# Пример выполнения ДЗ с прошлых потоков Пример\_1 (Проект по тейпам)

## Пост полезного контента

А я и сама справлюсь!

Ты изучила всю информацию о тейпах, об их пользе и знаешь, что результат будет заметен уже после первого применения, посмотрела пару видео-уроков и решила, что сможешь справиться сама?

А знаешь ли ты, что неправильно наклеенные тейпы не только не принесут желаемого результата, но и могут навредить?

Что же такое тейп? Это цветная лента, которая приводит мышцы в тонус - заставляет их работать и помогает быстрее восстановиться. А вот какие проблемы можно решить с помощью лент:

* Избавиться от мимических морщин, убрать отеки и мешки под глазами;
* Смоделировать овал лица и избавиться от второго подбородка;
* Избавиться от целлюлита, скорректировать бедра и ягодицы;
* Уменьшить размер живота, смоделировать талию;
* Убрать холку, скорректировать шею и обвисшую кожу на руках;
* Похудеть и убрать отечность в теле

Но если ленту натянуть слишком слабо никакого эффекта не будет. А вот если перетянуть можно и вовсе повредить мышцу, а это приведет к довольно долгому и неприятному процессу реабилитации.

Давай приведу пример. Ты решила построить дом. В процессе оказалось, что одна из стен стоит неправильно, получились щели. Вроде все стоит, но надежно ли это? Я уверена, что такая конструкция вскоре развалится, и надеюсь внутри никого не будет.

И еще пример. Ты пришла первый раз в спортзал. Вроде все тренажеры понятные, и что делать понятно, но вдруг ты на эллипсоиде потянула мышцу. Почему? Неправильно подобрана нагрузка и техника выполнения упражнения.

Тоже самое и с тейпами. Здесь крайне важна техника выполнения процедуры и поддержка профессионала.

Резюмируя вышесказанное, хочу всем посоветовать всегда обращаться к профессионалам, которые точно знают как ПРАВИЛЬНО, чтобы избежать еще больших проблем.

## Идеи полезного контента

1) Сочетание кинезио-тейпов и спорта, как усилить эффект

2) Почему нужно начинать свой день со стакана воды

3) Антицеллюлитный массаж или тейпы? что лучше?

4) Бег на свежем воздухе или спортзал. за и против.

5) Польза бассейна

6) Нужен ли тренер в тренажерном зале?

7) Все ли диеты хороши? как не навредить себе

8) Смузи для похудения. 3 любимых рецепта

9) Степпер - замена тренажерному залу

10) Вакуум живота животворящий. Польза и вред

## Лид-магнит

1) Калории. Что это такое и как их считать. Полезные лайфхаки.

2) Тренировки дома. Топ самых эффективных упражнений для похудения.

# Пример\_2 Рейтинговое агентство

## Пост полезного контента

КАК БЕЗОПАСНО ЗАРАБАТЫВАТЬ НА СПЕКУЛЯТИВНОМ РЕЙТИНГЕ

Международная рейтинговая шкала – простой способ понять, стоит ли вкладываться в облигации или другие долговые ценные бумаги.

🕵️♀Мы уже все за вас оценили и выдали нужную букву.

Она очень чутко обозначает способность выполнять свои финансовые обязательства, и все рейтинги объединены в 2 большие категории:

📈ИНВЕСТИЦИОННАЯ (выше и ВВВ-)

📉СПЕКУЛЯТИВНАЯ (ниже ВВВ-)

✅С инвестиционной все ясно – вкладываемся.

🤷♂А что делать со спекулятивной? Особенно с учетом того, что доходность по ним предлагают гораздо выше?

🦹♀Поможет разобраться наш аналитик Евгений Можаров.

СПЕКУЛЯТИВНЫЙ РЕЙТИНГ – ЭТО ПЛОХО?

Не всегда. Он относится к ценным бумагам, эмитент которых способен выполнять свои финансовые обязательства, но сталкивается со значительной неопределенностью. Например, с ухудшением деловой и финансовой конъюнктуры.

Если с этим фактором все будет хорошо – эмитент вернет инвестиции с большим процентом. Понять, насколько надежны ценные бумаги этой компании, поможет:

РЕЙТИНГ ДОЛГОВЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Он показывает кредитное качество конкретного долгового обязательства и вероятность дефолта по ним.

В нем мы учитываем особенности долга:

💼условия выпуска и его структуру;

💼 соотношение долгового и других обязательств эмитента с точки зрения очередности удовлетворения требований кредиторов в случае дефолта;

💼наличие внешней поддержки или механизмов повышения кредитного качества (аккредитивы, гарантии, страховые полисы, залоги.

Вот тут уже ниже В- опускаться точно не нужно при любой доходности. Если он не ниже – работаем дальше, оцениваем пессимистичный прогноз – дефолт. И тут пригодится другой рейтинг:

РЕЙТИНГ ВОЗМЕЩЕНИЯ ИНВЕСТИЦИОННЫХ СРЕДСТВ

В этом рейтинге мы оценили вероятность того, что инвесторам удастся взыскать невыплаченную часть основной суммы долга в случае дефолта заемщика.

🦹♀ИТОГ

✅Если очень хочется получить значительную доходность, приходится идти на повышенный риск и вкладывать деньги в эмитента со спекулятивным рейтингом.

✅Компанию со спекулятивным рейтингом тоже нужно выбрать понадежнее. Для этого учитываем рейтинг долговых обязательств и рейтинг возмещения инвестиционных средств.

✅Рейтинги всех компаний – в вашем личном кабинете.

Уверены, вы уже знаете наших экспертов - они часто мелькают у нас на странице. Они очень хотят и дальше помогать вам зарабатывать на инвестициях. Есть тема, в которой хотите разобраться? И чтобы это сделал ваш любимый аналитик? НАПИШИТЕ НАМ (это лид-магнит, там форма со сбором e-mail).

## Полезный контент:

• Что не так с моим рейтингом? Над чем поработать, чтобы улучшить инвестиционную привлекательность компании.

• Выходим на IPO: пошаговая инструкция.

• Новоселье будет: отраслевой обзор рынка застройщиков

• Подали на рейтинг? Почему не стоит отказываться от выездной проверки.

• Куда вложить? ТОП-10 самых быстрорастущих отраслей

• Чтобы не пересмотрели: как сохранить рейтинг, когда изменилась деловая среда

• Рейтинг долговых обязательств: на что обращаем внимание

## Лид-магнит

• Чек-лист: как проверить эмитента ценных бумаг (оставьте e-mail – пришлем)

• Шпаргалка инвестора: как читать рейтинговую шкалу (оставьте e-mail – пришлем)

# Пример\_3 ДЗ Личный бренд (искусство)

Поп-арт. Как упаковка стала искусством.

## Пост полезного контента

На днях в Севкабеле открылась выставка Энди Уорхола, с которой я уже успела показать несколько сочных кадров в сторис. Чем не повод поговорить о поп-арте как направлении?

После Второй Мировой войны США переживали рассвет. Начался бум товаров массового потребления, возникла поп-культура, развивается культ знаменитостей. Художники реагировали на новые тенденции.

Однако поп-арт родился не в Америке, а в Англии. В начале 50-х в Лондоне появилась “Независимая группа” художников, которые исследовали влияние рекламы и массового производства на общество.

Но то искусство, что мы знаем под этим термином, появилось именно в Америке. Энди Уорхол с Мэрилин и банками супа, Рой Лихтенштейн с комиксами и Джаспер Джонс с американским флагом.

Несмотря на понятные всем сюжеты, буйство красок и несерьезность, я вижу в этом направлении злую иронию. По сути, поп-арт - это отражение новой религии, новых смыслов жизни общества, которые ограничиваются потреблением, славой и деньгами.

В ответ на обвинения этого направления в бессмысленности и пустоте можно привести слова Энди: “Я - зеркало”.

## Темы:

Разбор направления. Арте Повера

Саммари лекции Арзамас

Лайфхаки. Как запомнить направление и художников

видеорецензии на книги в IGTV

рекомендации зарубежных журналов об искусстве. Calvert journa

подборка интересных выставок летнего сезона в Петербурге

соединение с популярным контентом (например: как насмотренность в искусстве помогает быть стильным?)

## Лид-магнит:

гайд по основным направлениям современного искусства (характерные черты, признаки, особенности, художники)