

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

<b>Копилка идей</b> .....	5
<b>Тема номера:</b> Ягодное лето .....	6-9
Блинчики «Малинки, такие вечеринки», пирог «Чайный», варенье из ирги, малиновый уксус	
<b>Рабочие будни</b> .....	10-13
Яичница как с картинки, белорусская ботвинья, дальневосточная камбала, запеканка из манной каши, клубничный ласси	
<b>Здоровая еда</b> .....	14
Овощное «полено»	
<b>Готовим для детей</b> .....	15
Аппетитные «клубочки», ягодный смузи	
<b>Экономная хозяйка</b> .....	16-20
Кабачковые оладьи, запеченная мойва, песто из чесночных стрелок, ягодный соус к сырной тарелке, джем «Темная ночь», замороженная малина со сгущенкой, клубничный «мохито», ягодная пастила	
<b>Супербюджетно</b> .....	21
Китайские лепешки	
<b>Есть повод!</b>	
<b>Праздник в доме</b> .....	22-25
Салат «Тихая гавань», икра по-бессарабски, фаршированные кабачки терияки, «чупа-чупс» из курицы, клубничный квас, муссовый торт «Красный бархат»	
<b>Будем здоровы!</b>	
<b>Правильное питание</b> .....	28-29
Витамин D: дань моде или необходимость?	
<b>Посиделки</b> .....	30-32
Кулинарные истории и новая викторина	

## Пешкой к здоровью

Скандинавская ходьба — символ здоровой жизни после пятидесяти. Новая мода захватила тех, кто хочет быть в форме, но без жертв. Никаких тебе сложностей, никакого спортзала, вышел — и вперед «цок-цок-цок», отбивая ритм наконечниками палок. В парке на тропе здоровья занимающихся скандинавской ходьбой в последнее время хоть отбавляй. Вот и я поглядел — и тоже купился. Ну а что, скандинавская ходьба подходит для любого возраста, больших денежных вложений не требует. Вдохновляющая эйфория, свежий воздух, ровная спина, уверенная походка... Купил палки, посмотрел несколько обучающих видео — и вот уже четвертую неделю занимаюсь. Нравится. Чувствую, что мышцы начали укрепляться, улучшилось самочувствие и настроение. Тренируюсь на природе, вокруг птички, белочки — красота! Главное — не лениться и суметь поднять себя с дивана. И вы, дорогие читатели, не засиживайтесь дома, отправляйтесь на прогулку, а по дороге не забудьте заглянуть на почтовое отделение, чтобы оформить подписку на наше издание на второе полугодие!

Ваш МИХАЛЫЧ

### ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!

Успейте подписаться на наше издание по 13 июня на второе полугодие со скидкой 5% в любом почтовом отделении по индексу **П1199** («Почта России») или **60085** («Почта Крыма»).

Или подпишитесь на сайте **toloka24.ru** не выходя из дома (скидка 15% по промокоду **ЛЕТО25**)