

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 24 (646), декабрь 2023 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ

НОВОГОДНИЕ
СОВЕТЫ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

12

КАК СЕБЯ
ЗАЩИТИТЬ:

ЯЗВА
ЖЕЛУДКА

18

СОКИ
ВЕРНУЛИ СИЛЫ
И МОЛОДОСТЬ

22

4 ТЕМА НОМЕРА

ПОДДЕРЖКА
ДЛЯ ИММУНИТЕТА

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР



НЕ УСПЕЛИ
ОФОРМИТЬ
ПОДПИСКУ НА ПЕРВОЕ
ПОЛУГОДИЕ?
ПОДПИШИТЕСЬ
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА
ПО ИНДЕКСУ
П1201
«ПОЧТА РОССИИ»

ISSN 1612-0725



9 771812 072653

23024>

