



# ДВА УПРАЖНЕНИЯ ИЗБАВЯТ ОТ БЕССОННИЦЫ

с. 9

КАЛЕНДАРЬ  
МАГНИТНЫХ  
БУРЬ

с. 14

# ЗДОРОВЬЕ

**Делаем  
картошку  
полезной**

с. 2

**Топ-5  
ядовитых  
ягод**

с. 11

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+  
№ 10 (1368), 2024 /  
28 МАЯ – 3 ИЮНЯ

Фото iStock

**Откровенно**

**Как  
Стас Пьеа  
победил  
наркотики**

с. 13

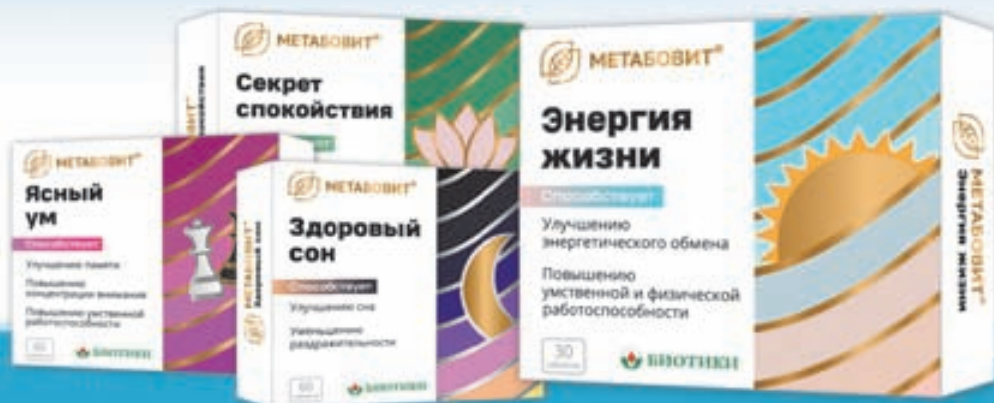
**Как кататься,  
чтобы вылечить суставы**



**МЕТАБОВИТ®**  
Новая линейка БАД\*  
для активной жизни!



чтобы узнать  
подробнее,  
отсканируйте  
этот код



БАД - биологически активная добавка

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

Рекомендация 18+