

# Сваты

Энергия  
«третьего  
возраста»

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
САДОВОДА-  
ОГОРОДНИКА  
НА АПРЕЛЬ

14

# На пенсии

№ 3 (114), март 2024

6

**Расшифровка  
тайных посланий  
организма**

24 **Берегись!**

**ТОП-3  
самых вредных  
КРУП**

9

**«ФИТОБОМБЫ»  
для снижения  
аппетита  
и сжигания  
жира**

8

**НОЧНАЯ  
ГИМНАСТИКА  
И ВИБРАЦИИ ЗЕМЛИ**

**И еще много чего  
для качественного сна**

16+

Толока



**ПОДПИШИТЕСЬ**

НА 2 П/Г 2024 ГОДА!  
ДО 31 МАРТА — ПО ЦЕНАМ-2023  
ВЫГОДНЫЙ ИНДЕКС **П0477** «ПОЧТА РОССИИ»



- ИСТОРИИ О ЖИТЬЕ-БЫТЬЕ
- ЗАБАВНЫЙ ТЕСТ
- УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВИКТОРИНА
- НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ