско име и парола за Моята Fibank или Виртуалния банков клон. А за активното банкиране можете да изберете един от трите начина за потвърждение: чрез потребителско име за Виртуален банков клон и Token устройство; чрез подписване на необходимите документи във Виртуален банков клон; в удобен за Вас офис на Fibank.

Имате на разположение и богата справочна информация, която Ви дава подробни графични справки за Вашите

сметки, карти, извършени трансакции, наредени преводи, преводи за подпис.

Налична е и актуална информация за Fibank: текущи курсове. Ще намерите списък с клоновете и банкоматите на Банката и техните локации. А офисите са представени с работното им време, контакти и удобна навигация до тях.

Приложението Fibank е налично за безплатно изтегляне в AppStore и Google Play.

Повече информация ще намерите на www.fibank.bg

НИЕ ОТ FIBANK

Българи с големи сърца подкрепят успешните деца на България

Под този надслов премина поредната благотворителна инициатива, организирана от Fibank

Първа инвестиционна банка събра на благотворителен коктейл свои клиенти от частното банкиране. Благородната цел на събитието бе клиентите



на Fibank да се включат в събирането на средства, които да подпомогнат успешните деца на България.

За доброто настроение на гостите се погрижиха младите виртуози Хасан и Ибрахим, които представиха достойно България на детската „Евровизия“ в Малта.

На стр. 3

■ ЛИЦАТА
НА FIBANK ■

Диана Георгиева,

директор
„Главна каса“
във Fibank

ОТ СТР. 1

Започнах като касиер в преброителното към „Главна каса“. Всичко, което съм научила, дължа на Радостина Лазарова – главен касиер и човекът, който създаде дирекция „Главна каса“. Заедно се учихме от грешките и създавахме правила и процедури за работа. От май 2004 г. съм на длъжност заместник главен касиер, а по трагично стечение на обстоятелствата, от края на юли 2014 г. заех длъжността главен касиер.

- Как минава един Ваш работен ден?

- Динамично - от първата до последната минута. По работата на екипа се съди дали шефът си е свършил добре неговата работа. Старая се да съм добър организатор, да съм винаги насреща при възникнали въпроси или проблеми, да помагам и да работим във ведра и спокойна атмосфера.

- Какви са предизвикателствата, пред които се изправяте в работата си?

- В дирекция „Главна каса“ работят много и различни по характер служители, хора със семейства и деца. Старая се да ги изслушвам и да съм обективна при вземане на решения.

Бързо променящата се работна среда изисква постоянно да се учи нещо ново. Понякога се притеснявам, че няма да ми стигне времето. От първостепенна важност в



- Започва деня си с плуване
- Обича де четете книги, а друга нейна страст са народните танци

нашата работа е да осигурим необходимите парични потоци за нормалното протичане на работния процес в цялата банка, както и контрола върху тях.

- С какво най-много се гордеете в професионален и в личен план?

- Гордея се, че вече деветнадесет години съм част от екипа на Първа инвестиционна банка и че ръковод-

ството на банката ми гласува голямо доверие с избора ми за „Главен касиер“. В личен план съм благодарна, че имам здраво и сплотено семейство, което ме подкрепя и където намирам уют, спокойствие и сигурност.

- Как прекарвате свободното си време?

- Спортът е балансът в моя живот. Следвайки принципа „Който живота обича, става

сутрин и тича“, аз започвам моя ден с плуване. Друга моя страст са народните танци и винаги, когато имам възможност, ходя на тренировки по танци. Обичам много да чета книги, да гледам филми.

- Какво ще пожелаете на читателите на FibankNEWS за 2015-та година?

Преди време един духовник отпрати пожелание към българския народ, което много ми хареса и мисля, че обобщава всичко, което бих искала да пожелая на читателите: „малко гайлета, много каймета и за многая лета“.

Организаторите от Fibank се похвалиха с отличията за най-добро частно банкиране в България. Наградата бе получена лично от г-н Румен Стамов, директор „Частно банкиране“ на Fibank, по време на официална церемония в Лондон.



Най-добрата българска сноубордистка – Сани Жекова – бе сред гостите на събитието.



Певицата Вера Шандел изпълни няколко незабравими френски шансона.

■ НИЕ ОТ FIBANK ■

Българи с големи сърца подкрепят успешните деца на България

■ *Пог този надслов премина поредната благотворителна инициатива, организирана от Fibank*

ОТ СТР. 1

Поради неотложни ангажменти Димитър Бербагов не успя да присъства лично на благотворителния коктейл. Той изпрати специално видео обръщение, с което благодари на всички гости и клиенти на Fibank за проявената щедрост и готовността им да подкрепят благородната инициатива.

За доброто настроение на

гостите се погрижиха младите виртуози Хасан и Ибрахим, които през 2014 година представиха достойно България на детската „Евровизия“ в Малта.

Музикалната програма поднесе на гостите и незабравими френски шансона, изпълнени от певицата Вера Шандел. Водещият на събитието - Орлин Павлов, също поздрави гостите с няколко

от своите хитови песни.

По време на събитието организаторите от Fibank се похвалиха с отличията за най-добро частно банкиране в България. Признанието е на престижното международно списание International Banker.

Изданието определи частното банкиране на Първа инвестиционна банка като най-успешното и качествено

в България през 2014 година. Официалната церемония по награждаването се състоя в края на ноември 2014 г. в сградата на Лондонската фондова борса (London Stock Exchange). Наградата бе получена лично от г-н Румен Стамов, директор „Частно банкиране“ на Първа инвестиционна банка.

Броят на клиентите, обслужвани от частното банкиране на Fibank, бележи ръст от 75% за последната година и девет пъти увеличение за последните 24 месеца.

■ БЛАГОТВОРИТЕЛНОСТ ■

Учениците от 45 ОУ „Константин Величков“ получиха коледен подарък от Fibank

Fibank зарадва учениците от столичното 45 ОУ „Константин Величков“ с подарък от 10 компютърни конфигурации, които ще позволят да се подобри качеството на обучението им.

Въпреки че компютърната грамотност вече е задължителна за успешната реализация, не всички училища в страната могат да се похвалят със съвременен оборудван компютърни зали.

Директорът на училището, г-жа Светла Стефанова, бла-

годари сърдечно на Fibank за подадената ръка.

Началото на благородната инициатива да помага на българските училища, Fibank постави още през 2012 г. Тогава банката дари на 176 ОУ „Св.Св.Кирил и Методий“ в софийското село Негован, компютърни конфигурации за провеждането на ефективни часове по информационни технологии. Оттогава Fibank не е спирала да помага за модернизирването на учебните бази.



■ ИНВЕСТИЦИИ ■

В комбинирания депозит „Портфолио“ съчетахме сигурността и гарантираната атрактивна възвръщаемост на срочния депозит с по-големия потенциал за генериране на доход, който предоставят финансовите пазари, на които инвестира договорният фонд.

Създадохме два варианта на комбинирания депозит „Портфолио“ – „Премиум“ и „Баланс“ – в зависимост от това, какви са Вашите инвестиционни цели. И двата варианта се предлагат както за физически, така и за юридически лица.

Ако предпочитате по-голямата част от сумата Ви да бъде внесена като депозит, подходящият за Вас е „Премиум“. При него 70% от сумата ще внесете като депозит, а 30% ще инвестирате в договорен фонд ПИБ „Авангард“ или ПФБК „Восток“. А ако изберете да инвестирате по-голямата част от средствата Ви в договорен фонд, по-подходящ за Вас е депозит „Баланс“. С него ще инвестирате 70% от сумата в договорен фонд ПИБ „Класик“ или ПИБ „Гарант“, а останалите 30% ще внесете като депозит.

С комбиниран депозит „Портфолио“ получавате атрактивна лихва по депозитната част – както за физически, така и за юридически лица. Лихвата при депозита за **физически лица** е **4.25%** (в левове) и **3.90%** (в евро), а за **юридически лица** лихвите са съответно: **4.05%** (в левове) и **3.70%** (в евро)***. Сроктът на депозита е 9 месеца, а минималната сума за откриването му е 3 000 лева или 1 500 евро, като тя включва двата компонента – депозит и инвестиция в договорен фонд. Можете да откриете своя комбиниран депозит „Портфолио“ както в лева, така и в евро, а валутата, с която ще закупите дялове в договорен фонд, е лева.

Инвестирайте, докато спестявате с **комбиниран депозит „Портфолио“** от Fibank

■ *Комбинираният депозит „Портфолио“ е смесен инвестиционен продукт, при който част от сумата се внася като депозит във Fibank, а останалата се инвестира в договорен фонд, управляван от УД „ПФБК Асет Мениджмънт“ АД*



Вариант	Дял от общата сума	Договорен фонд
„ПРЕМИУМ“	70% от сумата се внася като депозит * 30% от сумата се инвестира в договорен фонд**	Вие избирате между договорен фонд: ПИБ Авангард или ПФБК Восток
„БАЛАНС“	30% от сумата се внася като депозит* 70% от сумата се инвестира в договорен фонд**	Вие избирате между договорен фонд: ПИБ Класик или ПИБ Гарант

Притежаването на дяловете в договорните фондове не е обвързано с изтичането на срока на депозита. Можете да продадете дяловете си в дого-

ворните фондове преди изтичане на срока на депозита, да ги продадете на падежа му или да ги задържите независимо от срока на депозита.

За да откриете своя комбиниран депозит „Портфолио“, е необходимо да посетите един от офисите на Fibank, вписани в регистъра на Комисията за финансов надзор. На нашия уеб сайт <http://www.fibank.bg/> ще видите пълния списък и можете да изберете най-удобния за Вас офис.

Допълнителна информация за договорните фондове, включително за дължимите такси и комисиони, можете да получите в най-близкия за Вас клон на Fibank, в офиса на ПФБК Асет Мениджмънт или на www.fbbham.bg

Сред предимствата на това да инвестирате в договорните фондове, управлявани от ПФБК „Асет Мениджмънт“ са:

- **ДОХОДНОСТ** – инвестирате, докато спестявате и по този начин можете да постигнете по-висока възвръщаемост от доходността по депозитите.
- **ЛИКВИДНОСТ** – винаги, когато пожелаете, можете да получите обратно парите, които сте вложили в дялове на договорен фонд, като ще получите и реализираната до момента доходност.
- **ПРОФЕСИОНАЛНО УПРАВЛЕНИЕ НА АКТИВИТЕ** – доверявате се на професионалисти на финансовите пазари, които да управляват парите Ви.
- **РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА РИСКА** – рискувате по-малко, защото парите Ви са инвестирани в много на брой и различни ликвидни финансови инструменти.
- **ПРЕФЕРЕНЦИАЛНО ДАНЪЧНО ОБЛАГАНЕ** – доходите от дяловете на фондовете не се облагат с данък.
- **ПРОЗРАЧНОСТ** – интересите Ви са защитени, защото управлението на договорните фондове е обект на строг регулативен контрол. Можете редовно да получавате информация за състоянието на инвестициите си от отчетите на фондовете. Така ще бъдете напълно спокойни за средствата, които сте вложили.

* Съгласно Закона за гарантиране на влоговете в банките, Фондът за гарантиране на влоговете в банките гарантира пълното изплащане на паричните средства по всички банкови сметки на клиентите (физически и юридически лица) в левове и в чуждестранна валута и начислените лихви по тях, открити в Първа инвестиционна банка АД, в общ размер до 196 000 лв. за всеки клиент.
 ** Сумата, с която са закупени дялове в договорните фондове, не е гарантирана и търпи промяна на база стойността на финансовите инструменти, в които е инвестирал фондът.
 *** Посочените лихвени проценти са на годишна база и важат при условие, че бъдат придобити дялове на договорен фонд до 5 работни дни от сключване на договора. При неизпълнение на това условие, както и при подновяване на депозита, се прилагат лихвени проценти като при 1-месечен срочен депозит.
 **** Представената публикация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка за покупко-продажба на ценни книжа или склоняване към вземане на инвестиционно решение.

■ АНАЛИЗ ■


**ХРИСТО
ХРИСТОВ**

 Мениджър
„Корпоративни
комуникации“

Доста често през последните години в свои анализи съм изтъквал стабилността на българската банкова система. В началото на декември тя бе потвърдена и от представители на Европейската комисия (ЕК). Това се случи по време на провела се международна конференция „Банкова стабилност“. Практиките на комисията бяха представени подробно на конференцията от г-жа Софи Бертан-Хадживелчева, която е ръководител на „Държавна помощ за финансовите услуги“ в генералната дирекция „Конкуренция“ на ЕК.

От началото на финансовата криза над 111 европейски банки са получили директна държавна подкрепа на обща стойност почти 1 трилион евро - за рекапитализация. В своето изказване г-жа Бертан посочва, че ЕК в желанието си да запази финансовата стабилност на Стария континент, е облекчила значително изискванията, които са били прилагани към тези банки. Ето защо ЕК вече е приела непрекъснато затягащи се условия за отпускане на държавна помощ за банките и затова финансирането чрез държавна подкрепа не може да продължи безкрайно.

Тук е мястото да споменем, че в края на ноември 2014 г. ЕК официално одобри срок от 18 месеца за връщането на ликвидната подкрепа, предоставена на Първа инвестиционна банка. Европейската комисия установи, че ликвидната подкрепа е в съответствие с всички правила на ЕС за държавна помощ. Планът на Fibank гарантира, че банката ще продължи да бъде жизнеспособна в дългосрочен план без

Без буреносни облаци над банковата система на България

■ Можем да очакваме, че 2015 г. ще предложи на потребителите по-ниски лихвени нива по предлаганите кредити



нарушаване на конкуренцията в Единния европейски пазар.

В изказването си г-жа Софи Бертан подчертава, че проверката, на която е била подложена Първа инвестиционна банка, е била със значително по-завишени критерии от тези, които комисията е прилагала преди година. Преди да получи ликвидна подкрепа през юни, Fibank е преминала тестове за капиталова адекватност, оценяващи жизнеспособността ѝ, проверка на активите и в частност проверка на кредитния ѝ портфейл, както и стрес-тестове.

Обикновено в ЕС ликвидната подкрепа за банките се отпуска за срок от 3 до 5 години, но в случая на Първа инвестиционна банка е само за 18 месеца, тъй като

банката не е имала структурен проблем или проблем с капиталовата адекватност. Също така, г-жа Хадживелчева посочи, че във Fibank ще действа независим мониторинг, който ще контролира изпълнението на постигнатите договорености за отпускане на подкрепата. Ликвидна подкрепа като предоставената на Първа инвестиционна банка са получили близо 800 банки в рамките на еврозоната.

Подкрепата за Fibank бе одобрена лично от датския еврокомисар по конкурентоспособността - Маргрете Вестагер. Г-жа Вестагер е позната на широката публика като изключително принципен и педантичен човек, който в качеството си на икономически министър на Дания, в периода

2011 г. – 2014 г., успя да създаде банкова стабилност, като не се поколеба да затваря банки, които не смяташе за жизнеспособни. Именно смелостта ѝ да прилага с цялата строгост убежденията си, ѝ спечели единодушната подкрепа на ЕС при избора ѝ за комисар.

В обръщението си към медиите г-жа Маргрете Вестагер заяви: „Вярвам, че днешното решение на ЕК ще затвърди общественото доверие в Първа инвестиционна банка. Банката представи стабилен план за възстановяване на ликвидността и списък от ангажменти, които гарантират, че Fibank ще продължи да бъде жизнеспособна в дългосрочен план.“

Според последните публикувани данни на БНБ, към края на октомври 2014 г., динамиката на привлечените средства отразява гладкото функциониране на банковата система. Обзорът на данните за ликвидните активи показва, че те се стабилизират на високо ниво за банковата система, а колебанията на ниво отделни институции дават основание за оценка, че ликвидността се управлява съобразно изискванията на средата. В края на октомври коефициентът на ликвидни активи, изчислян по Наредба №11 на БНБ, е 29.75%.

Всичко това показва, че към настоящия момент българската банкова система може да бъде определена като свръхликвидна и много по-добре капитализирана от банковите системи на редица страни в ЕС. На база на тези данни можем да очакваме, че 2015 г. ще предложи на потребителите по-ниски лихвени нива по предлаганите кредити. Възстановяването на икономическата активност пък ще позволи на банките в страната да облекчат значително изискванията към кандидатстващите за кредити.

■ КОМЕНТАРЪТ
НА ЧАСТНИЯ
БАНКЕР ■

**ВЛАДИСЛАВ
ХАДЖИДИНЕВ,**



Главен
специалист
„Частно
банкиране“

e-mail: privatebanking@fibank.bg
www.privatefibank.bg

Измина една динамична и турболентна година за международните пазари на акции. Американският бенчмарк индекс S&P 500 постигна серия от исторически рекордни стойности и завърши годината с покачване от 6.5 процента. Европейският му аналог - Euro Stoxx 50, изостана и приключва годината с доходност от 3.5%.

■ Решението на ФЕД

В началото на годината основната тема за инвеститорите бе кога Федералният резерв на САЩ (ФЕД) ще прекрати свободната си монетарна програма, станала известна като „Количествено улеснение“. Много инвеститори се притесняваха, че прекратяването на програмата ще бъде последвано от увеличение на лихвените проценти в американската икономика, което би имало негативен ефект върху международните пазари на акции. Въпреки това, през есента на 2014 г., ФЕД окончателно прекрати програмата „Количествено улеснение“, но това не предизвика разпродажби. Ефектът беше противоположен - пазарите на акции отчетоха решението на ФЕД като положителен сигнал за перспективите на американската икономика и

Пазарите на акции през 2014 г.

■ Еврото достигна до най-ниските си стойности спрямо щатския долар за последните четири години



продължиха да се търгуват в положителна посока.

■ Европа

От другата страна на Атлантика картината изглеждаше съвсем различно. Слабият икономически растеж в еврозоната в комбинация с висока безработица и почти отрицателна инфлация, принуди Европейската централна банка да понижи лихвените проценти в еврозоната и да прибегне до неконвенционални монетарни мерки. В резултат еврото достигна до най-ниските си стойности спрямо щатския долар за последните четири години, а доходността на европейските пазари изостана спрямо тази на американските.

■ Кризата в Украйна

Черният лебед през 2014 г. бе конфликтът в Украйна и геополитическата криза, която противопостави Запада и Русия. Първоначално икономическите санкции, които произлякоха от кризата в Украйна,

изглеждаха символични. Но към края на годината ефектът от тях започна да се задълбочава рязко. Изострянето на конфликта между Запада и Русия доведе до пазарна несигурност, която предизвика волатилност на пазарите на акции. От това пострадаха както рублата и руските финансови пазари, така и европейските - заради немалката си икономическа обвързаност с Русия.

■ Петролът

Към края на годината вниманието на пазарите бе насочено към цената на петрола. И за разлика от обичайните случаи, в които това внимание се дължи на резките покачвания, този път ситуацията бе точно обратната. Петролът се срива през 2014 г. Годишният спад в цената дори надхвърли 40%. Може би двата най-силни фактора, които оказаха негативно влияние, бяха поскъпването на долара и решението на страните от

ОПЕК да произвеждат по-големи количества нефт от търсените на пазарите.

■ Поглед напред

Предстои ни една вълнуваща година за международните пазари на акции. От една страна, американската икономика демонстрира отлична форма, което е положително за финансовите пазари и ще помогне на инвестициите в акции. От друга страна, ситуацията в Европа все още крие сериозни рискове и през 2015 г. решенията на Европейската централна банка ще бъдат в светлината на прожекторите.

Може би изненада за глобалната икономика ще се окаже спадът в цената на петрола, ефектът от който вероятно ще бъде положителен и ще започне да се усеща още в началото на годината.

*Инвестирайте
дългосрочно и
честита Нова година!*

*Представената публикация има изцяло информационен характер и не следва да се разглежда като препоръка за покупко-продажба на ценни книжа или склоняване към вземане на инвестиционно решение.

■ СЪВЕТИТЕ НА СПЕЦИАЛИСТА ■



АЛЕКСАНДЪР КОСТОВ

Методолог, отдел „Външни институции“, Дирекция „Методология“

Ежедневно хората, в качеството им на икономически субекти, извършват определен брой сделки, които се състоят от доставка на стоката или услугата и прехвърлянето на паричните средства. Банковият паричен превод е ефективен начин за извършване на последното. Също така Законът за ограничаване на плащанията в брой определя плащанията на територията на страната, които са над 15 000 лв., да се извършват само чрез паричен превод или внасяне по платежна сметка.

В настоящия материал ще представим главните етапи на една основна банкова услуга – кредитния превод. Съгласно действащото законодателство, това е платежна операция, наредена от платеца чрез неговия доставчик на платежни услуги, с цел средствата да се предоставят на разположение на получателя чрез неговия доставчик на платежни услуги. Европейската и българската нормативни рамки в областта на плащанията стават все по-развити, което допринася за уеднаквяване и подобряване на платежните практики.

Пътят на едно междубанково плащане посредством кредитен превод започва с подаването на платежно нареждане от страна на платеца, чрез което той заявява параметрите на платежната операция, която ще бъде изпълнена. То



Пътят на едно междубанково плащане

може да бъде подадено на хартиен носител или по електронен път, като се ползват стандартизирани формати, които включват информация относно платеца и получателя. В тях се вписват: име, номер на банкова сметка, наименование и идентификационен код на банката, сума, валута, дата, основание и др.

Наред с това се избира и срок за изпълнение на платежното нареждане, който обикновено варира от същия ден (експресно), приема се до определен времеви момент; от деня, следващ деня на нареждане (с ТОМ вальор); два работни дни след деня на нареждане (със СПОТ вальор).

Съгласно законите изисквания при плащане на стойност над 30 000 лв. се декларира произход на средства, а за такова над 100 000 лв. се събира и информация за статистиката на платежния баланс.

Платежните нареждания се изпълняват по хронологичния ред на постъпването им. Плащането не може да се отменя след получаване на платежното нареждане от банката на платеца, освен в случай на постигнато съгласие между тези две страни и при техническа възможност за това, и преди заверяване сметката на получателя.

След като всички необходими данни са въведени в информационната система на банката и са извършени нужните проверки, се задължава (дебитира) сметката на платеца и кредитният превод се насочва за изпълнение. Платежното нареждане се изпълнява, ако разполагаемите средства на платеца са достатъчно или има разрешен от банката кредитен лимит/овърдрафт, като не се допускат частични преводи и такива в непълен размер.

Според уговореното с

■ *Европейската и българската нормативни рамки в областта на плащанията стават все по-развити, което допринася за уеднаквяване и подобряване на платежните практики*

клиента се избира най-подходящият канал за осъществяване на плащането. Паричните средства се превеждат между двете банки чрез дадена платежна система или кореспондентската мрежа на банката на платеца. След като сметката на банката на получателя е заверена (кредитирана) със сумата по платежната операция, не по-късно от същия работен ден се заверява и платежната сметка на получателя. Информация за изпълнението на кредитния превод може да бъде получена чрез извлечение/ отчет по сметка или проверка в интернет/мобилно банкиране.

Fibank Ви предоставя възможност да извършвате разплащания в левове и чуждестранна валута, както в страната, така и в чужбина. Повече информация можете да получите във всеки офис на банката или на адрес www.fibank.bg.



■ СЪВЕТИТЕ
НА FiHEALTH ■



Гергана Вълва, управител на Fine Line и сертифициран коуч по корпоративен уелнес

Да влезем във форма след празниците може да се окаже голямо предизвикателство. Особено, ако сме прекалили с хапването по Коледа и Нова година. Важно е обаче не само да пречистим организма си, след като сме прекалили с храната по празниците, но и да внимаваме какво слагаме в устата си и да се научим да се наслаждаваме на всяка хапка. Така ще можем да усвояваме пълноценно храната, да не ни е тежко и да не трупаме излишни килограми.

За целта Ви предлагам няколко простички правила, които помагат на организма ни да понесе по-лесно по-голямото количество разнообразна храна и алкохол.

ПРЕЧИСТЕТЕ ОРГАНИЗМА СИ (ДЕТОКС)

Има много начини да пречистим организма си. Аз използвам изпитан метод – употребявам много вода, зеленчукови и плодови сокове, както и чайове. Правя го минимум един ден в седмицата. Когато и колкото пъти огладнявам, соковете винаги ме засищат. Не се ограничавам в употребата им, но течната храна се приема и отделя много по-лесно. Ако опитате и вие, ще се убедите, че ефектът е поразителен – ще придобиете изключителна енергия и ще бъдете в тонус през целия ден, без да чувствате глад. Освен пречистващ ефект, само с един детоксикиращ ден се сваля около килограм тегло. Ако го направите 3

Да влезем във форма след празниците!



пъти в седмицата през ден, килограмите могат да станат 2 или повече. Прекрасно, нали?

Моите любими комбинации за фреш са две: магданоз, целина и ябълка, и ананас, портокал и джнджифил. Вкусовете им са наистина уникални и са богати на хранителни вещества. За всички онези, които могат да издържат без да ядат повече време, този метод за вътрешно изчистване може да се прави няколко дни подред, но желателно е да не са повече от три, при това през ден или два.

ПИЙТЕ ПОВЕЧЕ ВОДА

Знаете ли, че човешката клетка съдържа между 70 и 90% вода? Водата е изключително важна за целия ни организъм, тя ни пречиства отвътре. Редовната хидратация осигурява правилното функциониране на органите и освежава мисълта ни. Добре е да започвате деня с една чаша приятна топла вода (34-37 градуса) на гладно. И да изпивате минимум литър и половина-два дневно.

ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО И ОСЪЗНАТО

Важно е не само с какво се храним, но и как. Например механичното хранене пред телевизора е един доста лош навик. Освен че това разваля удоволствието и не можете да усетите вкуса на храната, организмът Ви не може да я обработи пълноценно, тъй като фокусът му е раздвоен. Научно доказан факт е, че бързото и неосъзнато хранене води до излишни килограми. Когато се храним бързо и се занимаваме с нещо друго междувременно, ние не съдвкваме добре храната си, не изчакаме сигнала за ситост да стигне до мозъка и хапваме повече, отколкото реално се нуждае тялото ни.

НАМАЛЕТЕ МАЗНИНИТЕ

За да пречистите тялото си след празниците, е добре да намалите мазнините, особено термично обработените такива. Ограничете, ако можете за една или две седмици дори спрете пържените храни, за да не затруднявате организма

си с преработката и усвояването на храната. Най-добрата термична обработка е парата, защото тя съхранява в най-голяма степен хранителните вещества в продуктите.

РАЗДВИЖЕТЕ СЕ

Как да намерим един или два часа през деня, за да отидем до фитнеса/басейна/корта или да потичаеме в парка? Трудно е. Но това е добра практика по принцип, а след празници си е направо задължително. Ако нямате достатъчно време, използвайте велоергометра, гиричките или фитнес топката у дома, правете малко йога или просто гимнастика сутрин и вечер. Ходенето пеша, ако паркирате по-надалече или качването на стълбите до офиса или дома, също вършат чудесна работа.

ПОЧИНЕТЕ СИ

Независимо, че празниците са позитивно преживяване, те предизвикват стрес и натоварват както организма, така и психиката Ви. Познато ли Ви звучи след празници да имате нужда от релакс? Почивката – независимо дали е под формата на сън или друг вид релакс – йога, масаж и СПА, практикуване на някаква спокойно хоби или друго, е много необходима и не бива да бъде пренебрегвана. Защото и без това постоянно бързаме за някъде, а това ни амортизира и в желанието си да навакса, тялото започва да трупта. Ако спите повече, ще Ви се яде по-малко, ще бъдете по-тонизирани, по-слаби и по-красиви!

МИСЛЕТЕ ПОЗИТИВНО!

Радвайте се на всичко, което имате – на близките Ви хора, на новите неща, на срещите – случайни и уговорени. Това ще зареди душата Ви, и ще привлече късмета на Ваша страна. Желаем Ви щастлива 2015 година!

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