**«Женский чат»** **(16+) Премьера**

**С 2 декабря по вторникам в 17:00**

О чем говорят женщины? Невозможно однозначно ответить на этот вопрос!

Любознательность женщин безгранична, и в своих чатиках они обсуждают миллионы самых разных вопросов и проблем, спрашивают совета друг у друга.

Присоединяйтесь к нашему женскому чату и вы получите уникальное экспертное мнение лучших врачей на самые разные вопросы здорового образа жизни, косметологии и педиатрии, мужского и женского здоровья, диетологии и полезных привычек, советы по профилактике и лечению различных заболеваний.

Цикл программ для женщин про осознанность и образованность в вопросах здоровья всей семьи. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Гид по здоровью с Дилярой Лебедевой»** **(16+) Премьера**

**С 4 декабря по четвергам в 17:00**

Гастроэнтеролог, эндокринолог, нутрициолог Диляра Лебедева поделится своими знаниями и опытом, раскрывая секреты поддержания энергии, тонуса и бодрости.

Особое внимание доктор уделяет вопросам женского здоровья, проблемам диабета и ожирения. Доктор учит понимать свой организм, слышать его сигналы и осознанно на них реагировать.

Ваш проверенный гид в мир здоровья, красоты и уникальных советов по питанию, физической активности, полезным привычкам.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Еда вместо лекарств с**

**Ириной Шиманской»** **(16+) Новые выпуски**

**С 1 декабря по понедельникам в 18:00**

Программа 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...

**«О красоте без фильтров с**

**доктором Губаревой»** **(16+) Новые выпуски**

**С 5 декабря по пятницам в 18:00**

Челюстно-лицевой и пластический хирург Светлана Губарева 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 о том, как их избежать, посоветует домашний уход, проведет экскурс в работающие процедуры эстетической медицины и предостережет от «голого» маркетинга.