

Metodicheskie rekomendatsii po razvitiu i sovershenstvovaniu trudovykh pochinov

In-t ekonomiki AN USSR - 6



Description: -

-

Socialist competition. Metodicheskie rekomendatsii po razvitiu i sovershenstvovaniu trudovykh pochinov

-Metodicheskie rekomendatsii po razvitiu i sovershenstvovaniu trudovykh pochinov

Notes: Includes bibliographical references.

This edition was published in 1979



Filesize: 21.46 MB

Tags: #6

6

Покрај тоа, слободно насладувајте се на домати, тиквичките и јаболката, кои ќе ви помогнат да го намалите нивото на холестеролот и да се ослободите од вишокот течности во вашиот организам.

6

Умерено употребувајте ја и солта и вклучете нискокалорични млечни производи во вашата секојдневна исхрана. Избор на храна за појадок и ручек За таа цел, вашето дневно мени треба да биде исполнето со разни видови на супи.

6

Избегнувајте ги стресните ситуации Настапувањето на менопаузата често доведува до драстични промени во расположението.

6

Овој метод ќе го зајакне и вашето кардиоваскуларно здравје. Внимавајте со консумирањето на масти Не мора целосно да ги исфрлите масните од вашето дневно мени, но потребно е да ја ограничите нивната консумација. За таа цел сварете половина килограм ориз во солена вода и консумирајте го истиот со суво грозје и суви кајсии.

6

Најчестата грешка е целосното лишување од масти, кои сепак во мало количество му се потребни на вашиот организам, бидејќи истите ја навлажнуваат кожата, што е од голема важност за таа возраст. Производството на естроген од кој зависи женската фигура значително се намалува.

. Научете како да ги контролирате вашите емоции, без да барате утеха во храната.

- Early American novel
- Oeuvres choisies de M. Rousseau.
- Hai shang bao xian fa
- Mani Shankar Aiyars Pakistan papers.
- Circadian rhythms in the central nervous system