

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+ № 22 (644), ноябрь 2023 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

**КАРИЕС.
ЛЕЧИМ
БЕЗ БОЛИ**

24

ПИТАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

Сок



33

ОТ ДАВЛЕНИЯ

КАК СЕБЯ
ЗАЩИТИТЬ:

ЦИСТИТ

18

**СУСТАВНАЯ
ГИМНАСТИКА**

26

4 ТЕМА НОМЕРА

**ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ
САХАР И СОЛЬ**

В ПЕРИОД
ВСЕРОССИЙСКОЙ
ДЕКАДЫ ПОДПИСКИ
С 4 ПО 14 ДЕКАБРЯ
ПОДПИШИТЕСЬ
НА ВЕСЬ 2024 ГОД
**СО СКИДКОЙ
10%!**

ВЫГОДНЫЙ ИНДЕКС
П8181 «ПОЧТА РОССИИ».

ISSN 1612-0725



2 3 0 2 2 >



9 771812 072653