

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ  
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+  
№ 21 (643), ноябрь 2023 г.

# Народный доктор

Толока

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

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ПИТАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

Королева  
осени —



ТЫКВА

33

НЕ  
ИГНОРИРУЙТЕ  
ИЗЖОГУ!

12

КАК СЕБЯ  
ЗАЩИТИТЬ:

САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ

18

SOS!  
ПРОЛЕЖНИ

22

4 ТЕМА НОМЕРА

ШЛАГБАУМ  
ДЛЯ СТРЕССА

ТОЛЬКО  
С 20 ПО 26 НОЯБРЯ  
НА САЙТЕ TOLOKA24.RU  
СКИДКА  
НА ПОДПИСКУ  
ПО ПРОМОКОДУ  
«ПЯТНИЦА» —

20%!

ISSN 1612-0725



9 771812 072653

23021>

