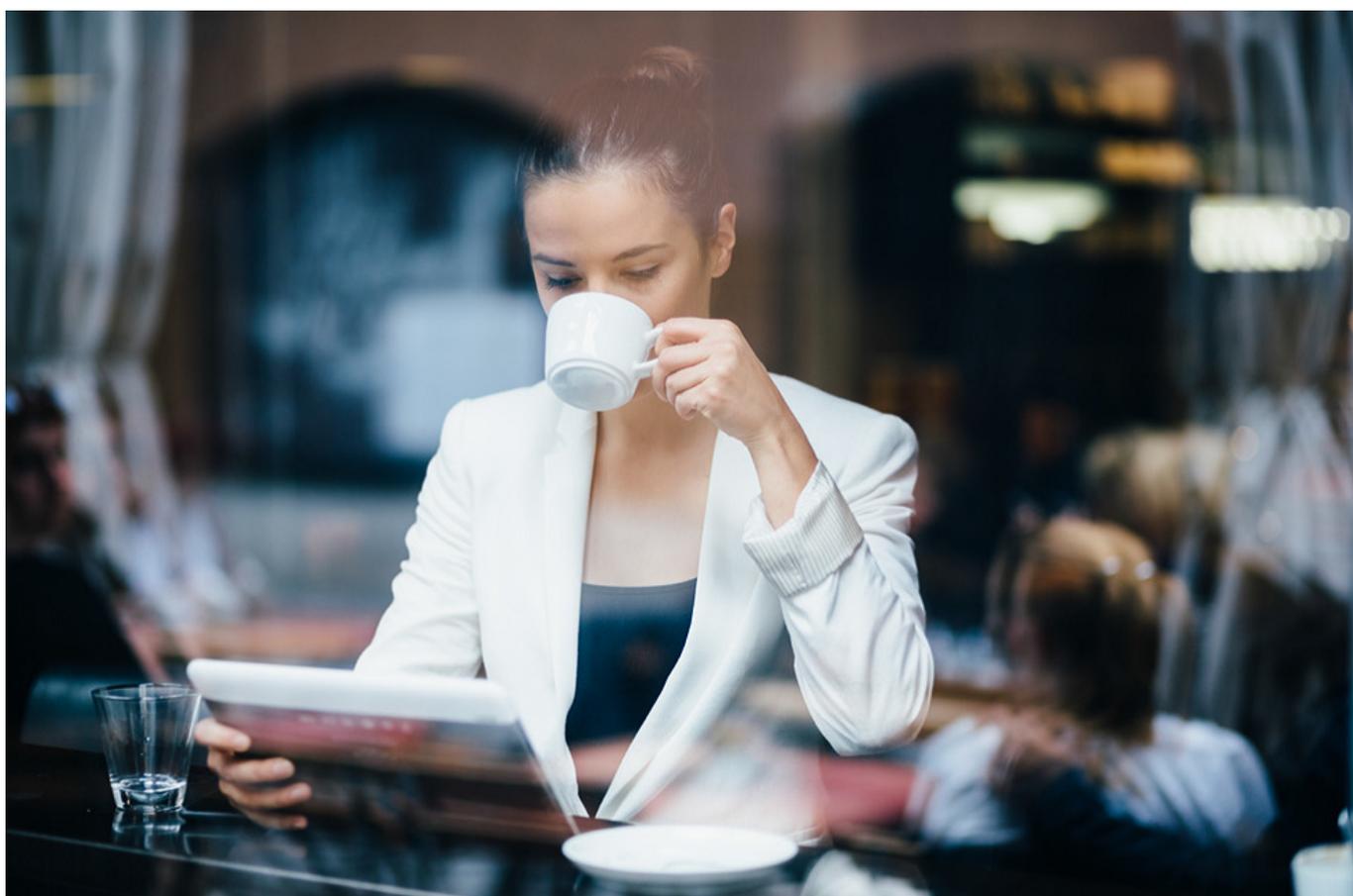




Тюменкам стало проще реализовывать свои увлечения

Что общего у тюменских дам с женщинами из Зимбабве? Заботиться о здоровье, любить и оберегать свою семью и обязательно самореализовываться. Психотерапевтами доказано, что это три основные жизненные ценности у всех женщин, даже у вендиек из далекого племени в Зимбабве. Другое дело, что у наших землячек есть больше возможностей для реализации своих предназначений. Например, с помощью Интерактивного ТВ.



Танцы на столе или кундалини йога «на дому»

По данным Минздрава РФ, за последние три года количество россиян, которые заботятся о своем здоровье, выросло на 20 процентов – таких теперь в России почти три четверти. И это неудивительно. Потому что заниматься с лучшими инструкторами страны и мира можно не только в специальном клубе, а элементарно – в домашних условиях прямо перед телевизором.

Благодаря круглосуточному велнес-телеканалу “ЖИВИ!” вы сможете освоить более 50-ти модных направлений: йога, пилатес, танцы, программы для беременных, хатха-йога, фит-бо, а также программы о здоровом питании и многое другое.

Домашний ресторан

Что может быть простым и быстрым вариантом ужина для всей семьи? Правильно – макароны. Но готовить их нужно с умом, впрочем, как практически все блюда. Несколько простых секретов, подсмотренных на канале «Food Network HD» помогут вам делать отличные и вкусные ужины каждый день.

Стартап с дивана

Когда все сыты и здоровы – самое время заняться своим хобби, которое, кто знает, может стать удачным стартапом в будущем. К примеру, узнать все тонкости ландшафтного дизайна можно в премьерном цикле телеканала «Усадьба.TV» «Клумба на крыше» – о способах и проблемах обустройства полноценных загородных садов в городских условиях и пространствах.

Если ваш распорядок дня не совпадает с эфиром канала, то знайте – вы не привязаны к эфирной сетке. Интерактивное ТВ от «Ростелекома» (гиперссылка на tv.rt.ru) позволяет начать просмотр с начала передачи, воспользоваться паузой и перемоткой, посмотреть или пересмотреть из архива вышедшие в эфир программы за три последних дня.