



ХИТ

Метод доктора Длина

**с 2 июля по средам
и пятницам в 18:00**

Уникальная возможность заниматься вместе с доктором Длинном, который помогает людям обрести здоровье через движение! В каждом выпуске доктор будет работать над вашим телом, энергией и настроением по специально разработанным комплексам упражнений. Всего 15 минут в день и вы сможете забыть, что такое «нехватка времени на физкультуру». Вы проработаете все группы мышц: от шейного отдела до стоп. Это не просто зарядка — это комплексная система упражнений для поддержания тонуса, улучшения гибкости и защиты от травм. Подходит даже новичкам! Присоединяйтесь к доктору Длинну! 15 минут в день — это ваш шаг к здоровым суставам, сильным мышцам и бодрости на весь день. Не откладывайте на завтра — начинаем сегодня!

Россия

с 1 июля по вторникам в 19:15

Уникальная возможность заниматься вместе с доктором Длинном, который помогает людям обрести здоровье через движение! В каждом выпуске доктор будет работать над вашим телом, энергией и настроением по специально разработанным комплексам упражнений. Всего 15 минут в день и вы сможете забыть, что такое «нехватка времени на физкультуру». Вы проработаете все группы мышц: от шейного отдела до стоп. Это не просто зарядка — это комплексная система упражнений для поддержания тонуса, улучшения гибкости и защиты от травм. Подходит даже новичкам! Присоединяйтесь к доктору Длинну! 15 минут в день — это ваш шаг к здоровым суставам, сильным мышцам и бодрости на весь день. Не откладывайте на завтра — начинаем сегодня!

Россия



ХИТ

Здоровье со смыслом

**с 7 июля по понедельникам
в 20:15**

Авторское шоу в жанре популярной психологии. Волшебный пендель порой является главным мотиватором к чему-то новому, позитивному, судьбоносному. Но кто способен дать такой замечательный импульс? Встречайте – Ника Набокова, публицист и писатель, она виртуозно раздает волшебные пендели. Каждая ее психологическая встряска имеет мгновенный эффект и заряжена на позитивные перемены. К Нике в студию приходят люди с психологическими проблемами, а уходят с ключом к решению своих главных вопросов.

Россия



ХИТ

Волшебный пендель с Никой Набоковой