**Пост в Instagram**

Хороший руководитель - это энергичный руководитель. А настоящий концентрированный заряд энергии дает спорт. В модных ЗОЖ изданиях специалисты рекомендуют руководителям заниматься кардио нагрузками, а мы советуем попробовать кикбоксинг.

Тренировка включает в себя разминку с элементами бега, силовые упражнения, растяжку. Этот комплекс нагрузок приводит мышцы в тонус и насыщает кровь кислородом. Далее следуют отработка техники ударов и спарринги (с первого занятия). В этой части тренировки можно снять эмоциональное напряжение, «выпустить пар» после сложных переговоров. Третьим преимуществом является смена задачи для мозга: кикбоксинг требует хорошей физической координации. #**rtiger\_лайф**

**Пост в Instagram**

Приветствуем! Сегодня мы продолжаем рассказывать о нашем сервисе. Один из популярных вопросов: «Могу ли я лично пообщаться с клиентом на этапе заявки?». Итак, отвечаем. На этапе заявки у специалиста есть три возможных пути: согласиться на предложение, отказаться или запросить дополнительную информацию, если остались какие-либо вопросы. Когда вас уже выбрали исполнителем, вы можете общаться с клиентом в любой удобной форме. Обратите внимание, что многое «расскажет» о вас качественно заполненный профиль компании. Не забудьте прикрепить благодарственные письма и дипломы! В дальнейшем, картину о вашей компании будет дополнять рейтинг: он формируется на основании выполненных работ.