



## Журнал «Ваше здоровье» - декабрь 2015

**Дорогие друзья! Поздравляем вас с наступающим Новым годом!**

**Пусть в вашем доме всегда царят радость, любовь, гармония и взаимопонимание! Невероятных вам чудес и отличного настроения!**

**Крепкого здоровья в будущем году!**

**Марк Каценельсон, основатель и генеральный директор Sapir medical clinic**



Здравствуйте, наши уважаемые читатели! Меня зовут Марк, я возглавляю израильскую медицинскую компанию Sapir medical clinic, которая занимается организацией лечения в Израиле.

Вы открыли очередной, предновогодний выпуск нашего ежемесячного онлайн-журнала: в нем израильские врачи рассказывают вам о решении проблем со здоровьем, которые могут возникнуть в эти праздничные дни, а также о том, как этих проблем избежать. И сегодня на страничках нашего журнала вы познакомитесь с самой интересной и полезной информацией о том, как уберечь свое здоровье во время новогодних застолий.

### **Итак, в нашем декабрьском выпуске:**

- ✚ Как правильно употреблять алкоголь здоровым людям и какие напитки предпочтеть за праздничным столом?
- ✚ Сколько и чего можно выпить, если у вас есть хронические заболевания?
- ✚ Какие блюда включить в рацион новогоднего стола, чтобы сохранить фигуру?
- ✚ Как отлично выглядеть и прекрасно себя чувствовать весь следующий год?
- ✚ А также веселая анимация для хорошего настроения!

**Желааем вам полезного чтения и крепкого здоровья!**



## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Пить или не пить в Новый Год? Вот в чем вопрос!**

***Сохранить печень помогает врач-гастроэнтеролог Борис Сапожников***



Мы с детства знаем, что Новый Год – это не только елка, подарки и фейерверки, но и традиционно богатый стол с разнообразным алкоголем и множеством роскошных закусок. И алкогольно-гастрономическое великолепие сопровождает нас все рождественские и новогодние праздники, а ведь в России они делятся не день и даже не два. Как уберечь себя от нежелательных последствий употребления алкоголя? Как

сделать эти чудесные праздничные дни безопасными для своего здоровья? Ответить на эти и другие актуальные для новогодних каникул вопросы мы попросили доктора Бориса Сапожникова, гастроэнтеролога компании Sapir medical clinic, заведующего институтом гастроэнтерологии и болезней печени в больнице Хашарон, медицинского центра Рабин в Петах Тиква, Израиль.

[Узнать подробности...\(http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/563-novyj-god-piti-ne-pit-vot-v-chem-vopros.html\)](http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/563-novyj-god-piti-ne-pit-vot-v-chem-vopros.html)



**Диета Ольги Раз**



Диета Ольги Раз - не просто другое питание: это здоровый образ жизни, который поможет вам сохранить здоровье и красоту на многие годы. Эта диета так проста и удобна, что ее с легкостью может соблюдать любой работающий человек, и при этом она достаточно эффективна, чтобы привести в норму ваш вес и ваше самочувствие уже в течение первых месяцев ее соблюдения.

Диета Ольги Раз состоит из двух этапов: первый длится порядка двух недель и является своеобразным стартом в здоровую жизнь. Второй этап не имеет временных ограничений и придерживаться рекомендованных им принципов питания можно сколь угодно долго. От этого ваше здоровье только укрепится, а тело станет легким, стройным и сильным. Заинтересовались? Подробности читайте здесь: <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/296-diet-from-olga-time.html>

**Новогодний стол: и вкусно, и полезно!**



Праздничное застолье – это всегда много очень вкусной, но, увы, совсем неполезной, а зачастую и попросту вредной еды: именно праздники с их обильной и тяжелой пищей часто становятся виновниками ухудшения здоровья, особенно у людей с хроническими заболеваниями.

Накрыть чудесный стол для встречи Нового Года вам поможет очаровательная Юлия Резникова – наш эксперт здорового питания. Юлия убеждена, что новогодние блюда могут быть не только вкусными, но и полезными, и охотно делится секретами их приготовления, используя для этого самые обычные продукты. Сегодня она готовит для вас чудесный новогодний салат из брокколи для стройной фигуры и прекрасного самочувствия в новогоднюю ночь! Подробный видеорецепт смотрите здесь: <http://9tv.co.il/video/2015/10/21/58423.html>

## Где таится вкус вина?



А вы знаете, что вкусовые качества шампанского зависят от количества в нем пузырьков? Лопаясь, пузырьки обогащают вкус этого божественного напитка новыми оттенками, делая его ярким и насыщенным.

Простой человек, попробовав шампанское, может его оценить на уровне «нравится – не нравится», ориентируясь исключительно на свои вкусовые предпочтения. Но есть люди, которые действительно понимают толк в винах и умеют по вкусу и аромату не только узнавать их, что называется, «в лицо», но и определять «теплоту» и «возраст» вина, сорт винограда, из которого это вино изготовлено, год сбора урожая и многое, многое другое. Эти люди называются сомелье, их работа – это оценка качества вин. В преддверии Нового Года мы подготовили для вас встречу с человеком, который знает о винах все! Наслаждайтесь! <http://9tv.co.il/video/2015/10/19/58384.html>



## Смехотерапия)))



**Смешная рубрика для тех, кто хочет стать долгожителем: ведь 1 минута смеха продлевает жизнь на 5 минут**

Если вы никогда не встречали Новый Год в Израиле – вы много потеряли! Восполните этот досадный пробел немедленно и почувствуйте настоящий вкус еврейского Нового Года! Сюда, пожалуйста...

<https://www.youtube.com/watch?v=q2ThF3hTBY0&index=11&list=PL12GeL66UJTkDIMGDWHGK9pihEpuftNX5>

Представьте, что вы летите в самолете к теплому морю и жарким пальмам, или к снежным вершинам и стремительным лыжным спускам... А навстречу – настоящий Дед Мороз на оленевой упряжке! Не представляете? Тогда смотрите!

<https://www.youtube.com/watch?v=la6WQVu42pg&list=PL12GeL66UJTkDIMGDWHGK9pihEpuftNX5&index=24>

Решили отправиться в морской круиз и отпраздновать новогодние праздники на роскошном лайнере? Тогда будьте готовы ко всяkim неожиданностям, например, к тому, что Дед Мороз до вас просто не доберется!

<https://www.youtube.com/watch?v=gYxS0EkZf-Y&list=PL12GeL66UJTkDIMGDWHGK9pihEpuftNX5&index=20>

**Дорогие наши читатели! Мы желаем вам чудесных новогодних каникул, душевного спокойствия, хорошего настроения и доброго здоровья в наступающем году!**

