

Оглавление

Какие услуги контент-менеджера я предоставляю	1
Сайт о садоводстве	2
Сайт АНО ДПО Тюменский Межрегиональный Центр Образования	4
Сайт о женской моде	6
Сайт "Азбука Ремонта"	8
Сайт о настольных играх	10
Сайт стихов-поздравлений	13
Сайт на военную тематику	15
Контентный сайт о недвижимости	20
Контентный сайт о мотоциклах	22
Блог сантехнической компании	23
Контентный сайт о фитнесе	25
Личный сайт психолога	26
Блог сайта Детейлинг СПб	28

Какие услуги контент-менеджера я предоставляю

- Наполнение сайта статьями размером до 10 тысяч символов без пробелов каждая + предоставленными клиентом картинками
- Предварительная вычитка и корректура текстов (исправление ошибок и опечаток, удаление лишних пробелов, тегов)
- Форматирование (разбивка на абзацы, выделение **болдом** и *курсивом*)
- Оформление (проставка подзаголовков h1-h6, добавление списков)
- Работа с таблицами
- Формирование title (по указанному заказчиком шаблону), прописывание мета-тегов description, keywords
- Добавление alt к картинкам
- Добавление миниатюры к посту
- Поиск картинок к статьям
- Поиск видеороликов на YouTube, вставка в статьи.
- Оптимизация изображений (обработка в графических редакторах — уменьшение "веса", обрезка, наложение фильтров, водяных знаков).
- Внутренняя перелинковка; поставка "якорей", если требуется.

Имею опыт контент-менеджера на сайтах различных тематик, сайты в основном на базе WordPress, например:

<https://estellemoda.ru>

<https://sadplodov.ru>

<https://postroiv.ru/>

<https://дпо72.пф/>

<https://nastolkoff.ru/>

<https://motonoob.ru>

<https://hochu-dom.info/>

<https://adg-studio.ru/>

<https://skodakodiag.club/>

<https://voinskayachast.net/>

<http://psychologist-coach.ru/>

<http://rubet24.ru/>

Список постоянно пополняется. Примеры некоторых работ приведены ниже.

Также имею опыт работы (пока небольшой) с сайтами на основе WooCommerce и WPBakery Page Builder.

MikaStan 

Внимание!

Прошу учесть, что приведенные ниже скриншоты админок различных сайтов – всего лишь подтверждение, что я работал с этими проектами! Данное портфолио не предназначено для демонстрации качества моей работы и моего профессионализма, ибо трудно, а, может быть, даже невозможно доказать это скринами. Компетентность контент-менеджера всегда проверяется на деле!

Сайт о садоводстве

<https://sadplodov.ru>

CMS WordPress

Запись опубликована. [Просмотреть запись](#)

Лучшие сорта клубники для Подмосковья

Постоянная ссылка: <https://sadplodov.ru/klubnika/luchshie-sorta-k...dlya-podmoskovya> [Изменить](#)

[Добавить медиафайл](#) Визуально Текст

Абзац **B** *I*

Эту ягоду на своих участках могут выращивать не только простые садоводы. Для фермеров эта ягода становится источником неплохой прибыли. Людям нравятся вкусовые оттенки этой ягоды, а так же польза, которую они способна принести организму. Урожай можно употреблять сразу в пищу или использовать для приготовления варенья. Чтобы не ограничивать себя в употреблении клубники, рекомендуется использовать лучшие урожайные сорта клубники для Подмосковья. Стоит лишь уделить особое внимание их

Количество слов: 1074 Последнее изменение: Massy; 30.06.2019 в 04:05

Опубликовать

[Просмотреть изменения](#)

Статус: Опубликовано [Изменить](#)

Видимость: Открыто [Изменить](#)

Редакции: 4 [Просмотреть](#)

Опубликовано: 30.06.2019 04:05 [Изменить](#)

Читабельность: Требуется улучшение

SEO: Недоступен

[Удалить в корзину](#) [Обновить](#)

Рубрики

Сайт плодовых деревьев и кустарников 0 [Добавить](#) [Редактировать запись](#) Привет, Massy


30.06.2019

Лучшие сорта клубники для Подмосковья

Содержание

- [1. Популярные сорта](#)
- [2. Посадка и уход](#)
- [3. Как правильно выбрать сорт](#)

Эту ягоду на своих участках могут выращивать не только простые садоводы. Для фермеров эта ягода становится источником неплохой прибыли. Людям нравятся вкусовые оттенки этой ягоды, а так же польза, которую они способна принести организму. Урожай можно употреблять сразу в пищу или использовать для приготовления варенья. Чтобы не ограничивать себя в употреблении клубники, рекомендуется использовать лучшие урожайные сорта клубники для Подмосковья. Стоит лишь уделить особое внимание их правильному выращиванию и сбору, а так же соблюдать ряд простых требований.



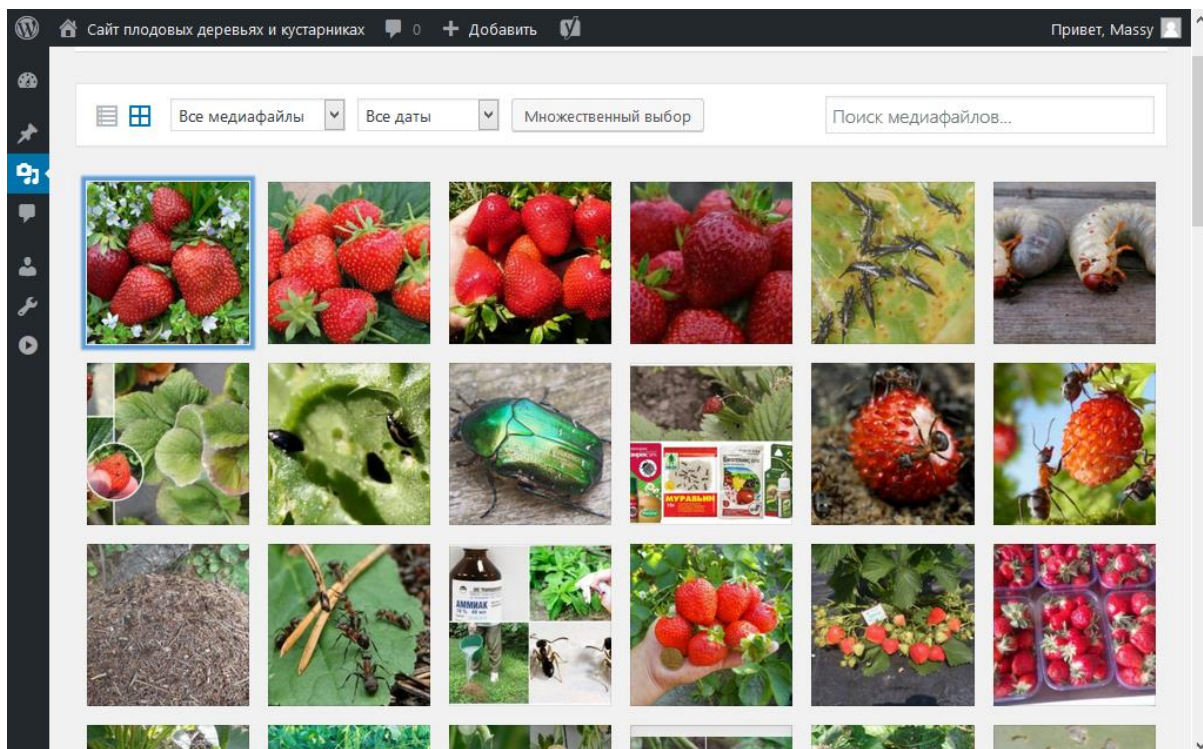
Популярные статьи

Клубника и земляника: в чем отличие
 Есть две ягоды, вкус которых хорошо знаком всем с самого...

0 14.05.2019

Лесная клубника: полезный сорт дикой ягоды
 Выращивать ягоды у себя в огороде, собирать их в лесу...

0 14.05.2019



**Сайт АНО ДПО Тюменский Межрегиональный Центр
Образования**

<https://дпо72.рф/>

CMS WordPress

Работа **корректором** – исправление грамматических и орфографических ошибок, опечаток.

WordPress admin interface showing the post editor for "Обучение работников социальной сферы".

Post title: **Обучение работников социальной сферы**

Permanent link: <https://xn--72-jlc4be.xn--p1ai/services/obuchenie-rabotn...sotsialnoj-sfery/>

Editor tabs: Визуально (selected), Текст

Rich text editor content:

Перечень программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки для специалистов социальной сферы

h2

Количество слов: 417 Последнее изменение: admin; 05.07.2019 в 01:59

Right sidebar (Publishing):

- Статус: Опубликовано
- Видимость: Открыто
- Дата: 14.05.2018 11:51
- Readability: OK
- SEO: Not available

Buttons: Удалить, Обновить

Categories: Категории услуг (Часто используемые)

WordPress front-end view of the post.

Breadcrumbs: Главная > Услуги > Повышение квалификации и проф переподготовка > Обучение работников социальной сферы

Logo:

ОБУЧЕНИЕ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

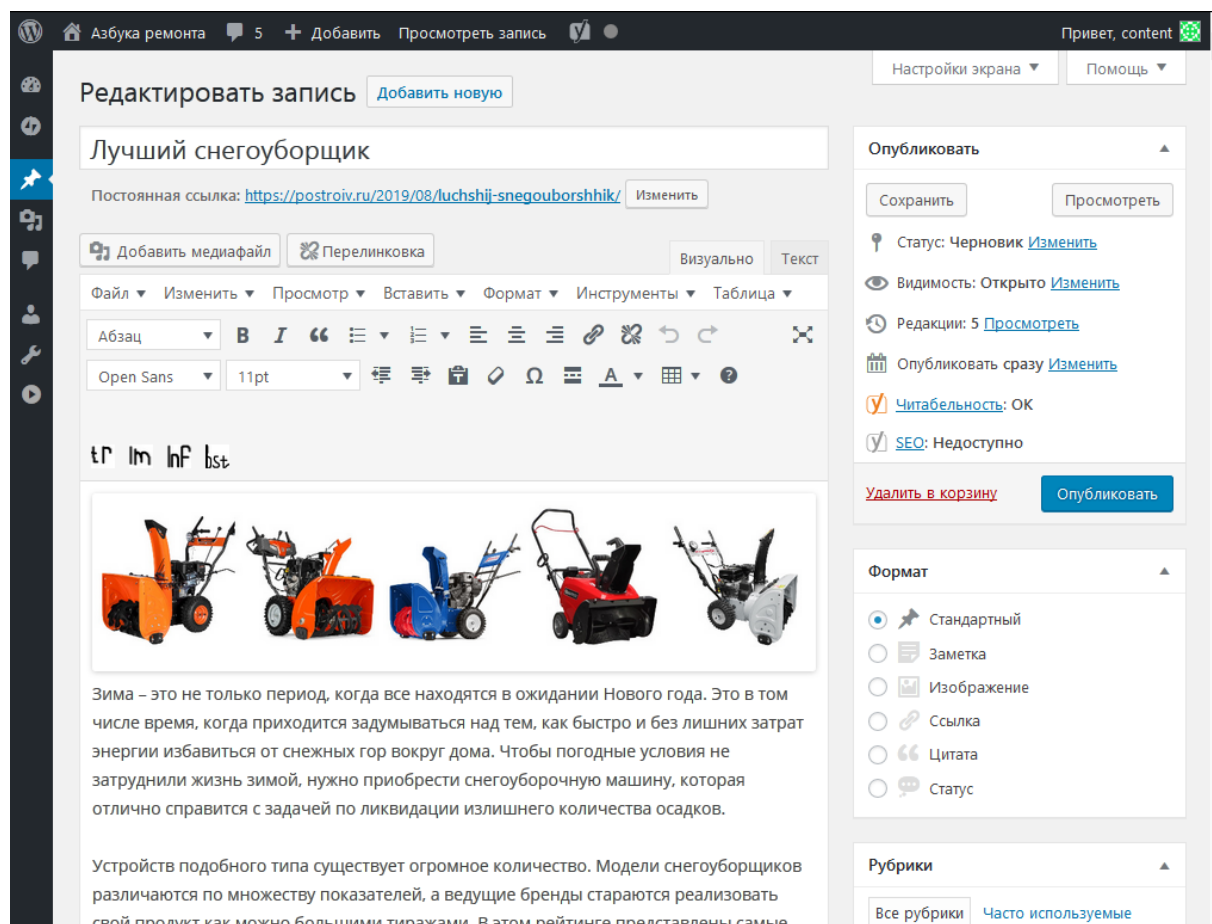
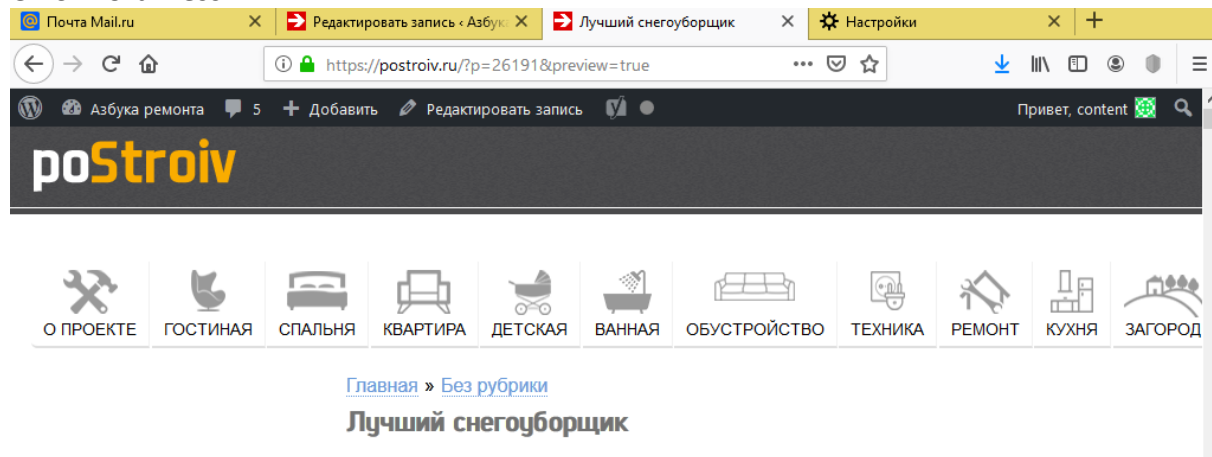
Перечень программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки для специалистов социальной сферы

№п/п	Наименование программы	Количество часов	Стоимость
1.	Проектирование молодежной политики	108	12000
2.	Специалист сферы государственной молодежной политики	504	30000
3.	Организация волонтерского движения		

Footer: Отправьте нам сообщение jivosite

Сайт "Азбука Ремонта"

CMS WordPress



Работа над обзорами-рейтингами товаров, которая включала в себя:

1. Форматирование текста
2. Поиск фото товаров и характеристик товаров (в ЯндексМаркет, Е-Каталог и т.п.)

3. Создание **коллажей** для главных фото статей (коллажи создавались в сервисе [MyCollages: Фотоколлаж онлайн бесплатно](#)), например, такого:



4. Работа с **шорткодами**, в частности простановка номеров товаров в рейтинге и заполнение информации о товарах – например

[tr number=1]1 место – HUSQVARNA ST230P (9619100-90)[/tr]

[info]

Рейтинг 2019: [best]4,5[/best]

- Дальность выброса 10 м
- Высота захвата 58,5 см
- Обороты (об/мин) 3600
- Мощность (л.с.) 9,6
- Подогрев рукояток – есть

Средняя цена 155 990 руб

[/info]

Лучший самоходный бензиновый снегоуборщик цена-качество

Самоходные снегоуборочные машины обладают достойной мощностью, которая позволяет справиться с большим объемом твердых снежных масс.

1 1 место – HUSQVARNA ST230P (9619100-90)



Рейтинг 2019: **4,5**

Дальность выброса 10 м Высота захвата 58,5 см

Обороты (об/мин) 3600 Мощность (л.с.) 9,6

Подогрев рукояток – есть

Средняя цена 155 990 руб

5. Простановка **якорей** на подзаголовки Подгрупп Рейтингов и на сами товары

6. В итоге работы создание **сводной таблицы** обозреваемых топ-товаров и простановка в ней ссылок на созданные на предыдущем этапе якоря.

Место	Наименование	Цена
Лучший самоходный бензиновый снегоборщик цена-качество		
1	HUSQVARNA ST230P (9619100-90	155 990 руб
2	MasterYard MX8022B	59 990 руб
3	Masteryard ML8024B	62 990 руб
4	HUTER SGC 4800E	30 640 руб
5	HUTER SGC 4000	25 390 руб
6	DAEWOO DAST8570	84 990 руб
Лучший несамоходный бензиновый снегоборщик цена-качество		
1	FIRMAN FS-5,5-560EL	33 422 руб
2	Snapper SS7522E 1696168	49 990 руб
3	CHAMPION ST655BS	36 000 руб
4	HUTER SGC 3000	25 390 руб
5	Интерскол СМБ-650Э 271.1.0.00	34 975 руб
Лучший электрический снегоборщик цена-качество		
1	HUTER SGC 2000E	8 630 руб
2	PATRIOT PS 2300 E 426302222	10 790 руб
3	DAEWOO DAST3000E	16 990 руб
4	DAEWOO DAST2600E	13 990 руб

Сайт о настольных играх

<https://nastolkoff.ru/>

Обширная **внутренняя линковка**. Скрины админки – всего лишь факт, что я работал с этим сайтом.

Почта Mail.ru | Управление дополнениями | Настольный мир. Обзоры и т.д. | +

https://nastolkoff.ru

Настольный мир. Обзоры и топы популярных... | Настроить | 0 | + Добавить | Autooptimize | Imagify | Clear Cache


Привет, tauroskiff

Настолкофф
все о настольных играх

Поиск по сайту

Главная | Ролевые | Тактические и стратегические | Экономические | Карточные | Развивающие | Разные | Мини-обзоры


Свежие публикации



Карточные

Настольная игра Скелеты в шкафу/Skeletons in the closet, 2011

Так ли хорошо мы знаем близких людей, как думаем? У каждого человека есть свои



Карточные


Настольная игра Босс-монстр/Boss Monster: the Dungeon-Building Card Game, 2013: кто еще хочет стать героем?

Соскучились по старым добрым пиксельно-

MikaStan★

Эта часть таблицы Excel – отчет заказчику о проделанной внутренней линковке.

Отчет Настолки.xlsx - Excel

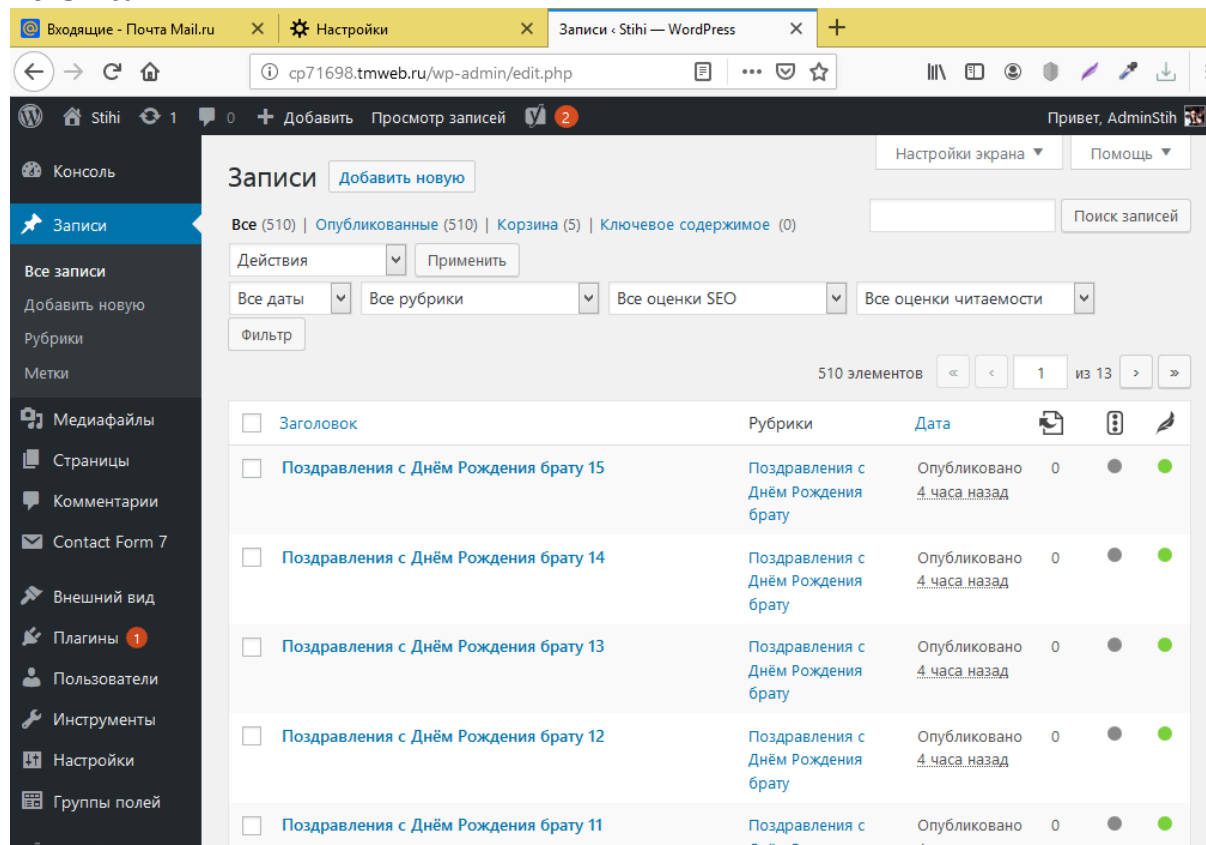
	А	
1	акцепторы	доноры
2	https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-ya-nikogda-ne	https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-ya-nikogda-ne
3		https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-ya-nikogda-ne
4		https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-ya-nikogda-ne
5		
6	https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/kto-ya	Анкор "Пятница" – ссылки уж
7		
8	https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/dzhenga-aj-ya-ya-yaj-upala-bashnya	https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/dzhenga-aj-ya-ya-yaj-upala-bashnya
9		https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/dzhenga-aj-ya-ya-yaj-upala-bashnya
10		https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-alias-alias
11		https://nastolkoff.ru/taktika-i-strategiya
12		https://nastolkoff.ru/raznye-nastolnye-igry
13		
14	https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/nastolnaya-igra-alias-alias	https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-alias-alias
15		https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/nastolnaya-igra-alias-alias
16		
17	https://nastolkoff.ru/rolevye-podzemelya-i-drakony-dungeons-and-dragons	https://nastolkoff.ru/kartochnye-igry/rolevye-podzemelya-i-drakony-dungeons-and-dragons
18		https://nastolkoff.ru/taktika-i-strategiya

Лист1

Сайт стихов-поздравлений

1. **Перенос (копирование) стихов** с одного сайта, drya.ru, на другой cp71698.tmweb.ru/ — второй сайт построен на WordPress. По сути это была чисто механическая работа, в ходе которой было скопировано около 400 стихов и создано 40 рубрик.

Новый сайт



The screenshot shows the WordPress admin dashboard for the site cp71698.tmweb.ru. The main content area displays a list of posts under the 'Записи' (Posts) section. The posts are filtered to show 'Все (510)' (All 510) items. The list includes columns for 'Заголовок' (Title), 'Рубрики' (Categories), 'Дата' (Date), and 'Действия' (Actions). The posts listed are all titled 'Поздравления с Днём Рождения брату' followed by a number (15, 14, 13, 12, 11). Each post is published ('Опубликовано') and has a date of '4 часа назад' (4 hours ago). The interface also shows a sidebar with navigation options like 'Консоль', 'Записи', 'Медиафайлы', and 'Плагин'.

<input type="checkbox"/>	Заголовок	Рубрики	Дата			
<input type="checkbox"/>	Поздравления с Днём Рождения брату 15	Поздравления с Днём Рождения брату	Опубликовано 4 часа назад	0	●	●
<input type="checkbox"/>	Поздравления с Днём Рождения брату 14	Поздравления с Днём Рождения брату	Опубликовано 4 часа назад	0	●	●
<input type="checkbox"/>	Поздравления с Днём Рождения брату 13	Поздравления с Днём Рождения брату	Опубликовано 4 часа назад	0	●	●
<input type="checkbox"/>	Поздравления с Днём Рождения брату 12	Поздравления с Днём Рождения брату	Опубликовано 4 часа назад	0	●	●
<input type="checkbox"/>	Поздравления с Днём Рождения брату 11	Поздравления с Днём Рождения брату	Опубликовано 4 часа назад	0	●	●

The screenshot shows the WordPress admin dashboard. On the left is a sidebar menu with options like 'Все записи', 'Добавить новую', 'Рубрики', 'Метки', 'Медиафайлы', 'Страницы', 'Комментарии', 'Contact Form 7', 'Внешний вид', 'Плагины', 'Пользователи', 'Инструменты', 'Настройки', 'Группы полей', 'SEO', 'Custom Permalinks', and 'Свернуть меню'. The main content area shows a list of categories under 'Поздравления'. The category 'Красивые поздравления с Днём Рождения брату' is highlighted with a red box. Other categories include 'С Днём Рождения', 'Бабушка', 'Брат', 'Поздравления с Днём Рождения брату', 'Поздравления с Днём Рождения брату в стихах', 'Стихи с Днём Рождения брату', 'Девушка', and 'Поздравления с Днём Рождения девушке'.

Переходим из админки на фронтэнд рубрики "Красивые поздравления... брату" и смотрим. 😊

The screenshot shows the front-end of the website. The page title is 'Красивые поздравления с Днём Рождения брату'. The main content area contains a poem about celebrating a brother's birthday. The page is decorated with colorful buttons and a sidebar with navigation links. The date '14 Июль 2019' is displayed at the top right. The sidebar includes a 'Главная' button and a 'Прислать поздравление с Днём Рождения' button. The main text of the poem is as follows:

С Днём Рождения поздравлю я брата!
 Добрым будь, умным, сильным, богатым!
 Нынче будет звезда сиять,
 Ей ведь нужно тебя поздравлять!

Место есть для тебя в душе.
 Рай с тобою в любом шалаше.
 Оставайся таким же красивым,
 Жизнь твоя пусть будет счастливой!

Дождь идёт только в жаркие дни.
 Ель в ночи зажигает огни.
 Настоящей пусть будет любовь!
 И волнует она вновь и вновь!

Я братом своим очень-очень горжусь
 И в этом всем с радостью вновь признаюсь!
 Знакомы с рождения и с детства дружны,
 Поэтому очень друг другу нужны!

Спасибо за то, что ты добр и умён

А также смотрим, как эта же страница выглядит на старом сайте:

Поздравления

Маме	Папе
Дочери	Сыну
Сестре	Брату
Подруге	Другу
Девушке	Парню
Ребёнку	ЕЩЁ

По годам

10	15	20	25
30	35	40	45
50	55	60	65
70	75	80	ЕЩЁ

По именам

ЕЩЁ

По профессиям

ЕЩЁ

Тосты

ЕЩЁ ТОСТЫ

Красивые поздравления с Днём Рождения брату

На этой странице расположились только красивые поздравления с Днём Рождения брату. Стихи - пожалуй, лучшая форма поздравлений, способная передать всю теплоту родственной любви по отношению к родному брату. Выберите самое подходящее пожелание для брата!

Именины сегодня
Алексей, Андрей, Арина, Дарья, Денис, Дмитрий, Евдокия, Иван, Ирина, Ия, Константин, Кузьма, Максимилиан, Михаил, Семён, Ян

Это интересно
[Подарок на ДР](#)
[Подарок на Юбилей](#)
[Конкурсы на ДР](#)
[Статьи про ДР](#)
[Значение имени](#)

Самое красивое поздравление в День Рождения брату

С Днём Рождения поздравлю я брата!
Добрым будь, умным, сильным, богатым!
Нынче будет звезда сиять,
Ей ведь нужно тебя поздравлять!

Место есть для тебя в душе.
Рай с тобою в любом шалаше.
Оставайся таким же красивым,
Жизнь твоя пусть будет счастливой!

Дождь идёт только в жаркие дни.
Ель в ночи зажигает огни.
Настоящей пусть будет любовь!
И волнует она вновь и вновь!

2. **Исправление буквицы** в стихах, посредством редактирования ее CSS кода – требовалось, чтобы буквица каждого стиха была не как на прежнем сайте — в цветном кружке, а также нужно было изменить ее цвет.

Отредактированный код буквицы:

```
.poetry p:first-child:first-letter, .poetry hr+p:first-letter, .poetry hr+span+p:first-letter{font-size:22px;color:#f20;background:#fff;font-weight:bold;padding:1px}
```

Визуально изменения можно оценить на скриншотах выше.

Сайт на военную тематику

Voinskayachast.net

CMS WordPress

- Создание **миниатюр** постов в **Photoshop**, по предоставленному шаблону (они же на данном сайте выступают и в качестве featured image статьи)
- Поиск тематических картинок
- Простановка alt и подписей к картинкам (так же нужно было придумать их самостоятельно)

- Оформление текста – в частности выделение ключевых фраз жирным шрифтом и/или выделение их цитатами
- Самостоятельное написание **description**.

Главная » Полезные статьи

Воинская дисциплина — подробное описание и статьи из устава

24.01.2019

Рубрика: Полезные статьи



Определение воинской дисциплины

Во всех сферах цивилизованного взаимодействия людей устанавливается определённый порядок принятого и дозволенного поведения, которые отвечают нормам права и морали. Соблюдения этого порядка и есть дисциплина. Под этим термином скрывается многогранное явление, которое распространяется на деятельность людей в рамках различных государственных структур и организаций. Не исключением является армия.

При решении задач оборонного и военного характера дисциплина приобретает особую актуальность и важность. Исходя из этого, военная дисциплина имеет ярко выраженную специфику, особенности и нюансы.

Сущность ВД определяется положениями Дисциплинарного устава Вооружённых Сил Российской Федерации (далее ДУ ВС РФ). В пункте 1 Главы 1 этого документа даётся точное определение воинской дисциплины. Воинская дисциплина (далее ВД) – это строгое и точное соблюдение военнослужащими порядка и правил, установленных федеральными конституционными законами, федеральными законами, общевойсковыми уставами ВС РФ и приказами командиров (вышестоящих должностных лиц).






Военная присяга

Достижение высокого уровня ВД невозможно без реализации следующих факторов:

- 👉 морально-психологического воспитания;
- 👉 постоянного повышения боевых навыков;
- 👉 понимания необходимости подчинения командиру;
- 👉 правовой подкованности, соблюдение правовых норм;
- 👉 осознания личной ответственности за несение воинской службы;
- 👉 тщательного поддержания внутреннего порядка в местах дислокации;
- 👉 создания и поддержания необходимого уровня бытовых условий;
- 👉 профессионализма и грамотности командиров;

Параметры файла



Имя файла: military-discipline-11.jpg
Тип файла: image/jpeg
Загружен: 18.01.2019
Размер файла: 571 KB
Размеры: 1000 × 666

URL:

Заголовок:

Подпись:

Атрибут alt:

Описание:

Пользователь: Станислав

Загружен для: [Воинская дисциплина - подробное описание и статьи из устава](#)

Обязательные поля помечены *

Редактировать

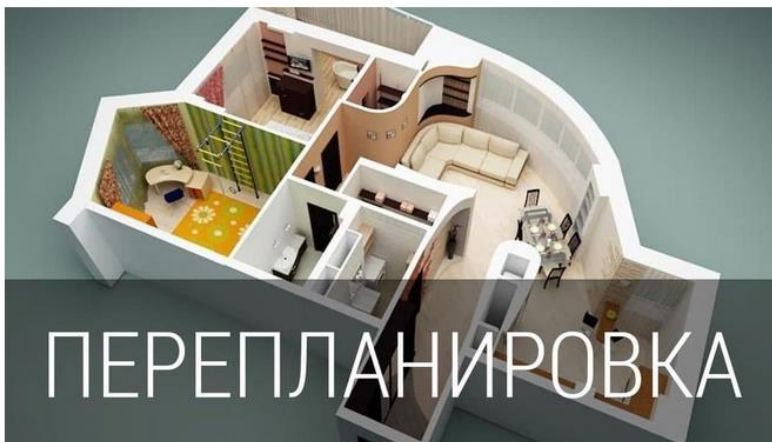
Контентный сайт о недвижимости

Nochu-dom.info

CMS WordPress

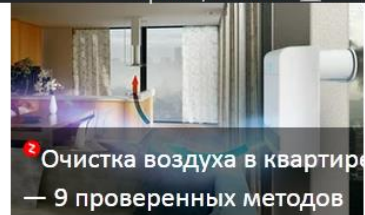
- Вычитка и оформление текста (исправление ошибок, разбивка на абзацы, простановка подзаголовков)
- Исправление некорректно оформленных **таблиц**
- Самостоятельное, на основе заданного фокусного ключевого слова, написание title, а также description.
- Поиск тематических картинок, написание к ним alt и подписей.

Строительство и перепланировка частного дома или квартиры



Перепланировка жилья

Что привлекает людей в строительстве собственного жилья, так это то, что это прекрасная возможность спроектировать дом именно таким образом, как они того желают, выбрав планировку своей мечты. Кто-то, например, всегда хотел жить в трёхэтажном особняке с десятью спальнями, собственным кабинетом, сауной, выходом на террасу и камином в гостиной, а кто-то наоборот чувствует себя более уютно в



Популярные статьи



Перепланировка и ремонт

Строительство и перепланировка частного д

Постоянная ссылка: <https://info/stroitelstvo-i-p...oma-ili-kvartiry/> Изменить

Добавить медиафайл

Визуально Текст



Перепланировка жилья

DIV » DL » DT » A

Количество слов: 404

Последнее изменение: Redaktor; 16.12.2018 в 15:10

Оригинальные тексты Yandex Webmaster

- Добавлять текст в сервис Оригинальные тексты Yandex Webmaster?
- При публикации
- При обновлении

Опубликовать

Просмотреть изменения

Статус: Опубликовано

Изменить

Видимость: Открыто

Изменить

Редакции: 3 [Просмотреть](#)

Дата: 03.12.2018 19:44

Изменить

Читаемость: OK

SEO: Хорошее

Удалить

Обновить

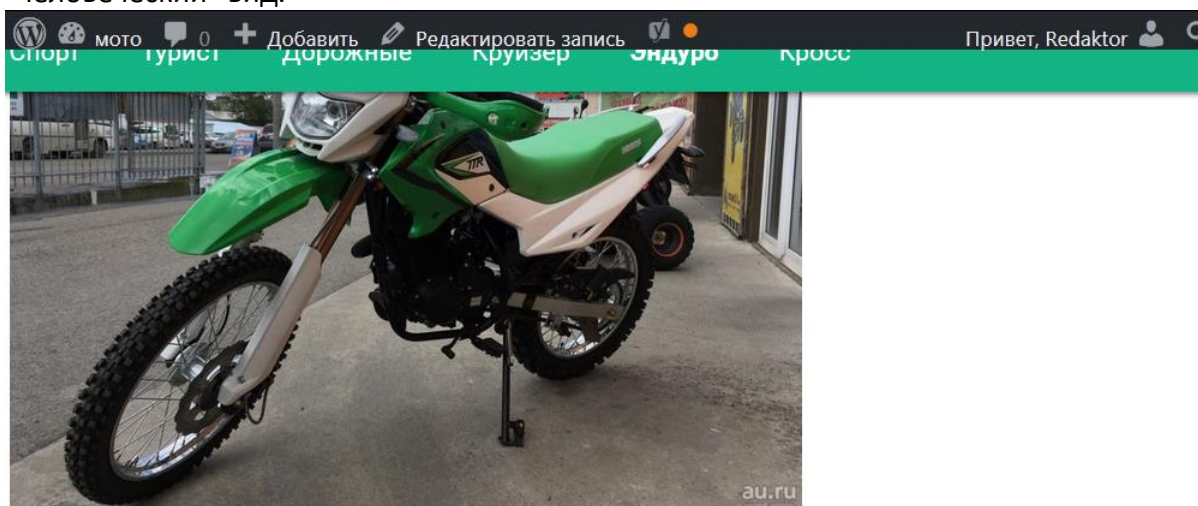
Дублики

Контентный сайт о мотоциклах

Motonoob.ru

CMS WordPress

Выполненные работы – практически все тоже самое, что и в случае с вышеописанным сайтом. Но также **работал корректором**, так как тексты были переведены на русский посредством машинного перевода и нужно было привести их в удобочитаемый, "человеческий" вид.



Мотоцикл Irbis TTR 250 R

С каждым годом конкуренция в сегменте малокубатурных эндуро растет, и производители идут на различные хитрости, чтобы заполучить клиента. Основная борьба развязалась между японскими мотоциклами, конечно, там используются современные технологии, мощные двигатели и прогрессивные разработки, но при покупке японского эндуро, можно потратить значительную сумму. Не каждый готов платить много, особенно в современных российских реалиях.



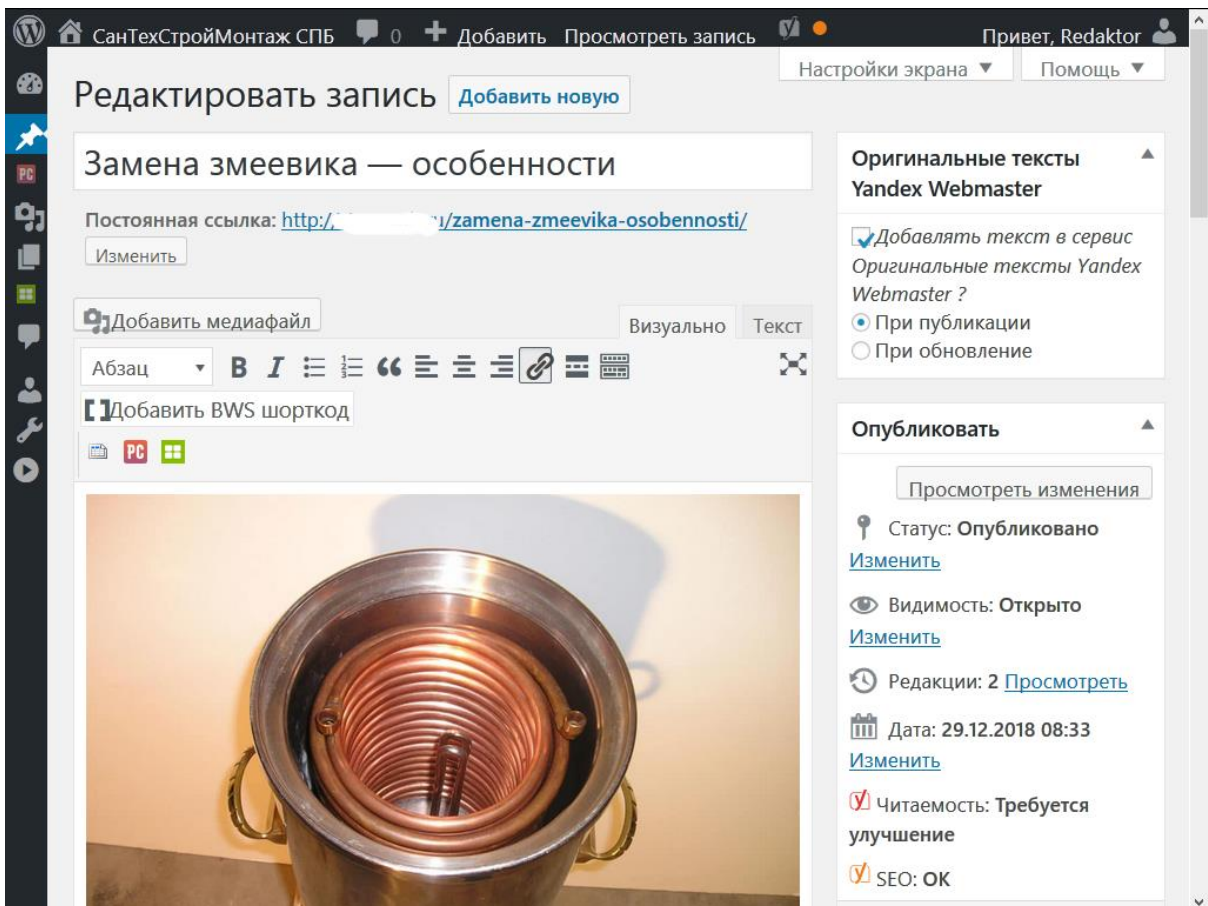
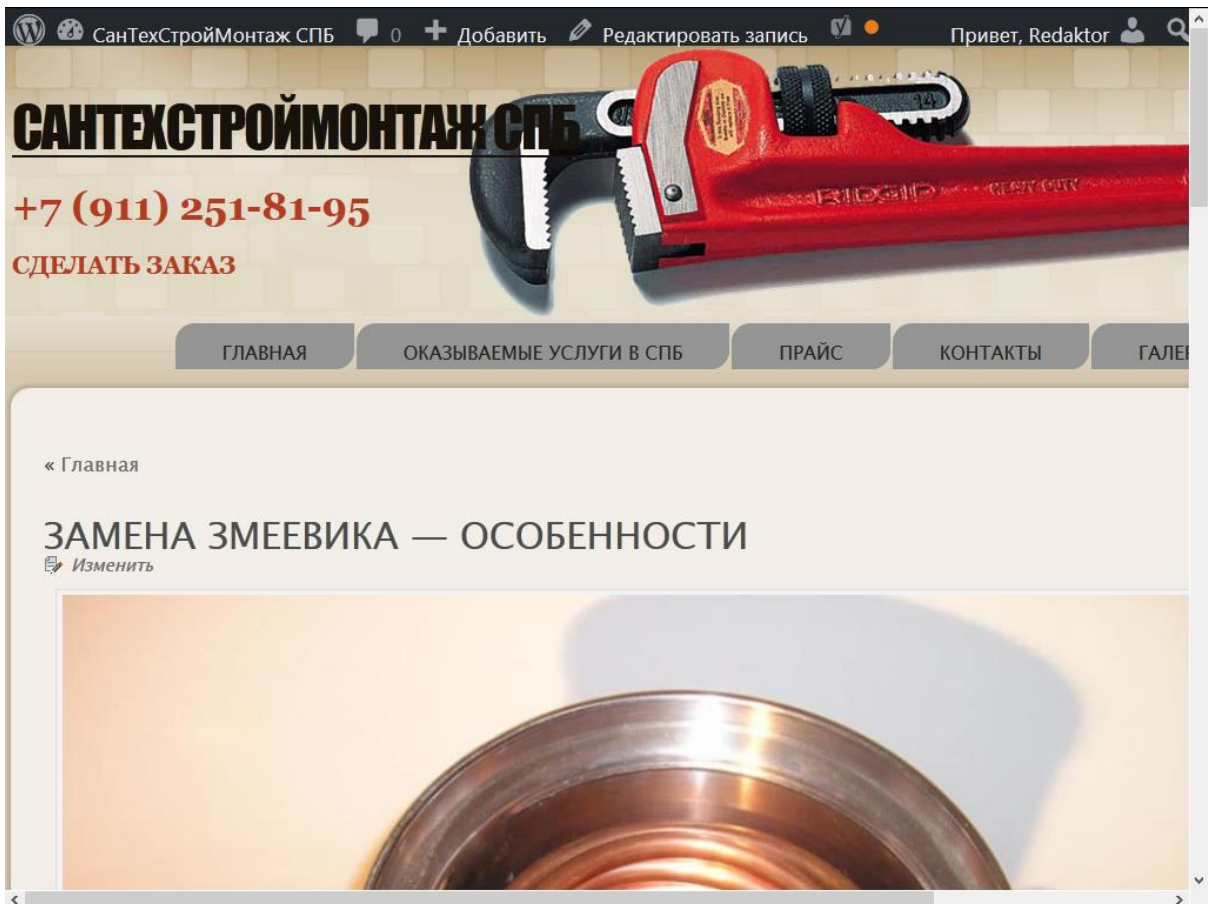
WordPress admin interface for a post titled "Irbis TTR 250 R: обзор". The interface includes a top navigation bar with "Добавить" and "Просмотреть запись" buttons, and a user profile "Привет, Redaktor". The main content area shows the post title, a URL field with "https://t.../irbis-ttr-250-r-obzor/", and a rich text editor with "Добавить медиафайл" and "Add Image Collage" buttons. A large image of a green and white Irbis TTR 250 R motorcycle is displayed. Below the image is the caption "Мотоцикл Irbis TTR 250 R" and the start of the text "С каждым годом конкуренция в сегменте малокубатурных". The right sidebar contains the "Оригинальные тексты Yandex Webmaster" section with options for adding original text and publishing settings, and the "Опубликовать" section with a "Просмотреть изменения" button and various status and visibility options.

Блог сантехнической компании

CMS WordPress

Выполненные работы – практически все тоже самое, что и в случае с двумя вышеописанными сайтами.

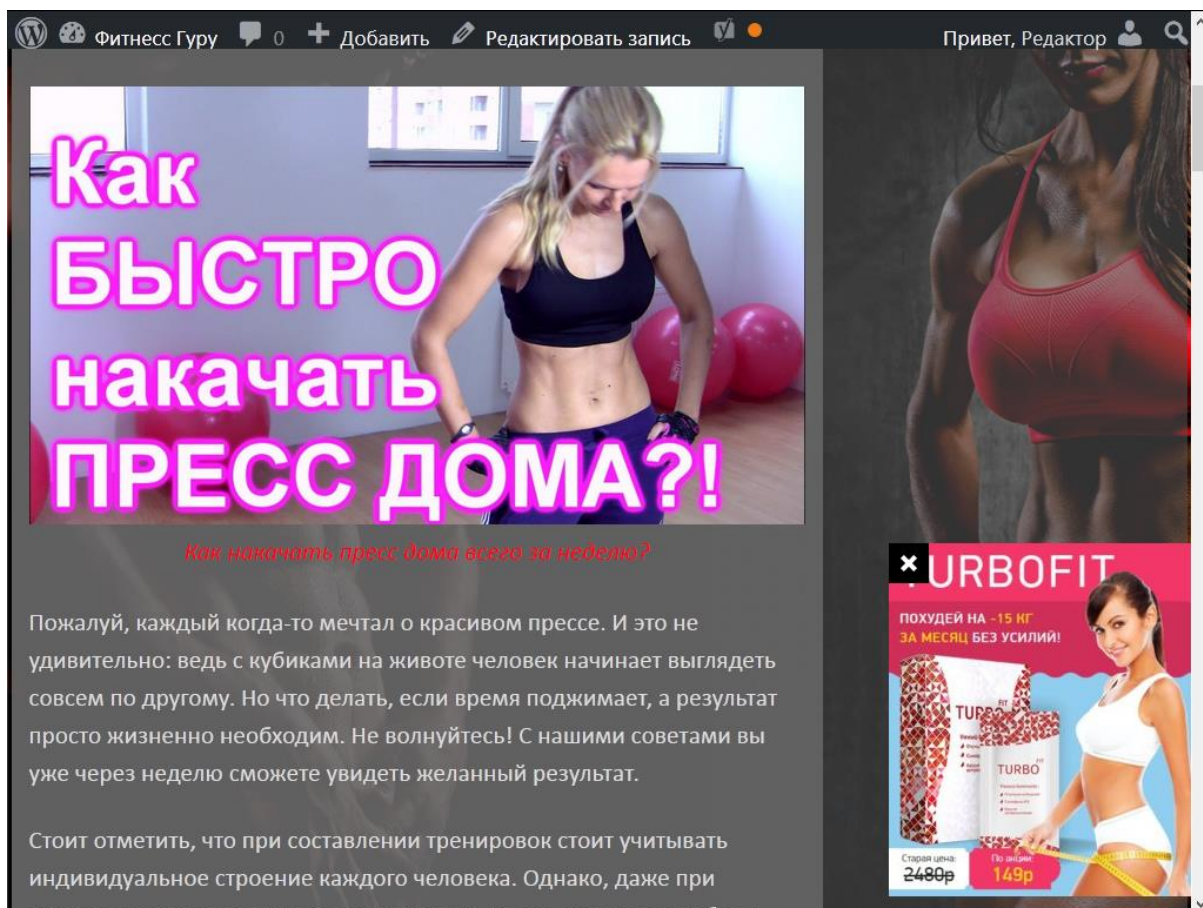
К сожалению, сайт не обладает адаптивной версткой, поэтому на страницах присутствует горизонтальный скроллинг – но, увы, это уже было не в моей компетенции.



Контентный сайт о фитнесе

CMS WordPress

Выполненные работы – практически все тоже самое, что и в случае с тремя вышеописанными сайтами.



The screenshot shows a WordPress blog interface. At the top, the navigation bar includes the WordPress logo, the site name "Фитнесс Гуру", a comment count of "0", and buttons for "Добавить" (Add) and "Редактировать запись" (Edit post). The user name "Привет, Редактор" (Hello, Editor) is visible in the top right corner.

The main content area features a large image of a woman in a black sports bra and blue leggings, standing in a gym with red exercise balls. Overlaid on the image is the title "Как БЫСТРО накачать ПРЕСС ДОМА?!" in large, pink, outlined letters. Below the image is a sub-headline in red: "Как накачать пресс дома всего за неделю?".

The article text begins with: "Пожалуй, каждый когда-то мечтал о красивом прессе. И это не удивительно: ведь с кубиками на животе человек начинает выглядеть совсем по другому. Но что делать, если время поджимает, а результат просто жизненно необходим. Не волнуйтесь! С нашими советами вы уже через неделю сможете увидеть желанный результат."

The next paragraph starts with: "Стоит отметить, что при составлении тренировок стоит учитывать индивидуальное строение каждого человека. Однако, даже при..."

On the right side of the page, there is a sidebar advertisement for "URBOFIT". The ad features a woman in a white sports bra and shorts, holding a yellow measuring tape. The text in the ad reads: "URBOFIT", "ПОХУДЕЙ НА -15 КГ ЗА МЕСЯЦ БЕЗ УСИЛИЙ!", and "Старая цена: 2480p", "По акции: 149p".



Елена Рудольфовна Разумовская

Клинический и юридический психолог

Коуч личного и профессионального развития

Профайлер, графолог

Психодиагност

Бизнес-тренер

Сертифицированный НЛП - практик, мастер



Сертификат Вебинар «Оказание экстренной психологической помощи» [Скачать](#)

Сертификат «Тренинговая работа в психологической практике» [Скачать](#)

Сертификат «Тренинговая работа в психологической практике» [Скачать](#)

Сертификат «Психологическое консультирование» [Скачать](#)

Сертификат «Вебинар Основы суицидологии» [Скачать](#)

Сертификат «Вебинар «Авторская методика когнитивного реконструирования...» [Скачать](#)



Блог сайта Детейлинг СПб

adg-studio.ru

CMS WordPress

Детейлинг Adg-studio 0 + Добавить Просмотр записей Привет, Redaktor

Настройки экрана Помощь

Записи [Добавить новую](#)

Thank you for installing enigma-parallax → Version 3.0.5 ,For More info about Premium Products & offers, Do visit our welcome page.

[View Our Premium Products](#)

Все (58) | Опубликованные (52) | Черновики (4) | На утверждении (2) | Ключевое содержимое (0)

Поиск записей

Действия Применить

Все даты Все рубрики Все оценки SEO Все оценки читаемости Фильтр

52 элемента << < 1 из 3 > >>

<input type="checkbox"/>	Заголовок	Рубрики	Метки	Дата
<input type="checkbox"/>	Что дает керамическое покрытие?	Защитная полировка подробнее	—	Опубликовано 20.06.2019
<input type="checkbox"/>	Rolex среди керамических покрытий	Защитная полировка подробнее	—	Опубликовано 19.06.2019
<input type="checkbox"/>	Сколько стоит оклеить машину защитной пленкой?	Автовинил и плёнки подробнее	—	Опубликовано 18.06.2019
<input type="checkbox"/>	Какую автомойку выбрать?	Защитная	—	Опубликовано

