

ПОНЕДЕЛЬНИК 11 ФЕВРАЛЯ

7:00 ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
7:30 ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
8:00 КАК ЭТО БЫЛО
Возвращение капитализма в Россию
ДОБРОЕ УТРО
Информационная программа
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 40-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ВРЕМЯ. Информационная программа
1:30 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
2:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
3:00 НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
3:30 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
4:00 ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 41-я серия
9:00 EXPRESS НОВОСТИ
ПРЕМЬЕРА! И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 1-я серия
9:30 ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
СЕНСАЦИЯ! СЕНСАЦИЯ? СЕНСАЦИЯ...
10:00 ХИАС ОТВЕЧАЕТ...
Ведущая Марина Белоцерковская
ВЕСТИ
Информационная программа
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 115-я серия
9:00 ПУЛЬС. Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 МАРШ ТУРЕЦКОГО - 2
Абонент недоступен
Художественный фильм
НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 116-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 116-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 115-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

ВТОРНИК 12 ФЕВРАЛЯ

7:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
7:35 ДНЕВНИК ФИНАНСИСТА
Ведущий Сергей Евлев
ВАШ ГОРОСКОП
Ведущая Ирина Гинзбург
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 41-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ВРЕМЯ
Информационная программа
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Гравковский
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 42-я серия
9:00 EXPRESS НОВОСТИ
ПРЕМЬЕРА! И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 2-я серия
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ
11 ФЕВРАЛЯ
17а ФЕВРАЛЯ
RTN WMNB

СМОТРИТЕ НОВОСТНУЮ ПРОГРАММУ "ВРЕМЯ" КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА КАНАЛЕ RTN/WMNВ!!!

6:00 ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН
ВЕСТИ
Информационная программа
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 116-я серия
9:00 ПУЛЬС. Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 ПРЕМЬЕРА!
МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 2-я серия, Россия
10:15 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 117-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

ЧЕТВЕРГ 14 ФЕВРАЛЯ

7:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
7:35 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 2-я серия, Россия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 43-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ВРЕМЯ
Информационная программа
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Гравковский
БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 44-я серия
5:00 EXPRESS НОВОСТИ
ПРЕМЬЕРА! И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 4-я серия
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
6:00 ДЕРЕВО ЖИЗНИ
Программа Льва Кацана
С ДНЕМ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА!
Праздничный концерт
ВЕСТИ
Информационная программа
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 118-я серия
9:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 ПРЕМЬЕРА!

СРЕДА 13 ФЕВРАЛЯ

7:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
7:35 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 1-я серия, Россия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 42-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ВРЕМЯ
Информационная программа
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РАЗГОВОР
Ведущий Илья Гравковский
МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 43-я серия
5:00 EXPRESS НОВОСТИ
ПРЕМЬЕРА! И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 3-я серия
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
5:30 СТРАНСТВИЯ МУЗЫКАНТА
ВСТРЕЧА С ДОКТОРОМ ЭМИЛИЕЙ СТРОГОВОЙ, СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ НОГ
Спонсорская программа
7:00 ВЕСТИ. Информационная программа
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 117-я серия

9:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 ПРЕМЬЕРА!
МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 2-я серия, Россия
11:15 БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
1:00 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 118-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

ПЯТНИЦА 15 ФЕВРАЛЯ

7:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
7:35 МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 3-я серия, Россия
9:00 ДОБРОЕ УТРО
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 44-я серия
12:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ВРЕМЯ
Информационная программа
ГЛАВА ЗА ГЛАВОЙ
Роман "Двор" - "Мадонна Малая и Ефим Гранек"
Программа писателя Аркадия Лыова
2:00 АНШЛАГ
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
ЧТО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА. Ток-шоу
ПРОВИНЦИАЛКА
Телевизионный фильм, Аргентина, 45-я серия
5:00 EXPRESS НОВОСТИ
ПРЕМЬЕРА! И ЗАВТРА ЛЮБОВЬ
Телесериал, Франция, 5-я серия
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
6:00 У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
НЕДЛИННЫЕ ИСТОРИИ
КОМПАНИЯ ВАУЕР СОМФОРТ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ: УДОВОЛЬСТВИЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ КАЖДЮЮ НОЧЬ
Спонсорская программа
7:00 ВЕСТИ
Информационная программа
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 119-я серия
9:00 ПУЛЬС
Информационная программа
НОЧНОЙ ПОЛЕТ
9:35 ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

МОСКОВСКИЕ ОКНА
Телевизионный фильм, 3-я серия, Россия
11:15 МОЯ СЕМЬЯ. Ток-шоу
НОЧНОЕ ВРЕМЯ
Информационная программа
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
1:00 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 118-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

СУББОТА 16 ФЕВРАЛЯ

7:00 ДИАЛОГИ О РЫБАЛКЕ
7:30 МАШИНЫ ВРЕМЕНИ
8:00 ПУЛЬС
Информационная программа
У НАС В АМЕРИКЕ
Программа Аркадия Кагана
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
ПОЧТА РТР
Развлекательная программа
ОТЧЕГО И ПОЧЕМУ?
Детская передача
БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Мейерхольд в Императорском театре
Льова
12:00 КРУГЛЫЙ СТОЛ
Ведущий Борис Рабинер
12:30 ПОКА ВСЕ ДОМА
ВРЕМЯ
Информационная программа
БОЛЬШАЯ СТИРКА. Ток-шоу
СТРАНСТВИЯ МУЗЫКАНТА
НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ
ВЕСТИ

10:15 ПОЛЕ ЧУДЕС. Телеигра
11:15 БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Мейерхольд в Императорском театре
КОМПАНИЯ ВАУЕР СОМФОРТ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ: УДОВОЛЬСТВИЕ И НАСЛАЖДЕНИЕ КАЖДЮЮ НОЧЬ
Спонсорская программа
12:00 НОВОСТИ
Информационная программа
ВРЕМЯ. Российская народно-информационная программа
1:30 НИ ДНЯ БЕЗ СТРОЧКИ...
Обзор американской прессы
Ведущий Геннадий Кацов
ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА
Телевизионный фильм, Аргентина, 119-я серия
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

ВОСКРЕСЕНЬЕ 17 ФЕВРАЛЯ

7:00 БОЛЬШАЯ СТИРКА
Ток-шоу
8:00 СМЕХОПАНОРАМА
Развлекательная программа
8:30 КОНЦЕРТНАЯ ПРОГРАММА
10:00 ПАПА, МАМА И Я
СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
ЗОЛОТОЙ ПЬЕДЕСТАЛ
ВЕСТИ НЕДЕЛИ
Информационная программа
1:00 ЛЕ ХАИМ
Программа Марка Голуба
1:30 ВРЕМЯ МУЗЫКИ
ЭКСПЕДИЦИЯ ЧИЖ
Якутская баллада
ВРЕМЕНА
Информационная программа
4:00 САГА О ЛЮБВИ
Художественный фильм, Индия, 2-я серия
5:30 КАМЕРА ОБСКУРА
ЧТО НОВЫЙ КОЖУХ?
Ведущая Валентина Печорина
ОСЕННИЕ ИСТОРИИ
Раиса Стручковая
7:00 КАК ЭТО БЫЛО
8:00 КАЗИНО
Художественный фильм
СМЕРТЬ С ПРАВОМ, НЕ ГРЕШНО
Развлекательная программа
11:45 НЕДЛИННЫЕ ИСТОРИИ
СТОПУДОВЫЙ ХИТ
1:00 ВОРОВКА
Художественный фильм
ВРЕМЯ МУЗЫКИ
3:00 ПРОГРАММА ДЛЯ ПОЛУНОЧНИКОВ
Российская народно-информационная программа

RTN WMNB
1 Bridge Plaza, Suite 145, Fort Lee, NJ 07024
1 800 222 2786

Гастрит, который всегда с тобой

Как быть, если жжет не только душу, а еще и жжет и душит?



Константин Монастырский, С.Н.С.

По мнению, опыту, наблюдениям и анализу автора, современные методы диагностики, лечения и предупреждения болезней пищеварения, рекомендуемые и практикуемые в США, не только в корне ошибочны и неэффективны, но и значительно усугубляют и ускоряют каскад патологий желудочно-кишечного тракта - от элементарного несварения вплоть до фатального рака. Этому «смертельному» парадоксу посвящен настоящий цикл, частично подготовленный по материалам книги автора «Функциональное питание».

ленок попадают в зависимость от транквилизаторов по рецепту, постарше - от алкоголя и сигарет, а «на закуску» - от наркотиков... А более состоятельные и привилегированные - в кабальную, вплоть до криминала, зависимость и от того, и от другого, и от третьего...
Позор, позор, позор, особенно когда уже давно известно, что функциональное питание, описанное в моей книге, эффективно устраняет причины детской, подростковой и взрослой депрессии, перевозбуждения, панических атак, трудностей с концентрацией и синдромом дефицита внимания, о котором я писал в предыдущих статьях в связи с самим президентом Бушем. - Константин, зачем вы так цинично используете проблемы семьи Президента США для рекламы вашей книги?
Скажите спасибо... Если Президент США и его семья с окружающей их армией титулованных врачей и доступом, по мановению мизинца, к лучшим специалистам мира болеют, как самые заурядные лохи, на что, собственно, рассчитывать вам и вашим детям? Так что, век ужас - век живи... По сравнению с проблемами семьи Бушей, \$25 за мою книгу и пара-другая вечеров приятного чтения куда более эффективный инвестмент в здоровье и будущее ваше, ваших детей, внуков и близких, чем \$43.69 за 30 таблеток Халаха-а (1 мг)... А уж за то, что ваша страховка не оплачивает мою книгу - увольте... На то она и страховка, чтобы обогащать саму себя, врачей и фармацевтические компании, а не «вылечивать» одурманенных больных, в том числе президентов кровей.

нальные протезы, ешьте вареное или тушеное мясо, рыбу и птицу, которые легко усваиваются без тщательного пережевывания.
Ешьте регулярно, однообразную пищу, преимущественно мясо, птицу и рыбу, чтобы улучшить сварение. Не смешивайте белки и углеводы. Пока белки перевариваются, углеводы бродят. Исключите алкоголь (вина, водку, пиво, коньяки), так как они препятствуют пищеварению, а в больших дозах блокируют выделение ферментов и желудочного сока.
Жирная пища быстро дает чувство насыщения и стимулирует пищеварение. Вот почему во Франции, Италии, и испанцы обычно завершают обед ломтиком жирного сыра. Жир необходим для эффективного переваривания белков в желудке и усвоения в кишечнике. Жир стимулирует выделение ферментов и улучшает переваривание, что в свою очередь «успокаивает» рецепторы голода.
Выпейте стакан другой воды за 15-30 минут до еды. Количество воды зависит от вашего веса, роста, темперамента, профессии, меню, времени года, температуры воздуха, влажности, сухости и многих других факторов. Здоровому человеку нужно ровно столько воды, чтобы при нормальных обстоятельствах до следующей еды не беспокоила жажда, значительно не менялось кровяное давление и чтобы ночью не вставать в туалет. Дети и малыши могут пить воду во время еды, у пожилых же, на фоне ферментативной недостаточности, избыток воды может препятствовать сварению. Не забывайте - вода составляет от 80% до 90% большинства продуктов.
Не пейте во время еды или в течение 3-4 часов после еды щелочную минеральную воду (pH>7). Как и пищевая сода, она будет «гасить» кислотность и мешать пищеварению. Не зря больных «несварением» отpravили в Кисловодск (на кислые воды). Кислотно-щелочной баланс обычно указан на этикетке. Если нет - проконсультируйтесь с производителем или воспользуйтесь лакмусовой бумажкой.
Пользуйтесь солью. Соливая кислота в желудочном соке (НС) может взять хлор только из пищевой соли (NaCl). Несварение и изжога урбано-пож.глым людям намного больше, чем давление. Как и в случае с водч.1, дет и беременные

женщины инстинктивно тянутся к соли и соленому, потому что и тем и другим так важно полноценное пищеварение.
Богатые клетчаткой, сахаром и крахмалом мучные изделия, злаковые каши, листовые и корневые овощи, молоко, фрукты и соки легче всего усваиваются натощак, в первой половине дня. Чем быстрее они «прокочат» в кишечник, где произойдет их переваривание, тем меньше шансов изжоги и брожения.
Исключите молоко из вашего питания. Молоко коровы (цельное и обезжиренное) содержит около 4% лактозы (молочного сахара), которая в кислой среде желудка немедленно начинает бродить. После двух лет жизни организм человека практически не производит фермент, необходимый для усвоения лактозы. Известно, например, что у 75% ашкеназийских евреев (выходцев из Европы) лактоза вызывает аллергическую реакцию (lactose-intolerance). (Натуральные кефир, йогурт и простокваша из цельного молока, наоборот, способствуют пищеварению, о чем я более подробно писал в предыдущих статьях.)
Не ешьте творог и творожные изделия вместе с сиропом, медом или вареньем. Комбинация сладкого и желюного для усвоения творога способствует изжоге. Это не относится к твердым сырам, в которых белки уже ферментированы бактериями в форму, удобную для переваривания.
Не готовьте омлеты и яйца вкрутую - они долго и плохо перевариваются. Яйца всмятку или глазунья усваиваются легче. Если яйца в любой форме высушены, то их усваивают только те, кто имеет ферментативную недостаточность, особенно в зрелом возрасте.
Пищеварительные ферменты без соляной кислоты, необходимые для полного переваривания и усвоения белков, жиров и углеводов в желу-

особенно это касается сытного обеда. В противном случае, после обеда по новому времени, вам грозит несварение, а в те часы, когда должен быть обед по «домашнему» времени, - воспаление кишечника из-за обилия невоспаленных пищеварительных соков.
Животные-мясоеды спят после «еды». Белково-жировая пища - оптимальна перед сном именно потому, что она нейтрализует желудочный сок, быстро переваривается в желудке, не нагружает кишечник, нейтрализует желчь, понижает давление (да, понижает, так как в кровяном русле не попадает сахар и инсулин, а из кровяного русла уходит много жидкости для образования пищеварительных соков). Сонливость после хорошего мясного обеда - норма, а не отклонение.
И наконец, если вы страдаете от изжоги, в течение 2-3 часов после еды старайтесь лежать только на высокой подушке, полусидя, чтобы предотвратить проникновение желудочного сока в пищевод.
Эти меры эффективно предупреждают изжогу, улучшают пищеварение и продлевают здоровье и жизнь. Не зря классический, времен загнивающего социализма, комплексный обед состоял из соленой закуски, наваристого жирного супа, мясного второго с соевым огурцом и компота (соль, жир, мясо да вода).
В дополнение к качественным минералам, микроэлементам и витаминам - ключевым факторам адекватного переваривания, - следующие пищевые добавки эффективны в случае ферментативной недостаточности, особенно в зрелом возрасте:
Пищеварительные ферменты без соляной кислоты, необходимые для полного переваривания и усвоения белков, жиров и углеводов в желу-

ке и кишечнике. Желателен ежедневный прием после 40 лет, а также при любых расстройствах пищеварения. Применяется при нормальной кислотности.
Пищеварительные ферменты с соляной кислотой в форме Betaine hydrochloride - основной компонент желудочного сока. Эти препараты особенно эффективны при изжогах и несварении вследствие пониженной кислотности. Из-за наличия соляной кислоты применение этого препарата нежелательно во время обострения язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, колита, кровотечения и других острых или хронических заболеваний желудка и кишечника.
Phosphatidyl Choline (Lecithin) - натуральный экстракт активного компонента из соевых бобов (хуже) или яичных желтков (лучше), помогает эффективной эмульсации жиров, абсорбции критически необходимых жирных кислот и понижению холестерина в крови (необходимо при болезнях печени или удаленном желчном пузыре).
Несомненно, функциональный стиль питания, описанный в моей книге, в сочетании с натуральными добавками, соблюдением режима, наблюдательностью и элементарной осторожностью - максимально эффективный подход к «лечению» изжоги независимо от возраста, материального положения и состояния здоровья.
Изжога - лишь верхушка айсберга хронического гастрита (воспаление слизистой желудка), дуоденита (воспаление слизистой двенадцатиперстной кишки), язвенной болезни и, потенциально, рака пищевода; желудка и кишечника. Об этом - в следующем номере.
Константин Монастырский, С.Н.С.

Вышлите мне, пожалуйста, книгу Константина Монастырского «Функциональное питание - основа абсолютного здоровья и долголетия» (340 стр.) Прилагаю чек/money-order на \$24.95 (в Канаду + \$5.00 US) на имя Ageless Nutrition. Отправка включена в стоимость заказа.
Name _____ Tel. (____) _____
Street _____ # _____
City _____ State _____ Zip _____
Доставка в течение 10-14 рабочих дней. Отправьте, пожалуйста, купон по адресу: Ageless Nutrition • P.O.B. 788 • Lyndhurst, NJ 07071 • tel. 800-314-1110
В Нью-Йорке вы можете приобрести книгу в фирме Forces of Nature (1608 Sheepshead Bay Road, Brooklyn, NY 11235, tel. 718-616-9000).
Вы также можете оформить заказ по кредитной карте на Интернет-страницах AgelessNutrition.com