



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ



МЕНЮ НА 2000 ККАЛ
ПОМОЖЕТ СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ
И КОНТРОЛИРОВАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ.

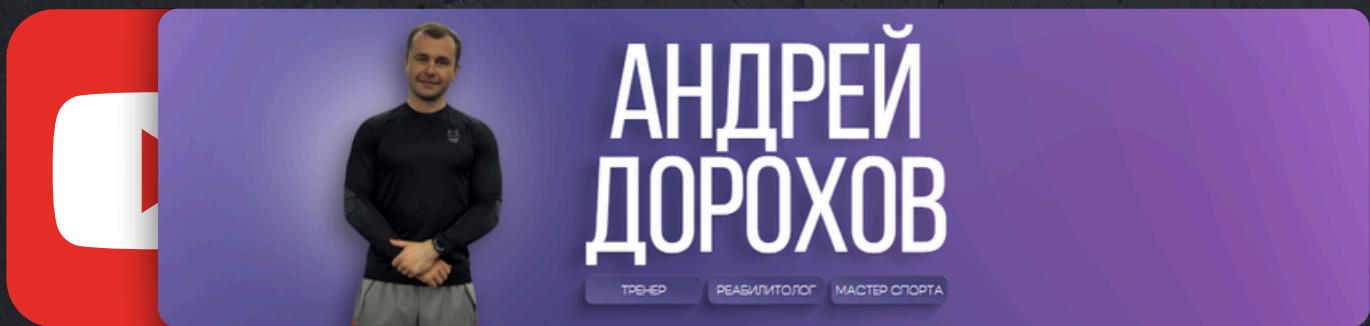
В НЕМ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
С ТОЧНЫМ РАСЧЕТОМ КАЛОРИЙ,
БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ.

СЛЕДУЙТЕ МЕНЮ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ НА ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ
ПО КАЛОРИЙНОСТИ.

MIND FIT

ССЫЛКИ НА МОИ РЕСУРСЫ: ВСЕ ССЫЛКИ КЛИКАБЕЛЬНЫ

YouTube канал



МНОГО ПОЛЕЗНОГО КОНТЕНТА У МЕНЯ НА КАНАЛЕ, ПОДПИСЫВАЕМСЯ

<https://alexenomorf.github.io/comando/>

A banner for "MIND FIT 2.0". It features a close-up photo of a man's muscular arm and chest. The text "MIND FIT 2.0" is prominently displayed in the center. At the bottom right is a green button labeled "ПОДАТЬ ЗАЯВКУ".

САЙТ

Индивидуальный план тренировок с полным разбором каждого упражнения и его нюансов. Персонализированный подход по питанию в зависимости от цели участника.

Полностью цифровой и структурированный подход: вы не просто получаете инструкции, а понимаете каждый шаг на пути к результату.

Индивидуальный куратор сопровождает вас на каждом этапе, обеспечивая обратную связь и поддержку.

Участие в общем чате с единомышленниками для обмена опытом, поддержки и мотивации.

ИИ-ассистент анализирует ваши данные, обеспечивая точность и минимизируя ошибки.

Еженедельные онлайн-сессии с наставником для обсуждения прогресса и получения ответов на вопросы.

A screenshot of the "Mind Fit 2.0" website. The top navigation bar includes "Делай, чтобы не бояться!", "22 подписчика", and a search icon. A sidebar on the left contains sections like "Закреплённое сообщение", "НАВИГАЦИЯ", "Моя миссия и описание канала", "МОЯ КНИГА "СЕКС ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ"" (with a link to a PDF), and "МАРФОН PRO - вся инструкция по самоведению себя в питание и активности с еженедельными проверками от меня и выдачи обратной связи!" (with a link to a PDF).

ТГ КАНАЛ

ССЫЛКА НА КАНАЛ

КАНАЛ ПО ПОДПИСКЕ, ГДЕ ПУБЛИКУЕТСЯ УНИКАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ ПО ФИТНЕСУ, ДИЕТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

MIND FIT

ЗАВТРАК

СЫРНИКИ

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 180 г
- Мука пшеничная – 40 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 20 г
- Масло подсолнечное – 5 г

Пищевая ценность:

- Белки – 43 г
- Жиры – 12 г
- Углеводы – 53 г
- Калории – 492 ккал



Рецепт:

1. Творог хорошо растереть в миске, чтобы не осталось крупных комков.
2. Добавить муку, яйцо и сахар, тщательно перемешать до получения однородной массы.
3. Сформировать из творожной массы небольшие шарики, немного их сплющить, чтобы они напоминали по форме сырники.
4. На хорошо разогретую сковороду налить немного масла и обжаривать сырники с каждой стороны по 3 минуты, пока не появится золотистая корочка.

День 1

ОБЕД

БОРЩ

Ингредиенты:

- Говядина – 250 г
- Капуста – 150 г
- Морковь – 50 г
- Свекла – 70 г
- Картофель – 100 г
- Лук – 50 г
- Томатная паста – 30 г
- Соль, перец, чеснок
- Хлеб бородинский - 60 г

Пищевая ценность:

- Белки – 62 г
- Жиры – 30 г
- Углеводы – 74 г
- Калории – 814 ккал



Рецепт:

- Мясо помыть, выложить в кастрюлю и залить водой, посолить. После закипания убавить огонь до минимума и варить до мягкости мяса. Аккуратно достать его из бульона.
- Картофель порезать кубиками и отправить в кастрюлю. Варить 10-12 минут.
- Лук, морковью и свеклу очистить, измельчить и обжарить на сковороде с подсолнечным маслом, добавить томатную пасту.
- В кастрюлю с бульоном выложить обжаренные овощи и мелко нацинкованную капусту.
- Порезать мясо и выложить его в бульон. По вкусу добавить соль, перец и чеснок. Варить еще минут 7-10 до готовности картофеля. После снять с огня, накрыть крышкой и оставить настояться на 30 минут.

День 1

УЖИН

БЕДРО КУРИНОЕ С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- Бедро куриное без кожи – 200 г
- Фасоль в собственном соку – 200 г
- Соль, перец, специи

Пищевая ценность:

- Белки – 51 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 36 г
- Калории – 483 ккал



Рецепт:

Бедро куриное натереть солью, перцем, специями и запечь в духовке.

ПЕРЕКУСЫ

Яблоко (150 г):

- Белки - 0 г
- Жиры - 0 г
- Углеводы - 20 г
- Калории - 80 ккал

Йогурт (200 г):

- Белки - 4 г
- Жиры - 2 г
- Углеводы - 25 г
- Калории - 120 ккал

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1989 ККАЛ

Белки – 160 г | Жиры – 57 г | Углеводы – 172 г

День 2

ЗАВТРАК

ОЛАДЬИ

Ингредиенты:

- Мука – 100 г
- Кефир 1% – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сахар – 20 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Сода – 1/4 ч.л.
- Соль



Пищевая ценность:

- Белки – 22 г
- Жиры – 13 г
- Углеводы – 95 г
- Калории – 584 ккал

Рецепт:

1. Взбить яйца с сахаром и солью.
2. Кефир слегка нагреть в сотейнике, не доводя до кипения.
3. Смешать яйца с кефиром (тонкой струйкой, чтобы яйца не свернулись) и постепенно вмешать муку. Аккуратно перемешать. Тесто должно быть как густая сметана. Добавить соду (негашенную), перемешать и оставить тесто настояться около 30 мин в теплом месте. Тесто больше не перемешивать.
4. Жарить на среднем огне с одной стороны, перевернуть, накрыть крышкой и готовить на медленном огне, чтобы они хорошо прожарились в середине.

День 2

ОБЕД, УЖИН

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Картофель – 400 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Зубчик чеснока
- Соль, перец, специи



Пищевая ценность:

- Белки – 80 г
- Жиры – 19 г
- Углеводы – 79 г
- Калории – 793 ккал

Рецепт:

1. Нарезать очищенный картофель ломтиками, положить его в глубокую миску.
2. Добавить к картофелю соль, перец, приправы и измельченный чеснок, хорошо перемешать, чтобы каждый кусочек картофеля был в специях.
3. Филе индейки нарезать на кусочки среднего размера. В отдельной миске посолить и поперчить, добавить специи и хорошо перемешать.
4. Застелить фольгой форму для запекания, выложить филе и картофель. Сверху плотно накрыть фольгой.
5. Запекать при 180 градусах около 1 часа, затем снять фольгу и оставить подрумяниться еще на 20 минут.

День 2

САЛАТ “ВИНЕГРЕТ”

Ингредиенты:

- Свекла – 100 г
- Картофель – 100 г
- Морковь – 70 г
- Огурец солёный – 50 г
- Горошек консервированный – 100 г
- Капуста квашеная – 50 г
- Лук – 30 г
- Масло подсолнечное – 10 г
- Соль – по вкусу

Пищевая ценность:

- Белки - 11 г
- Жиры - 10 г
- Углеводы - 49 г
- Калории - 331 ккал



Рецепт:

1. Овощи отварить до готовности, остудить до комнатной температуры и почистить.
2. Свеклу, картофель, морковь и огурец нарезать кубиками.
3. Добавить горошек и квашеную капусту к нарезанным овощам.
4. Лук мелко порезать, посолить и заправить подсолнечным маслом.
5. Тщательно перемешать все ингредиенты и подать к столу.

День 2

ПЕРЕКУСЫ

ТВОРОГ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ - 180 Г

Пищевая ценность:

- Белки - 28 г
- Жиры - 1 г
- Углеводы - 7 г
- Калории - 140 ккал

СМЕТАНА 20% - 50 Г

Пищевая ценность:

- Белки - 2 г
- Жиры - 5 г
- Углеводы - 3 г
- Калории - 100 ккал

ЯБЛОКО - 100 Г

Пищевая ценность:

- Белки - 0 г
- Жиры - 0 г
- Углеводы - 15 г
- Калории - 60 ккал

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2008 ККАЛ

Белки - 143 г | Жиры - 48 г | Углеводы - 248 г

День 3

ЗАВТРАК

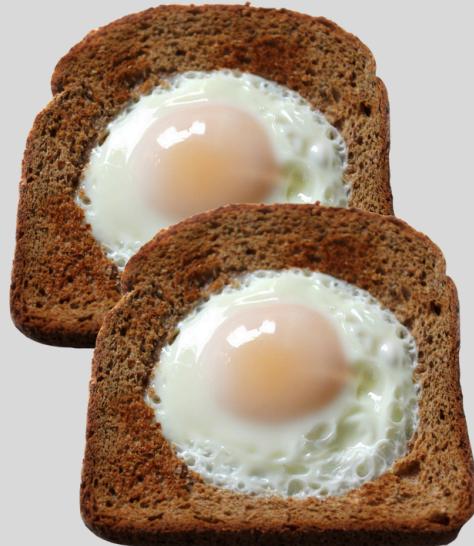
ЯЙЦО В ХЛЕБЕ (2 ШТ)

Ингредиенты:

- Хлеб пшеничный – 120 г
- Яйцо – 2 шт.
- Масло подсолнечное - 5 г
- Соль

Пищевая ценность:

- Белки – 20 г
- Жиры – 15 г
- Углеводы – 56 г
- Калории – 439 ккал



Рецепт:

1. В куске хлеба вырезать сердцевину.
2. Обжарить хлеб с одной стороны, перевернуть и вылить яйцо в серединку, жарить до полуготовности яйца, аккуратно перевернуть на 2-3 минуты.
3. Оставшийся кусочек хлеба так же обжарить на сковороде с двух сторон.

ПЕРЕКУСЫ

Яблоко (150 г):

- Белки - 0 г
- Жиры - 0 г
- Углеводы - 20 г
- Калории - 80 ккал

Орехи (15 г):

- Белки - 3 г
- Жиры - 8 г
- Углеводы - 3 г
- Калории - 90 ккал

День 3

ОБЕД

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Картофель – 200 г
- Лук - 100 г
- Масло подсолнечное – 10 г
- Соль, перец, специи



Пищевая ценность:

- Белки – 78 г
- Жиры – 23 г
- Углеводы – 49 г
- Калории – 714 ккал

Рецепт:

1. Картофель нарезать дольками, филе индейки кубиками, лук полукольцами и выложить слоями на противень.
2. Посолить, поперчить, добавить масло перемешать, накрыть фольгой.
3. Духовку разогреть до 180 градусов и запекать филе с картофелем 20 минут, после убрать фольгу и оставить подрумяниться еще на 10 минут.

День 3

УЖИН

ФИЛЕ МИНТАЯ С МАКАРОНАМИ И КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

- Филе минтая – 300 г
- Макароны – 110 г
- Масло сливочное (72.5%) – 10 г
- Квашеная капуста – 150 г
- Соль, перец – по вкусу

Пищевая ценность:

- Белки – 59 г
- Жиры – 11 г
- Углеводы – 82 г
- Калории – 683 ккал



Рецепт:

1. Филе минтая промойте, очистите и обсушите бумажным полотенцем. Натрите солью и перцем.
2. Застелите фольгой форму для запекания, выложите минтай, плотно накройте сверху фольгой, подворачивая края.
3. Разогрейте духовку до 200 градусов Цельсия. Поставьте рыбу и запекайте 25-30 минут.
4. Отварите макароны до готовности, затем добавьте сливочное масло и перемешайте.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2006 ККАЛ

Белки – 157 г | Жиры – 57 г | Углеводы – 210 г

День 4

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

Ингредиенты:

Хлеб бородинский – 60 г
Сыр 10% – 60 г



Пищевая ценность:

Белки – 22 г
Жиры – 6 г
Углеводы – 26 г
Калории – 254 ккал

ПЕРЕКУС

Ингредиенты:

- Йогурт (без добавок) – 100 г
- Яблоко – 1 шт (около 150 г)

Пищевая ценность:

- Белки – 0 г
- Жиры – 0 г
- Углеводы – 41 г
- Калории – 175 ккал



ОБЕД

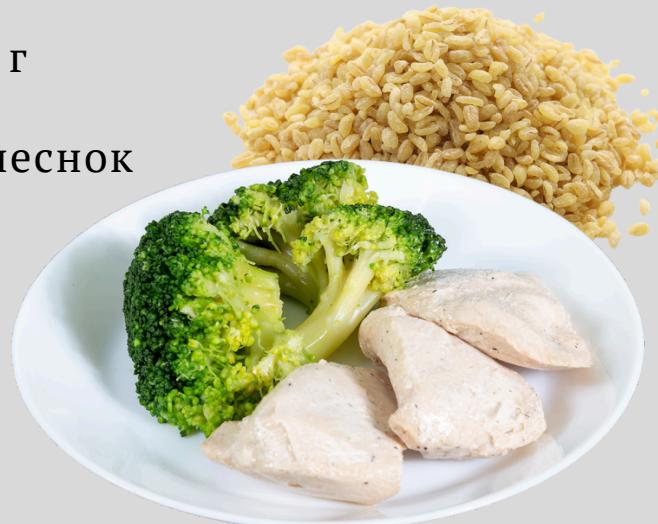
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С БРОККОЛИ И БУЛГУРОМ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 250 г
- Брокколи – 200 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Булгур – 50 г
- Соль, перец, приправа, чеснок

Пищевая ценность:

- Белки – 57 г
- Жиры – 14 г
- Углеводы – 40 г
- Калории – 533 ккал



Рецепт:

1. Филе индейки нарезать кусочками среднего размера.
2. Сложить филе в миску, посолить, поперчить, добавить масло, приправу, перемешать.
3. Застелить фольгой форму для запекания, выложить филе, добавить брокколи, немного чеснока, сверху плотно накрыть фольгой.
4. Запекать 1 час при температуре 180 градусов, затем снять фольгу и оставить подрумяниться еще на 20 минут.
5. Булгур отварить.

День 4

УЖИН

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С ГРЕЧКОЙ

Ингредиенты:

- Говядина постная – 300 г
- Перец болгарский – 4 шт (600 г)
- Лук – 100 г
- Морковь – 100 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Томатная паста – 30 г
- Гречка – 70 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 80 г
- Жиры – 36 г
- Углеводы – 97 г
- Калории – 1028 ккал

Рецепт:

- 1.Лук мелко покрошить, морковь натереть на терке.
- 2.Лук и морковь обжарить на масле.
- 3.Говядину пропустить через мясорубку, добавить томатную пасту, обжаренные лук и морковь, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 4.В перце отрезать верхушку и очистить от семян, наполнить его фаршем.
- 5.Поставить в духовку на 25-30 минут.
- 6.Гречку отварить.



ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1990 ККАЛ

Белки – 159 г | Жиры – 56 г | Углеводы – 204 г

День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ

Ингредиенты:

- Хлеб бородинский – 60 г
- Колбаса докторская – 50 г
- Масло сливочное 72,5% – 10 г

Пищевая ценность:

- Белки – 11 г
- Жиры – 19 г
- Углеводы – 25 г
- Калории – 313 ккал



ПЕРЕКУС

- Творог (обезжиренный) – 200 г
- Йогурт (без добавок) – 100 г
- Банан – 1 шт (около 120 г)
- Мюсли (без сахара) – 50 г
- Варенье - 70 г

Пищевая ценность:

- Белки – 33 г
- Жиры – 7 г
- Углеводы – 99 г
- Калории – 610 ккал



День 5

ОБЕД И УЖИН

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ТУШЕНЫМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Куриная грудка – 370 г
- Картофель – 400 г
- Молоко 1,5% – 100 г
- Масло сливочное – 10 г
- Шампиньоны – 200 г
- Сметана 10% – 100 г
- Лук – 50 г
- Мука – 12 г
- Масло подсолнечное – 5 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 104 г
- Жиры – 28 г
- Углеводы – 106 г
- Калории – 1092 ккал

Рецепт:

1. Картофель отварить, потолочь, добавить молоко и масло, хорошо перемешать.
2. Шампиньоны помыть, нарезать на четвертинки.
3. Лук нарезать кубиками, куриную грудку обсушить и нарезать брусками.
4. Посолить, поперчить, добавить муку и запанировать.
5. Разогреть сковороду с маслом, обжарить грудку до золотистой корочки. Переложить грудку, в той же сковороде обжарить лук, затем шампиньоны.
6. Добавить грудку, сметану, тушить 10-15 минут до загустения. Посолить, поперчить по вкусу.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2015 ККАЛ

Белки – 148 г | Жиры – 54 г | Углеводы – 230 г

ЗАВТРАК

ДРАНИКИ

Ингредиенты:

- Картофель – 400 г
- Лук – 40 г
- Мука – 40 г
- Масло подсолнечное – 10 г
- Соль, перец

Пищевая ценность:

- Белки – 14 г
- Жиры – 10 г
- Углеводы – 110 г
- Калории – 586 ккал



Рецепт:

1. Очистить картофель и лук, натереть на крупной терке.
2. Перекидываем лук с картошкой в сито и выдерживаем минимум 5 минут, чтобы стекла лишняя жидкость.
3. Добавляем муку, соль, перец.
4. Разогреть растительное масло на среднем огне, выложить драники большой ложкой на сковороду.
5. Жарим примерно 4 минуты с каждой стороны, пока не подрумянятся.

День 6

ОБЕД

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- Филе куриное – 220 г
- Яйцо – 1 шт.
- Масло подсолнечное – 3 г
- Лук – 50 г
- Соль, перец, приправа для курицы



Пищевая ценность:

- Белки – 51 г
- Жиры – 11 г
- Углеводы – 5 г
- Калории – 324 ккал

Рецепт:

1. Филе смолоть в фарш, добавить яичный белок, приправу, посолить, поперчить.
2. Сформировать котлеты, жарить на сухой сковороде с двух сторон до готовности.

ПЕРЕКУС

- Творог (обезжиренный) – 50 г
- Банан – 1 шт (около 120 г)
- Овсяное печенье – 30 г (2 шт.)

Пищевая ценность:

- Белки – 9 г
- Жиры – 8 г
- Углеводы – 49 г
- Калории – 299 ккал

День 6

УЖИН

ЩУКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ И МАКАРОНЫ

Ингредиенты:

- Щука – 400 г
- Лук – 70 г
- Сметана 10% – 100 г
- Масло подсолнечное – 6 г
- Макароны – 70 г
- Масло сливочное 72,5% – 5 г

Пищевая ценность:

- Белки – 84 г
- Жиры – 24 г
- Углеводы – 61 г
- Калории – 800 ккал

Рецепт:

1. Щуку почистить, нарезать на порции, посолить и поперчить, оставить на 15 минут.
2. Лук обжарить, добавить щуку, залить сметаной, тушить 10-15 минут.
3. Макароны отварить, добавить масло.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2009 ККАЛ

Белки – 158 г | Жиры – 53 г | Углеводы – 225 г

День 7

ЗАВТРАК

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 350 г
- Мука – 60 г
- Яйцо – 2 шт.
- Сахар – 20 г
- Соль

Пищевая ценность:

- Белки – 60 г
- Жиры – 11 г
- Углеводы – 68 г
- Калории – 620 ккал



Рецепт:

1. Растереть творог, добавить яйца, сахар, соль.
2. В полученную массу насыпать муку, замесить тесто.
3. Поставить кастрюлю с водой на огонь.
4. Тесто скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплощнуть, разрезать на небольшие кусочки.
5. Ленивые вареники опустить в подсоленную кипящую воду и варить, пока они не всплынут (2-3 минуты).

ПЕРЕКУС

- Йогурт (без добавок) – 80 г
- Яблоко – 1 шт. (около 120 г)
- Овсяное печенье – 15 г (1 шт.)

Пищевая ценность:

- Белки – 5 г
- Жиры – 5 г
- Углеводы – 34 г
- Калории – 179 ккал

День 7

ОБЕД

ШАУРМА

Ингредиенты:

- Лаваш – 100 г
- Куриное филе – 70 г
- Сыр 10% – 50 г
- Огурец – 50 г
- Сметана 10% – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Зелень
- Соль, перец



Пищевая ценность:

- Белки – 49 г
- Жиры – 22 г
- Углеводы – 64 г
- Калории – 656 ккал

Рецепт:

1. Отварить яйцо и куриное филе.
2. Покрошить яйцо, филе, огурец и зелень, натереть сыр.
3. Переложить в миску и залить сметаной, посолить, поперчить.
4. Начинку выложить на лаваш, аккуратно завернуть.
5. Подсушить шаурму на сухой антипригарной сковороде до хрустящей корочки (пару минут с каждой стороны).

День 7

УЖИН

ГОРБУША С РИЗОТТО

Ингредиенты:

- Горбуша – 150 г
- Рис – 70 г
- Мексиканская смесь – 100 г
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль, перец, травы (базилик, розмарин)



Пищевая ценность:

- Белки – 40 г
- Жиры – 13 г
- Углеводы – 70 г
- Калории – 585 ккал

Рецепт:

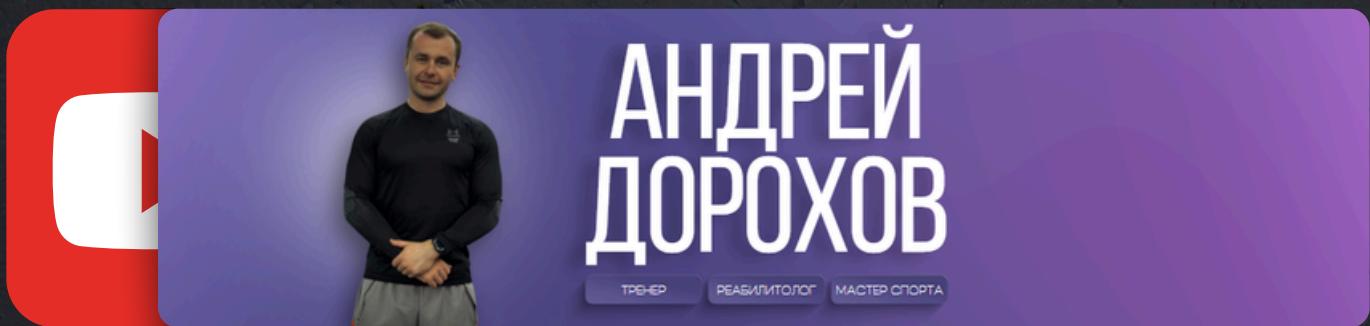
1. Горбушу замариновать в лимонном соке и специях.
2. Запекать под фольгой 25-30 минут при 180 градусах.
3. Рис отварить, обжарить с овощами. Смешать и приправить.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 2040 ККАЛ

Белки – 154 г | Жиры – 51 г | Углеводы – 236 г

ССЫЛКИ НА МОИ РЕСУРСЫ: ВСЕ ССЫЛКИ КЛИКАБЕЛЬНЫ

YouTube канал



МНОГО ПОЛЕЗНОГО КОНТЕНТА У МЕНЯ НА КАНАЛЕ, ПОДПИСЫВАЕМСЯ

<https://alexenomorf.github.io/comando/>

A banner for "MIND FIT 2.0". It features a close-up photo of a man's muscular arm and chest. The text "MIND FIT 2.0" is prominently displayed in the center. At the bottom right is a green button labeled "ПОДАТЬ ЗАЯВКУ". On the far left, the word "САЙТ" is written vertically.

MIND FIT 2.0

ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

Индивидуальный план тренировок с полным разбором каждого упражнения и его нюансов. Персонализированный подход по питанию в зависимости от цели участника.

Полностью цифровой и структурированный подход: вы не просто получаете инструкции, а понимаете каждый шаг на пути к результату.

Индивидуальный куратор сопровождает вас на каждом этапе, обеспечивая обратную связь и поддержку.

Участие в общем чате с единомышленниками для обмена опытом, поддержки и мотивации.

ИИ-ассистент анализирует ваши данные, обеспечивая точность и минимизируя ошибки.

Еженедельные онлайн-сессии с наставником для обсуждения прогресса и получения ответов на вопросы.

ТГ КАНАЛ

A screenshot of a Telegram channel page. The channel has 22 subscribers and a message from the owner. The message discusses the navigation system and encourages users to like the channel.

05 Делай, чтоб не бояться!

22 подписчика

Закреплённое сообщение

НАВИГАЦИЯ. Так как я обожаю системы, я не хочу ...

Делай, чтоб не бояться!

НАВИГАЦИЯ

Так как я обожаю системы, я не хочу здесь хаоса. Поэтому для удобства будет навигация - нажимаете на необходимую тему и все материалы по ней будут в одном месте! (список по мере добавления материала будет пополняться)

Моя миссия и описание канала

МОЯ КНИГА "СЕКС ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ"

МАРФОН PRO - вся инструкция по самоведению себя в питание и активности с еженедельными проверками от меня и выдачи обратной связи!

ССЫЛКА НА КАНАЛ

КАНАЛ ПО ПОДПИСКЕ, ГДЕ ПУБЛИКУЕТСЯ УНИКАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ ПО ФИТНЕСУ, ДИЕТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

MIND FIT