



Как ни крути, а после 40 приходится считаться с организмом. Это в молодости можно было питаться лишь бы чем и не думать о последствиях, зрелость же такого легкомысленного отношения к себе не прощает. Когда начала замечать, что хуже тяну физическую нагрузку на даче, больше устаю и всё чаще думаю о том, как бы поскорее прилечь, поняла, что с этим нужно что-то делать. Хорошо, что на глаза попала новая брошюра из серии «Самобранка» «7 ключей к своему здоровью: практическая нутрициология», которая вышла в апреле. Тогда я подумала, что в изменении питания

и образа жизни действительно может крыться секрет бодрости. Решила попробовать внедрить полезные рекомендации в свою повседневную рутину, тем более что ничем не рискую. И знаете, уже за месяц заметен эффект: я стала значительно бодрее, легче справляюсь со стрессом. В общем, рекомендую присоединиться, если вы тоже хотите улучшить качество жизни. Начните, к примеру, с рекомендаций нутрициолога на стр. 6 — и вы заметите разницу.



Ваша Леся ЗАПРАВКИНА

## В НОМЕРЕ



9 Салат с соленой сельдью «Шведский»



22 Паштет с тимьяном



23 Рулетики со щавелем

### Дачное меню

5

**ОГУРЦЫ  
«НА РАЗОК»**

«На разок» — потому что готовить быстро и съедаются сразу

7

**ОЛАДЫ  
ИЗ ТУНЦА**

Сытные, питательные и полезные, поскольку богаты белком

7

**КАРТОФЕЛЬНЫЕ  
ЛЕПЕШКИ С БЕКОНОМ**

Пристроим остатки прошлого года картофеля! Лепешки можно подавать со сметаной, творожным сыром, соленой рыбой или теплым овощным салатом



ОРИГИНАЛЬНАЯ ИДЕЯ К ЗАВТРАКУ  
ДЛЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ.

ОДИН ФАРШИРОВАННЫЙ БАТОН, А ПО ФАКТУ — МНОГО ГОРЯЧИХ БУТЕРБРОДОВ С КОЛБАСОЙ, СЫРОМ И ОВОЩАМИ. ЯРКО, СЫТНО, ВКУСНО!

18

### КОПИЛКА СОВЕТОВ

- Уют на кухне без лишних затрат
- Разбираемся в видах пищевой пленки
- Таблица мер и весов

24

**МАРИНОВАННАЯ  
СКУМБРИЯ:  
СТАРИННОЕ БЛЮДО  
РОДОМ С ЮГА  
НОРВЕГИИ**

