



ХИТ

## Рецепты врачей

**с 4 марта  
по вторникам в 18:45**

Здесь врачи не будут выписывать привычные рецепты – они будут по ним готовить! Доктора из разных областей медицины приходят на нашу кухню и вместе с кулинаром готовят блюда из продуктов, которые являются профилактикой различных заболеваний. Опасаетесь проблем с желудочно-кишечным трактом? Гастроэнтеролог расскажет, что полезного можно приготовить на завтрак! Есть проблемы с волосами – трихолог уже запекает лосося под специальным соусом! А если вы подхватили простуду, то будьте готовы записать рецепт правильного бульона от терапевта.

Россия

**с 7 марта по пятницам в 18:30**

Хотите научиться готовить полезно и вкусно на уровне ресторана? Тогда шеф Савельев идет к вам! Наш харизматичный шеф-повар ЗОЖигает на своей кухне так, что даже самый заядлый любитель фастфуда превратится в прилежного кулинара-зожника. Вы получите золотой ключик к миру антивозрастной кухни.

Россия



ХИТ

## ЗОЖигательные рецепты от шефа

**с 7 марта по пятницам в 20:15**

Все знают, что заниматься фитнесом полезно, но мало кто понимает, как правильно это делать. Можно круглосуточно тренироваться, а результата так и не достичь, ещё и подорвать здоровье! Давайте спросим тренера, по какой дорожке бежать для разумной нагрузки, как правильно рулить своей тренировкой и где накачать свой фитнес-интеллект, чтобы все старания достигли идеального результата!

Россия



ХИТ

## Спросите тренера



ХИТ

## Краткий курс счастливой мамы

с 7 марта по пятницам в 21:10

Увлекательный экскурс в осознанное родительство. Проблем и вопросов, которые постоянно возникают у мам при воспитании детей, не счесть. Но как поддерживать здоровый климат в семье и не подорвать психику домочадцев? Ответ есть – «Краткий курс счастливой мамы», в котором лучшие детские психологи разбирают самые актуальные проблемы детей и родителей.

Россия