



ПРЕМЬЕРА

Еда вместо лекарств с Ириной Шиманской

**с 17 ноября
по понедельникам в 18:00
и четвергам в 20:00**

Здесь о природных, бережных и эффективных методах поддержки здоровья.
Как питаться, чтобы не болеть и быть в тонусе?
Как заботиться о здоровье семьи с помощью безопасных природных методов?
Как сохранить здоровье без БАД и лишних лекарств?

Ирина Шиманская — клинический нутрициолог, врач восточной медицины расскажет об уникальных рецептах со специями и травами, научит питаться так, чтобы с вами всегда была энергия, легкость, красивая кожа, здоровый вес, ясный ум и низкий уровень стресса.

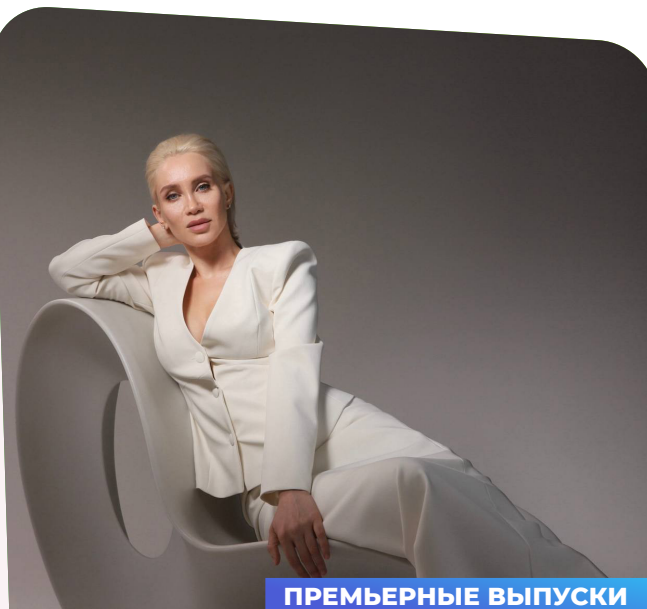
Россия

**с 7 ноября
по пятницам в 18:00**

Светлана Губарева – челюстно-лицевой и пластический хирург делится знаниями в сфере эстетической медицины, которые она накопила более чем за 10 лет своей практики. Ее кредо – красота должна быть здоровой и осознанной!

Доктор Губарева доступно и легко расскажет об актуальных методиках в косметологии и пластической хирургии, предупредит о возможных осложнениях и как их избежать, посоветует домашний уход, проведет экскурс в работающие процедуры эстетической медицины и предостережет от «голового» маркетинга.

Россия



ПРЕМЬЕРНЫЕ ВЫПУСКИ

О красоте без фильтров с доктором Губаревой