

# Однако, жизнь!®



В КАЖДОМ ИЗ НАС СПИТ ХУДОЖНИК, КОТОРЫЙ ПРОСЫПАЕТСЯ ОТ ВОВРЕМЯ СКАЗАННЫХ СЛОВ

Фотограф Екатерина ПОВИДАЙКО

16+

**Татьяна  
УХАРОВА:**

«Мне часто  
говорили:  
«Какая ты хитрая,  
за Буркова замуж  
вышла...»

Стр. 6-7

**Как улучшить  
настроение  
за пять минут?**

Стр. 3

**Что такое  
суперфуды  
и с чем  
их едят?**

Стр. 14

**Психолог  
Анна КИРЬЯНОВА:**  
«Как подсластить  
жизнь шоколадом,  
даже если его  
не ешь?»

Стр. 18-19

**Простой способ  
справиться  
с волнением  
и тревогой**

Стр. 20

**Как нужно  
выбирать жену?**

Стр. 3

ISSN 1819 - 0502



9 771819 050005

2 3 0 0 3 >



ПОЧТА РОССИИ

Подписные  
издания

Официальный каталог Почты России  
на первое полугодие 2023

5 000 изданий  
на российском рынке



Отсканируйте  
и подпишитесь  
онлайн!

Или подпишитесь на почте:  
подписной индекс П2780

**ЮНИЛАЙН®**  
издательство печатной продукции