

**Жена Михаила ЖВАНЕЦКОГО: детей не считаем.
Есть официальные. Есть как у многих артистов...**

ТВ 11–17 марта 2019 № 10 Москва

2 в 1: журнал и телегид

анТонна

телесемь

**«БРЕМЕНСКИЕ
МУЗЫКАНТЫ»**
С кого срисованы
герои мультфильма

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 39,00 руб.

ISSN 2412-7299

19010

9 772412 729770

**СУПЕРМАРАФОН!
ЛЕГКИЕ ШАГИ
К СОВЕРШЕНСТВУ**

**Владимир
ПРЕСНЯКОВ:**

**Я ВЛЮБЛЯЮСЬ
В НАТАШУ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ПО-НОВОМУ**



супермарафон



**АЛЕНА
ПОЛЬНЬ,
ТРАВНИЦА:**
– **ЗНАМЕНИТАЯ
ВАННА КЛЕОПАТРЫ.**

Стакан меда разбавляем в теплой воде (можно горячей, но не в кипятке, он уничтожит все полезные микроэлементы), смешиваем с 2 литрами молока (или сливок) и выливаем в подготовленную ванну. При желании добавляем 10 капель миндального масла. Кожа станет безупречной.

ВАННА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ.

200 г сухого молока разводим в теплой воде, добавляем 100 г английской соли, 5 капель масла розы, 5 капель масла сандалового дерева, 2 ст. л. меда, лепестки роз и наслаждаемся.

ПЯТНИЦА

Превращение ванной в салон красоты не потребует серьезных вложений. Большую часть средств вы найдете в аптеках. Но не экономьте на эфирных маслах – дешевые и сомнительного качества оставьте в магазине.

8 МАРТА

Задание: вместо того чтобы по привычке принимать ванну перед сном, сделайте это утром. Тем более сегодня выходной, и торопиться некуда. 20 минут, проведенные в ароматной воде, наполнят энергией и бодростью. Перед этим лучше сделать пилинг (из гучи кофейных зерен – самый бюджетный и полезный вариант).

**МАКСИМ
СЕДЫХ,
НУТРИЦИОЛОГ:**



– БРУСКЕТТА
С АВОКАДО.

Понадобится: хлеб (белый или ржаной), 2 зубчика чеснока, оливковое масло, помидоры, авокадо, огурец, зелень базилика, бальзамический уксус.

Ломтики хлеба сбрызните оливковым маслом. Обжарьте на сухой сковороде. Одним зубчиком чеснока натрите горячие тосты, другой выдавите через пресс.

Овощи, авокадо и зелень помойте, мелко нарежьте. В миску влейте оливковое масло и бальзамический уксус, выложите чесночную кашицу, помидор, авокадо, огурец, базилик, посолите и перемешайте.

На каждый тост равномерно распределите получившуюся заправку. Подавайте брускетты на стол.



СУББОТА

После долгой и изматывающей зимы организму требуется поддержка. Ученые выяснили, какие продукты нужно есть весной, чтобы защититься от авитаминоза: кисломолочные, бобовые, красную рыбу, квашеную капусту, авокадо, говядину.

9 МАРТА

Задание: приготовьте блюдо с одним из указанных выше продуктов. Можно использовать предложенный экспертом рецепт или поделиться своим на сайте wday.ru. →

