

ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНый СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 5 (675), март 2025 г.

Народный доктор

ТОЛОКА

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

**БОЛЬНОЙ
ВОПРОС
ПОЯСНИЧНЫЙ
ОСТЕОХОНДРОЗ**

15

**SOS!
ПЛОХО ВИЖУ
В ТЕМНОТЕ**

19

Тотовим



ОРЕХОВОЕ МАСЛО

20

4 ТЕМА НОМЕРА

**ТРИ ШАГА
ОТ ОСТЕОПОРОЗА**

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
ДОСРОЧНО И ЭКОНОМЬТЕ!
ДО 31 МАРТА ПОДПИСКА
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
ПО ЦЕНАМ 1-ГО ПОЛУГОДИЯ!

ИНДЕКСЫ:

П1203 «ПОЧТА РОССИИ»,
80122 «КРЫМ ПОЧТА».

А НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU**
ПО ПРОМОКОДУ **ВЕСНА25**
ЕЩЕ И СО СКИДКОЙ

15%!

ISSN 1812-0725



9 771812 072653

25005>

