

Наши авторы очень трепетно относятся к приготовлению блюд для своей семьи. Вот и Мария ОНУФРИЮК из д. Петьки Брестской обл. сама печет хлебушек. Ломоть такого подавай хоть к борщу, хоть просто со сливочным маслом к чашечке чая с утра — и вкусно, и полезно, и никаких вредных добавок в составе нет. За отличный рецепт (ищите его на стр. 44) и заботу о близких награждаем Марию почетным званием Мисс номера. И вы от кулинарочки не отставайте — присылайте нам свои идеи!



рубрики выпуска

Тема номера:	Каша из топора	32-33
Секреты стройности	Приглашает читатель	34-37
Крупным планом	Просто о сложном	38-39
Салаты и закуски	Быт в радость	40-41
Первые блюда	Домашние	
На здоровье!	посиделки	42-43
Горячие блюда	Несладкая выпечка	44-48

Наши эксперты и золотые хозяйки



Екатерина Семибратова,
кулинарный блогер



Нелли Сябoрoвa,
диетолог



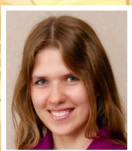
Ангелина Быкова,
автор курсов по домоводству



Мария Магина,
кулинарный блогер



Наталья Имшенецкая



Екатерина Сивакова



Татьяна Малиутикова



Марина Водолазская

СЛОВО РЕДАКТОРА

Наткнулась недавно на статью известного диетолога, который рассуждал о сложностях в похудении. Оказывается, лень, недостаток мотивации и воли — не главные причины провала. Куда хуже неправильная цель. «Вот бы мне вновь стать худенькой, как в 18», «Помню, в студенчестве всем хваталась идеальной фигурой», «Смотрю наши свадебные фото, а там у меня осиная талия»... Не спорю, каждого из нас в юности отражение в зеркале радовало в разы больше, чем сейчас. Только давайте добавим в это «уравнение» пару слагаемых: жизненный опыт, груз ответственности, а еще ваш золотой характер, который с каждым годом становится все тяжелее... «Тонкими и звонкими», как раньше, стать не так просто. Куда правильнее поставить достижимую цель (пусть разница будет и не такой «весомой»), заботиться о своем здоровье и не оглядываться назад. Все лучшее только впереди!

Алена СУХАН

Наши подписные индексы:
П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»