

Суперсоветы для всей семьи

16+

ПЛЮС
ВНУТРИ
4 полезные
СХЕМЫ

Сваты

ТОЛОКА

№ 10 (292), май 2025 г.

ОПАСНОСТЬ:
голова пошла
кругом

стр. 3

**Сильный
иммунитет...
вреден!**

стр. 5

**ТРЕНИРУЕМ
ДИАФРАГМУ:**
как и зачем

стр. 9

**ВЯЖЕМ ТОП
К ЛЕТУ**

стр. 14

**Генеральная уборка
вместо фитнеса?**

Как сжечь больше калорий

стр. 23

**Легкий
характер**

Не «грузите» близких проблемами

стр. 25

ISSN 2305-5693



2 5 0 1 0 >



9 772305 1569094