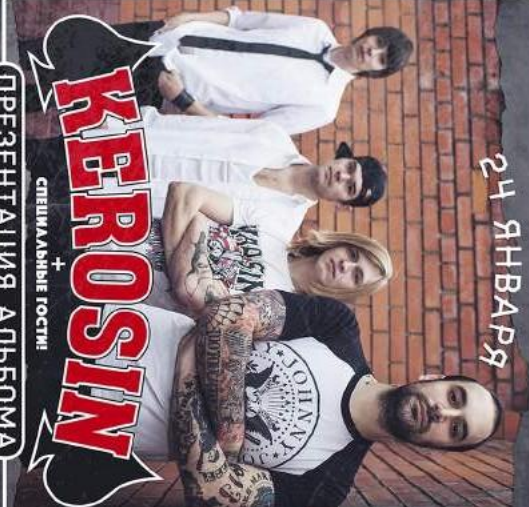


6\$.u.

24 ЯНВАРЯ



KEROSIN
+ СЕРИАЛЬНЫЕ ГОСТИ!

ПРЕЗЕНТАЦИЯ АЛЬБОМА
«ПАНК И РОК'Н'РОЛЛ»

START 20:00

★ КЛУБ «ДУМА» ★

3000P

29 ИЮНЯ

MOD CLUB 2000 P.

Alcobastards
Андреїв
Друзжат Только
Рокеры!

Презентация
трибюта группы
«Король и Шут»

23 04



EAST BEAT

Кавказке

U·N·D·E·R·G·R·O·U·N·D

М·С·R·E·D·D·U·N·X

D·J·B·A·B·I

23:30

ЮДЫ-МАКЕР / 1002

9 ИЮЛЯ

БИРКА
БАР

22:00



ДЖКОТ

БИРЖЕВОЙ ПЕРЕУЛОК, 4


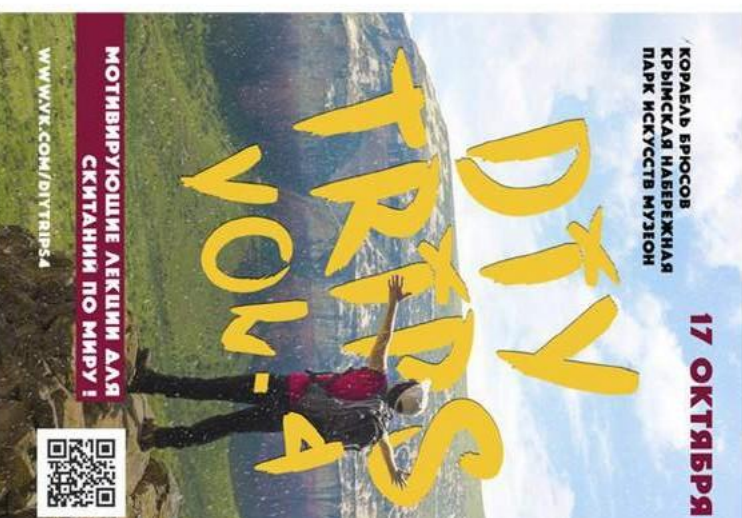
17 ОКТЯБРЯ

КОРАБЛЬ ВРЮСОВ
КРЫМСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ
ПАРК ИСКУССТВ МУЗЕОН

DITY TRIPS
VON-A

МОТИВИРУЮЩИЕ ЛЕКЦИИ ДЛЯ
СКИТАНИИ ПО МИРУ!

WWW.VVL.COM/DITYTRIPS4



23 ЯНВАРЯ

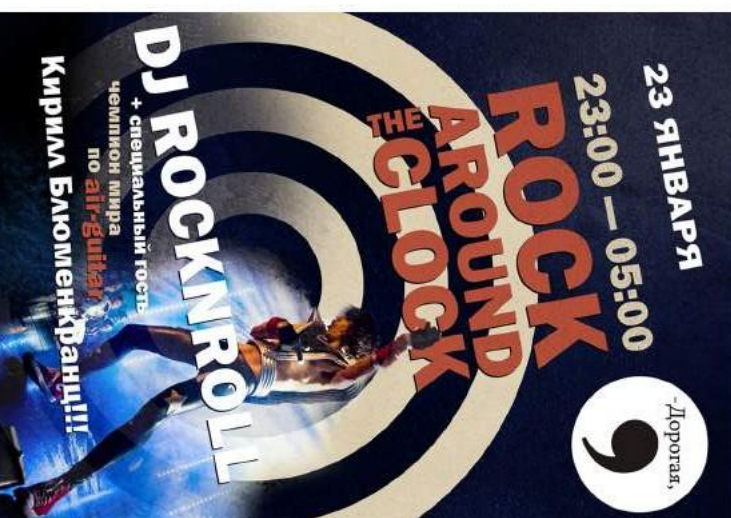
23:00 — 05:00

ROCK
АРОУНД
THE GLOCK

ДЖ РОККНРОЛЛ

+ специальный гость
чемпион мира
по air-guitar
по air-guitar
Кирилл Елюменкранци!!!

Дорога,





детокс-программы
соки холодного отжима
натуральное миндальное молоко

drinkmedetox.com

 /drinkmedetox
 drinkmedetox@gmail.com
 8-911-958-91-32 (WhatsApp/Viber)



О ДЕТОКСЕ

Детокс-программы Drink Me Detox - легкий и вкусный способ поддержать свое здоровье, красоту и энергию в условиях мегаполиса! Соки и смузи из свежих овощей, зелени и фруктов питают организм необходимыми минералами и витаминами и одновременно способствуют очищению от токсинов.

Наши детокс-программы состоят из 8 бутылочек соков и смузи по 300 ml, которые необходимо принимать через каждые 1,5-2 часа в течение дня, при этом исключая другую еду.



<p>GREEN BUNNY</p> <p>Зеленый смузи</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпинат - банан - груша - миндальное молоко - лимон 	<p>PINK BUNNY</p> <p>Пурпурный смузи</p> <ul style="list-style-type: none"> - клубника - банан - груша - миндальное молоко 	<p>RED BUNNY</p> <p>Красный сок холодного отжима</p> <ul style="list-style-type: none"> - свекла - яблоко - морковь - лайм 	<p>ORANGE BUNNY</p> <p>Апельсиновый сок холодного отжима</p> <ul style="list-style-type: none"> - морковь - яблоко - имбирь - лимон 	<p>ENERGY BUNNY</p> <p>Зеленый сок холодного отжима</p> <ul style="list-style-type: none"> - сельдерей - яблоко - огурец - петрушка - лайм
<p>MILK BUNNY</p> <p>Миндальное молоко</p> <ul style="list-style-type: none"> - миндаль - ваниль - корица - сироп топинамбура - вода 	<p>COCOA BUNNY</p> <p>Шоколадное молоко</p> <ul style="list-style-type: none"> - какао - ваниль - финики - вода 	<p>ICE TEA BUNNY</p> <p>Холодный детокс-чай</p> <p>Натуральный уполун с экстрактом женьшеня из Китая.</p>	<p>FRESH BUNNY</p> <p>Огуречный сок холодного отжима</p> <ul style="list-style-type: none"> - яблоко - огурец - мята 	<p>GINGER BUNNY</p> <p>Имбирный лимонад</p> <ul style="list-style-type: none"> - имбирь - лимон - мята - сироп топинамбура - вода

На приготовление этого сытного салата потребуются всего несколько минут, если у вас есть заранее приготовленная фасоль. Его удобно взять с собой на работу как самостоятельное блюдо или подать на гарнир к жареной куриной грудке.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г отваренной красной фасоли
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка вустерского соуса
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ч. ложки горчицы с зернами
- 3 ст. ложки лимонного сока (сок примерно 1/2 лимона)
- 3 черешка сельдерея
- 1/2 красного сладкого перца
- 3/4 пера зеленого лука
- 1 небольшая луковица
- соль и черный молотый перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Шаг 1
Приготовьте соус в просторной миске: чеснок разотрите с солью в пасту, добавьте горчицу, вустерский соус, лимонный сок и оливковое масло. Перемешайте до образования эмульсии.

Шаг 2
Черешки сельдерея освободите от грубых волокон и нарежьте тонкими диагональными ломтиками. Перец нарежьте полосками, зеленый лук - по диагонали кусочками длиной 1/2 см. Листья лука отделите от стеблей.

Шаг 3
Фасоль разложите на плите или в микроволновой печи до теплого состояния (так она лучше впитает соус). Перемешайте в миску с соусом, перемешайте. Добавьте сельдерей, перец, лук и зелень, перемешайте еще раз.



Ощелачивание организма

Каждый продукт, который мы едим, либо окисляет нашу кровь, либо ощелачивает. Есть несколько нейтральных продуктов, но в целом пища, которую употребляет большинство людей, создает кислотность в организме.

Почему это важно? Чем более щелочной среде в организме мы создаем, тем меньше вероятность болезней и тем больше в нас энергии и силы. Только в щелочной среде размножаются вирусы и паразиты, поэтому одним из способов восстановить здоровье и повысить качество своей энергии — ввести в свой рацион как можно больше щелочных продуктов. Списки щелочно-кислотных продуктов вы можете найти в Интернете.

В целом практически все зеленые овощи (салатные листья, спаржа, сельдерей) ощелачивают организм. Самые щелочные овощи — это редис и сельдерей, поэтому я стараюсь включать их в свой рацион ежедневно.

А вот фрукты, кроме лимона и грейпфрута, окисляют кровь. Чем сладче фрукт, тем он кислотнее. Все продукты животного происхождения также являются окислителями. Среди присутствуют и в одном, и в другом поле. Например, клубника, окисляет, и то время как миндаль ощелачивает. Единственное зерно, которое ощелачивает организм — это гречка. Все остальные зерновые культуры также окисляют кровь.

Суть питания это Янгу — это вводить как можно больше щелочно-кислотных продуктов в свою ДИ и сократить употребление окислителей. Как минимум 2 раза в день рекомендуется есть большой салат, который сможет нейтрализовать кислоту, которую вы получите от сладких фруктов или курицы/рыбы/мяса.

Но уж от чего нам всем стоит однозначно отказаться — это от консервированной пищи в любом виде. В консервированных продуктах практически не содержится полезных веществ, и к тому же они обладают самой большой окислительной силой. К этому относятся также и все соусы,etchup и т.д.

Mon.
pra\$.
e



GOLDEN TULIP GRAND VIEW RESORT 4*

РАСПОЛОЖЕНИЕ:
Расположен в Северном Гоа, в 300 м от пляжа Савайоу/Кандолен (10 мин ходьбы), в 13 км от города Панаджи (20 мин езды), в 36 км от аэропорта Даболим (50 мин езды).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЕЛЕ:
Отель был открыт в 2012 г. Всего 47 номеров, в 4-х эт. здания. К оплате принимаются кредитные карты Visa, MasterCard, American Express.

- ресторан
- бар
- бассейн
- 2 лифта
- конференц-зал (до 50 чел)

ПЛЯЖ:
Общественный песчаный пляж.

КАТЕГОРИИ НОМЕРОВ:

- 36 апартаментов (36 кв. м., макс. 2+2 чел, просторный номер с рабочей зоной, ТВ 22")
- 7 делюкс (27 кв. м., макс. 2+2 чел, номер с видом на бассейн и рабочей зоной, ТВ 42")
- 4 люкс (37 кв. м., макс. 2+2 чел, номер с видом на бассейн и рабочей зоной, ТВ 42")

В НОМЕРЕ:

- кондиционер
- ТВ
- телефон
- Wi-Fi (платно)

УСЛУГИ В ОТЕЛЕ:

- набор для приготовления чая/кофе
- мини-бар (вода бесплатно)
- сейф
- душ
- фен
- утюг и гладильная доска
- балкон

КОНЦЕПЦИЯ ПИТАНИЯ:
BB

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- бассейн
- детская кроватка
- игровая зона
- детские стулья в ресторане
- детское меню

УСЛУГИ В ОТЕЛЕ:

- мини-клуб
- Wi-Fi (платно)
- тренажерный зал
- спа-центр
- бильярд
- прачечная
- обмен валюты
- парковка

КАТАЛОГИ:
Тел.: (+91) 832 240 5800
Факс: (+91) 832 240 5999
Web: www.goldentulipgoa.com

Северный Гоа



LAZY LAGOON SUITES 4*

РАСПОЛОЖЕНИЕ:
Расположен в Северном Гоа, в 2 км от пляжа Бага/Бага (4 мин езды / 25 мин ходьбы), в 17 км от города Панаджи (35 мин езды), в 13 км от аэропорта Даболим (1 час езды).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЕЛЕ:
Отель был открыт в 2007 г, обновлен в 2012 г. Всего 39 номеров, в 3-х эт. здании. Отель принимает к оплате кредитные карты Visa, MasterCard, American Express.

- ресторан
- бар
- бассейн

ПЛЯЖ:
Общественный песчаный пляж.

КАТЕГОРИИ НОМЕРОВ:

- 12 апартаментов (23 кв. м., макс. 2+1 чел, номер с видом на лагуну)
- 27 suites (44 кв. м., макс. 3+1 чел, просторная комната с зоной гостиной)

В НОМЕРЕ:

- кондиционер
- ТВ
- телефон
- Wi-Fi (платно)
- набор для приготовления чая/кофе

УСЛУГИ В ОТЕЛЕ:

- мини-бар (вода бесплатно)
- сейф
- массаж
- душ
- фен
- балкон

КОНЦЕПЦИЯ ПИТАНИЯ:
BB

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- бассейн
- детская кроватка
- стульчики в ресторане
- меню (платно, по запросу)

УСЛУГИ В ОТЕЛЕ:

- Wi-Fi (платно)
- тренажерный зал
- спа-центр
- салон красоты
- прачечная
- парковка
- автобус на пляж

КАТАЛОГИ:
Тел.: (+91) 832 226 9520
Факс: (+91) 832 226 9519
Web: www.sarovahotels.com

City pub crawl
Saint-Petersburg
Тип по барам
Самое лучшее в СПб

★ 5 DANCE BARS & CLUBS
★ 5 SHOTS
★ GAMES AND PRIZES
★ РУССКИЙ & ENGLISH

20:30
inside
Mayakovskaya
Friday and Saturday and holidays
899R

Info: +7-951-688-56-65
www.spb.citypubcrawl.ru

А-а-а-а! 2020go

ОДЕЖДА для СОБАК скидка по флаеру*
25%
С ДОСТАВКОЙ И ПРИМЕРКОЙ В СПБ

★ РАСПРОДАЖА!

ЖК «Солнечный» (готовность)
Новый дом, Родной район

Смени старую квартиру на новую

Большой выбор 1, 2, 3-к
Ипотека без без залога
Цена от 48,5 т.р./кв.м.

44-04-24 РЕГИОН-С

Разрешение на строительство № RU 2630/1000-213 инд. земель г. Архангельская 16.08.2011 г.
Проектная декларация на сайте www.spb-dm.ru
*Сопоставление с количеством с ЗАО "Телем (81524)" №112011 от 20.05.2011 г.

Большее вещей:
Комбинезоны Куртки Толстовки
Платья Пальто Футболки Обувь
Аксессуары

Толстовка
3В
Свободный

МАТЧ ПО АМЕРИКАНСКОМУ ФУТБОЛУ
25 АПРЕЛЯ, 19:30
СТАДИОН «ТОРПЕДО»

СБОРНАЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ VS South Ural SCOUTS

ВХОД СВОБОДНЫЙ

Mon.
pra\$.
e

uor.
wulj



Нару+.а
ере+нау
а

