

БАБУШКИНЫ рецепты

еженедельная газета издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

У газеты «Бабушкины рецепты»
есть сайт

br-online.ru

Вы можете найти на нем
информацию, не вошедшую
в газету, а также выпуски
газет прошлых лет.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ЕДУ

- Запивая еду, ты возбуждаешь чувство голода, сокращая этим пребывание еды в желудке.
- Если ты имеешь привычку запивать жирную еду холодными напитками, это приводит практически к полной остановке пищеварительной системы - при понижении температуры, которую дают холодные напитки, жир застывает прямо в желудке. Исключением может быть только сухая еда, которую можно запивать небольшим количеством воды.
- Ни в коем случае нельзя запивать еду такими напитками: газировкой, сладким соком, чаем, кисломолочными напитками (диетологи считают их полноценной едой, а не напитками), пивом.
- Исключением является только сухое вино, которое стимулирует процесс пищеварения и помогает усвоиться пище.
- Пить напитки можно не ранее, чем через 40-60 минут после еды и за 30 минут до.

Газету «Бабушкины рецепты»
и «Чудесные исцеления
и целительные чудеса» можно
приобрести в почтовых
отделениях «Почты России»,
а также в магазинах «Магнит»
и других сетях.

НАДО ЛИ ДЕЛАТЬ 10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Когда речь заходит о здоровом образе жизни, мозг автоматически выдает набор аксиом: пей восемь стаканов воды в день, спи ночью по восемь часов, завтрак - самая важная еда за день, потребляй не более двух тысяч калорий в день, ежедневно ешь много овощей и фруктов, откажись от курения, проходи за день 10 тысяч шагов... Эти рекомендации, как кажется, уже записаны на подкорку даже у тех людей, которые не слишком следят за своим здоровьем.

Продолжение на стр. 11

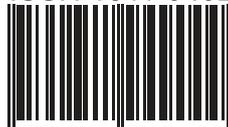


СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Чудо-крем от морщин
- Картофель для похудения
- Учимся расслабляться
- Напитки долголетия
- Кефир - и еда, и красота
- Как очистить организм от шлаков и токсинов
- Как предотвратить болезни сердца
- И многое другое

Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом! Могут быть противопоказания! Помните, речь идет о Вашем здоровье! Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.

ISSN 1811-9492



9 771811 949000

23050



>