

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 20 (642), октябрь 2023 г.

Народный доктор

Толока

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

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

**РАК
ЖЕЛУДКА.
МОЖНО
ЛИ ИЗБЕЖАТЬ?**

15

КАК СЕБЯ
ЗАЩИТИТЬ:

РАДИКУЛИТ

18

**СТРАДАЕТ
КИШЕЧНИК —
СТРАДАЕТ
КОЖА**

15

4 ТЕМА НОМЕРА

**СТОП,
ХОЛЕСТЕРИН!**

ПИТАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

Диета



ВЕРНУЛА ЗДОРОВЬЕ

33

**СПЕЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ!**

ПОДПИШИТЕСЬ
НА ВЕСЬ 2024 ГОД
ПО ИНДЕКСУ П8181
(КАТАЛОГ «ПОЧТА РОССИИ»)

**С ВЫГОДОЙ
30%!**

ISSN 1612-0725



9 771812 072653

23020>

