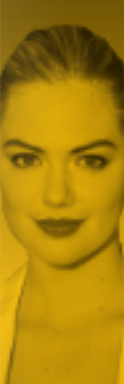




PLUS



Кейт Алтон подальше плывом питаться

Газета «Смоленск сегодня»

ОТБОРНЫЕ ВАКАНСИИ ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК

8(4812)32-79-63, 8(4812)38-22-16

Еда способна сделать вас намного умнее

Резюме: Для этого нужно есть три порции качественной пищи. О том, как это сделать, рассказывает Дэнг Дунгуанг, доктор наук в США

37% американцев не получают достаточно витаминов и минералов

Многие считают, что здоровая еда — это просто салат и фрукты. Но это не так. Здоровая еда — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. Это означает, что вы должны есть три порции качественной пищи в день. Это может быть фрукты, овощи, злаки, белок и жиры.



Углеводы

Ваша диета богата углеводами? Углеводы — это источник энергии для вашего тела. Они также помогают регулировать уровень сахара в крови.



• Макароны — отличный источник углеводов. Выбирайте макароны из твердых сортов пшеницы.



• Мед — натуральный источник углеводов. Он также содержит антиоксиданты.

газета работа сегодня

СМОЛЕНСК

ОТБОРНЫЕ ВАКАНСИИ ДОСТОЙНЫЙ ЗАРАБОТОК

8(4812)32-79-63, 8(4812)38-22-16

Спальня для настоящих романтиков и мечтателей

Меланис Фрикер и ее дети. Создайте уютную спальню в стиле прованс, и вы получите идеальный отдых и релакс

Создайте уютную спальню в стиле прованс, и вы получите идеальный отдых и релакс. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона.

Спальня — это место, где вы можете расслабиться и отдохнуть. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона. Это может быть хлопок, лен и шелк.

Спальня — это место, где вы можете расслабиться и отдохнуть. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона. Это может быть хлопок, лен и шелк.



Красота и уют
Спальня — это место, где вы можете расслабиться и отдохнуть. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона.

КОМПАНИЯ ОКНА В ДОМ

Мы не делаем из железа!

СТАРЫЕ ЦЕНЫ Победим кризис вместе!

- 3, 5 и 6-камерный профиль
- минимум фурнитуры
- опытные и добросовестные монтажники
- ВЫВОЗ МУСОРА ПОСЛЕ МОНТАЖА

83-20-20

Дизайн по-японски. Эти двери станут украшением интерьера

Японские двери — это искусство. Они сочетают в себе функциональность и эстетику. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Натяжные потолки — это современное решение для вашего интерьера. Они сочетают в себе функциональность и эстетику. Это означает, что вы должны использовать натуральные материалы и теплые тона.

Не экономьте на мебели
Мебель — это инвестиция в ваш дом. Это означает, что вы должны использовать качественные материалы и теплые тона. Это может быть дерево, металл и текстиль.



Музыка в горшках

Mariguacuen в переводе с языка местных аборигенов Чили означает «звук земли», и именно так называется проект мультикультурного дизайна аудиосистемы, созданной на основе глиняных горшков. Дизайн был разработан в Чили и Германии, а производится аудиосистема в Португалии.

Глиняные горшки разных диаметров создавались вручную на гончарном круте из чёрной глины, а внутрь них особым образом были вмонтированы современные высокотехнологичные динамики. Каждый из комплектов динамиков производится исключительно вручную в ограниченном количестве экземпляров. **METRO**