

Здравствуй, уважаемые читатели! Несмотря на то, что в феврале все еще случаются метели и щедрый снег, но нет-нет, да и повеет теплом. Прибавилось 3 часа светового дня! В общем, курс на весну уже взят! Чем же можно заняться в последний месяц зимы, чтобы безболезненно «дотянуть» до весны?

■ Радуйтесь мелочам. Получайте удовольствие от простых действий. Заведите новую привычку.

■ Добавьте в дом ярких красок, сделайте перестановку в комнатах или даже ремонт.

■ Разберите шкафы. Думаю, это боль многих хозяек: как не складывать вещи красивыми стопочками, через 2-3 недели на полке опять бардак. Подойдите к делу вдумчиво, глядишь, и гардероб обновлять не придется. Одевайтесь тепло, но красиво, тем более, идей в Самоделкине предостаточно!

■ Планируйте отпуск, попробуйте виртуальные путешествия в предвкушении реальных.

■ Правильное питание, замороженные ягоды, мед, малиновое варенье, миндаль — все это принесет максимальную пользу организму. А если простуда вас все же настигла, обратите внимание на статью Сергея Романова (стр. 24).

Поделитесь, а что вам помогает пережить последний месяц зимы? Ждем ваших писем.



Читайте в номере

Для дома

Доска
в скандинавском стиле . 3
Диванчик на меху 5
«Ходики»
с чердака 8
Преображение
пенала-витрины 31

Хозяюшке

Абажур
с бабочками 4
Дом на опушке 6

Сумочка
из пиджака 14
Боди с юбочкой 19

Хозяину

Перекраска плитки
в ванной 22
Укладываем
декоративный кирпич .. 23
Кормушка для свиней
из бочки 25
Собираем
смеситель 26

«Домашняя энциклопедия здоровья» №1 «Дела сердечные: 50 вопросов кардиологу»

Сердцем мы познаем мир, любим и радуемся жизни. Но почему-то часто забываем о нем заботиться. И только когда появляются серьезные проблемы, спешим к врачу. А лечение болезней сердца — процесс сложный и длительный. Но если сердце беречь и помогать ему, то биться оно может и 90 лет, и 100, и даже 140! Что же для этого нужно? На этот и многие другие вопросы получить ответы на приеме у врача сложно, а порой и невозможно. Зато вполне реально найти их в первом выпуске «Домашней энциклопедии здоровья». В нем мало теории и много практических советов от лучших консультантов.

«Наша кухня. Спецвыпуск» №1 «Меню для диабетика»

Сахарный диабет — это не приговор, а повод пересмотреть образ жизни и систему питания. И именно диета — один из самых важных моментов в борьбе с заболеванием. Чтобы усмирить недуг, важно скорректировать питание так, чтобы оно не только не ухудшало состояние диабетика, но и помогало в лечении.

В этом спецвыпуске мы собрали рекомендации специалистов о том, как наладить питание при диабете, как научиться готовить простые и полезные диаблюда, которые помогут максимально разнообразить меню. Здесь вы найдете рецепты на каждый день, в том числе и десерты, а также узнаете о диетических блюдах для праздничного стола.

Почему в рационе регулярно должны быть блюда из спаржи и авокадо и как их готовить? Какой фрукт самый полезный при СД? Как приготовить десерт, который не повысит уровень сахара? Об этом и многом другом читайте в спецвыпуске «Меню для диабетика».

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Реклама. УНП 192173221. ООО «Издательский дом «Толока»