



ПРЕМЬЕРНЫЕ ВЫПУСКИ

Бабушки против педиатров

**С 13 января
по понедельникам в 18:00**

Нет более участливого человека в жизни ребенка, чем бабушка! Бабушки знают всё — как жить, есть, учиться, а главное — ЛЕЧИТЬСЯ! Каждая бабушка в душе — «дипломированный врач», а внуки — «пациенты». Банки, горчичники, барсучий жир на грудь, масло в нос, чеснок в уши... А точно ли эти лекарства помогут ребенку, может, правда, травой-муравой эффективней лечить? Чтобы развеять сомнения миллионов мам и разрешить этот вечный конфликт, на откровенный диалог о принципах лечения детей выйдут врачи и бабушки. Каждая сторона попробует отстоять свою позицию.

Россия

С 14 января по вторникам в 18:00

Сергей Длин — невролог, мануальный терапевт, остеопат, автор эксклюзивного метода безоперационного лечения межпозвонковых грыж проведет приём по самым разным вопросам вашего здоровья. Как в домашних условиях улучшить состояние при артрите и артрозе и вовремя заметить заболевание, как сохранить здоровье суставов и избавиться от боли, как вернуть свободу движений и включить в распорядок дня полезные привычки, чтобы стать здоровее. Вас ждут простые и легкие в повторении упражнения, уникальные способы профилактики, советы по правилам питания и режиму дня.

Россия



ПРЕМЬЕРНЫЕ ВЫПУСКИ

Доктор Длин. Приём!



ПРЕМЬЕРНЫЕ ВЫПУСКИ

Здоровье со смыслом

С 16 января по четвергам в 18:00

Уникальный цикл программ, посвященный превентивной и антивозрастной медицине. Как продлить молодость и ментальное здоровье, как осознанно питаться, наладить сон и циркадные ритмы, как сохранить женское здоровье, избежать гормональных сбоев и какие принимать витамины, как наладить микробиом и ЖКТ, улучшить работу мозга и снизить вес. Эксперты программ — выдающиеся российские учёные и врачи доступно расскажут о главных принципах своевременной диагностики и профилактики болезней.

Россия



ПРЕМЬЕРНЫЕ ВЫПУСКИ

45+ Возраст счастья с Яной Павлидис. 2 сезон

С 22 января по средам в 18:00

45+ — новое состояние женщины со множеством неизвестных. 45+ — возраст перемен, уже отыграны многие социальные роли и важно осознавать, кто ты здесь и сейчас. 45+ — это возможность превратить кризис возраста в возраст счастья. Вместе с лучшими экспертами, вдохновляющими историями, уникальными рекомендациями мы расскажем про сохранение красоты и молодости, про эмоциональную гармонию и самооценку, про любовь и отношения.

Россия