

Однако, жизнь!®



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

Фотограф Дарья СТЕПАНОВА

16+

ВАЛЕРИЯ:

«Мой
лучший
учитель —
сама жизнь»

Стр. 6-7



Два способа Стр. 19
восполнить запас
жизненной энергии

Опасность
в чашке:
скрытый
вред чайных
пакетиков

Стр. 2



Избавляемся Стр. 14
от проблем
с кишечником.
Советы народного
целителя

Как
поддержать
себя
в тяжёлые
времена?

Стр. 20



Простые упражнения
для снижения
давления

Стр. 15

ISSN 1819 - 0502



9 771819 050005

2 3 0 1 1 >



ПОЧТА РОССИИ

Подписные
издания

Официальный каталог Почты России
на первом полугодие 2023

9 771819 050005



Отсканируйте
и подпишитесь
онлайн!

Или подпишитесь на почте:
подписной индекс П2780

юнилайн®
издательство печатной продукции