



ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 НОЯБРЯ

Первый

08.05 Малышева 12+
09.00, 10.20 Т/с «Морские дьяволы. Смерч-2» 16+
09.00, 13.00, 16.00, 19.00, 00.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.10 «Место встречи» 16+

08.05 «Финляндия. Горячий снег». Спецрепортаж 16+
23.05, 03.20 «Знак качества» 16+ Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+

22.30 «Финляндия. Горячий снег». Спецрепортаж 16+
23.05, 03.20 «Знак качества» 16+ Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

Россия 1

05.00, 05.41, 06.41, 07.41, 08.41, 09.25 Утро России
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. «Вести-Южный Урал». Утро
09.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
09.55 О самом главном 12+

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
06.00 «Документальный проект» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+
09.00 Засекреченные списки 16+

05.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
06.00 «Документальный проект» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

Привычки, которые помогут сбросить вес

* Завтракайте сидя. Каким бы суматошным ни казалось утро, найдите десять минут, чтобы поесть спокойно. Сядьте за стол и сосредоточьтесь на еде: так и удовольствие, и насыщение будет больше.
* Просыпайтесь раньше. Статистика показывает, что те, кто встает рано, стройнее и счастливее. Пусть это станет стимулом для вас стать жаворонком и поставить будильник пораньше.
* Напомните себе о цели. Установите на смартфон приложение, которое будет напоминать о вашей норме калорий. Или приклейте листок с этим числом на видное место. Это поможет в течение дня отдавать предпочтение полезным продуктам.

* Тренируйтесь натощак. Пока вы ещё голодны, в расход пойдут именно запасы жира.
* Одевайтесь перед завтраком. Забудьте про пижаму и халат во время завтрака. Одевайтесь красиво и элегантно, даже если вам не нужно идти на работу сегодня. Это поможет вам чувствовать себя более привлекательным и собранным и спастёт от переудания.
* Посмотрите что-нибудь весёлое. Давно известно, что десять минут смеха заменяют стакан сметаны, но не добавляют вам калорий! Напротив, за десять минут просмотра весёлых видео или картинок вы сожжёте от 20 до 40 ккал. Главное – не сдерживайтесь, смейтесь от души.

* Добавьте перца. Во-первых, он делает вкуснее омлет, авокадо и сэндвичи. А во-вторых, активные компоненты чёрного перца будут препятствовать образованию новых жировых клеток.
* Добавьте корицы. Она помогает контролировать аппетит.
* Не отменяйте желтки. Многие из тех, кто хочет похудеть, отказываются от желтков и едят только белки. Однако желтки, помимо калорий и жира, содержат основную часть полезных веществ яйца. Лучше съешьте меньше яиц, но целиком.

* В любом случае высыпайтесь. Если вы решите встать пораньше, чтобы заняться спортом, приготовьте вкусный завтрак или помятитурируйте, помните, что для этого нужно раньше лечь. Спите столько, сколько вам необходимо, чтобы весь день оставаться бодрым и полным сил.

* Медитируйте. Начните утро с медитации: сконцентрируйтесь на дыхании и приятных размышлениях, а лучше – вообще остановите внутренний диалог. Снижение уровня стресса поможет избежать накопления жира. А позитивный настрой заменит вам сладости.

* Не пропускайте завтрак. Иначе вы обязательно будете переедать в течение дня. Съешьте (кофе – это не еда) хоть что-нибудь в первые пару часов после подъёма.
* Не тратьте утро на приготовление завтрака. Залейте овсянку кипятком с вечера. Так вы точно не пропустите завтрак.
* Добавьте орехов, фруктов и корицы, и вы получите куда более вкусное и полезное блюдо, чем какая-нибудь ерунда, купленная в автомате на работе.

* Добавьте белка. Он поможет дольше оставаться сытым. Но отдавайте предпочтение качественным источникам протеина: яйцам, рыбе, йогурту.
* Забудьте о булочках. Сладкие пышные булочки, возможно, выглядят привлекательнее, но это далеко не лучший вариант завтрака (как, впрочем, и обеды или ужина). Бутерброд с лососем на цельнозерновом хлебе.
* Пейте зелёный чай. Благодаря содержанию в нём катехинам, чай ускоряет метаболизм и способствует сжиганию жира.

* Добавьте корицы. Она помогает контролировать аппетит.
* Не отменяйте желтки. Многие из тех, кто хочет похудеть, отказываются от желтков и едят только белки. Однако желтки, помимо калорий и жира, содержат основную часть полезных веществ яйца. Лучше съешьте меньше яиц, но целиком.

Реклама

МастерСлух www.mastersluch-lufa.com
СКИДКИ НА ВСЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ 10%
ул. Комсомольская, 18, т. 39-69-41

Обнови свою любимую подушку!
РЕСТАВРАЦИЯ ПОДУШЕК в присутствии клиента за 30 минут.
Предъявителю рекламы – скидка 7%
Приезжайте по адресу: Агалавка, ул. Школьная, 1/1. ЦРР. Звоните: 8-912-805-70-99.

МАГАЗИН ОКОН
ОКНО ЗА 3 ДНЯ
ШКАФЫ-КУПЕ
ЛОФТ МЕБЕЛЬ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ЖАЛЮЗИ
ПОТОЛКИ
РЕМОНТ ОКОН
АКССУАРЫ для окон
www.magazinookn.ru
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД, ПОМОЩЬ, КОНСУЛЬТАЦИЯ
ул. Ленина, 90 пр. К. Маркса, 68 ул. Жукова, 6
26-44-06 26-11-11 43-39-79

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
0% РАССРОЧКА*
скидка 5%
г. Магнитогорск, Проспект Карла Маркса, д. 71
8 (3519) 27-97-53

ОКНА, ДВЕРИ БАЛКОНЫ (отделка)
Отличные цены
45-35-44, ул. Советская, 183

Подать частное объявление в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» можно на сайте magmetall.ru

Коллектив и совет ветеранов цеха покрытия (ПЦ-6) ПАО «ММК» скоряют по поводу смерти ШАРКОВА Игоря Емельяновича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.

Коллектив и совет ветеранов ККЦ ПАО «ММК» скоряют по поводу смерти ЧЕМОДАНОВА Анастасия Васильевна и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.

Пятый

05.00, 09.00, 13.00, 18.30, 03.25 «Ивестия»
05.20, 06.05, 06.45, 07.30, 08.25, 09.25, 09.40, 10.35, 11.35, 12.35, 13.25, 13.55, 14.50, 15.40, 16.40, 17.35 Т/с «Шеф-2» 16+
19.00, 19.50, 20.35, 21.25, 00.25 Т/с «След» 16+
22.15, 23.10 Т/с «Барс» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
01.10, 01.40, 02.10, 02.35, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30 Т/с «Детективы» 16+

06.00, 06.10, 05.30, 05.35, 05.45, 05.50 Ералаш 0+
06.15 М/с «Том и Джерри» 0+
06.40 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+
07.05, 07.30, 08.05 Т/с «Отель «Элсон» 16+
08.40 Уральские пельмени 16+
09.00, 01.10 Х/ф «Роман с камнем» 16+
11.05, 03.00 Х/ф «Жемчужина Ила» 16+
13.20 Х/ф «Кристофер Робин» 6+
15.25 Х/ф «Великая стена» 12+
17.20, 17.55, 19.25 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
20.00 Х/ф «Последний охотник на ведьмы» 16+
22.05 Х/ф «Эрагон» 12+
00.05 Кино в деталях 18+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

Россия К

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40 «Новости культуры»
06.35 Д/с «Пешком»
07.05, 20.05 «Правила жизни»
07.35 Д/с «Передвижки»
08.00 «Легенды мирового кино»
08.30, 22.25 Т/с «Отверженные» 16+
09.30 Д/с «Другие Романовы»
10.15 «Наблюдатель»
11.10, 01.15 «XX век»
12.25, 18.45, 00.30 «Власть факта»
13.05, 02.25 Д/ф «Роман в камне»
13.35 «Линия жизни»
14.30 Д/с «Энциклопедия загадок»
15.10 «Новости. Подробно»
15.25 «Агора»
16.30 Х/ф «Дни и годы Николая Батыгина» 12+
17.45 «Мастер-класс»
18.30 Д/с «Красивая планета»
19.45 «Главная роль»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+

06.00 «ОСА». Т/с 12+
08.45 «Ваша честь». Т/с 12+
09.35 «Охотники за сокровищами». Д/ф 12+
10.20 «Древние цивилизации» 12+
11.10 «Криминальный роман». Т/с 12+
12.05 «Твой мир». Т/с 12+
12.55 «Волоче солнце». Т/с 16+
13.55 «ТВ-ИН». «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
14.05 «ТВ-ИН». «ФАБРИКА РУКОДЕЛИЯ» 12+
14.10 «Ваша честь». Т/с 12+
15.00 «Криминальный роман». Т/с 12+
15.55 «Древние цивилизации» 12+
16.45 «Доктор Машинкова». М/с 6+

06.00 «ОСА». Т/с 12+
08.45 «Ваша честь». Т/с 12+
09.35 «Охотники за сокровищами». Д/ф 12+
10.20 «Древние цивилизации» 12+
11.10 «Криминальный роман». Т/с 12+
12.05 «Твой мир». Т/с 12+
12.55 «Волоче солнце». Т/с 16+
13.55 «ТВ-ИН». «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
14.05 «ТВ-ИН». «ФАБРИКА РУКОДЕЛИЯ» 12+
14.10 «Ваша честь». Т/с 12+
15.00 «Криминальный роман». Т/с 12+
15.55 «Древние цивилизации» 12+
16.45 «Доктор Машинкова». М/с 6+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

СТС

06.00, 06.10, 05.30, 05.35, 05.45, 05.50 Ералаш 0+
06.15 М/с «Том и Джерри» 0+
06.40 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+
07.05, 07.30, 08.05 Т/с «Отель «Элсон» 16+
08.40 Уральские пельмени 16+
09.00, 01.10 Х/ф «Роман с камнем» 16+
11.05, 03.00 Х/ф «Жемчужина Ила» 16+
13.20 Х/ф «Кристофер Робин» 6+
15.25 Х/ф «Великая стена» 12+
17.20, 17.55, 19.25 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
20.00 Х/ф «Последний охотник на ведьмы» 16+
22.05 Х/ф «Эрагон» 12+
00.05 Кино в деталях 18+

06.00 «ОСА». Т/с 12+
08.45 «Ваша честь». Т/с 12+
09.35 «Охотники за сокровищами». Д/ф 12+
10.20 «Древние цивилизации» 12+
11.10 «Криминальный роман». Т/с 12+
12.05 «Твой мир». Т/с 12+
12.55 «Волоче солнце». Т/с 16+
13.55 «ТВ-ИН». «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
14.05 «ТВ-ИН». «ФАБРИКА РУКОДЕЛИЯ» 12+
14.10 «Ваша честь». Т/с 12+
15.00 «Криминальный роман». Т/с 12+
15.55 «Древние цивилизации» 12+
16.45 «Доктор Машинкова». М/с 6+

06.00 «ОСА». Т/с 12+
08.45 «Ваша честь». Т/с 12+
09.35 «Охотники за сокровищами». Д/ф 12+
10.20 «Древние цивилизации» 12+
11.10 «Криминальный роман». Т/с 12+
12.05 «Твой мир». Т/с 12+
12.55 «Волоче солнце». Т/с 16+
13.55 «ТВ-ИН». «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
14.05 «ТВ-ИН». «ФАБРИКА РУКОДЕЛИЯ» 12+
14.10 «Ваша честь». Т/с 12+
15.00 «Криминальный роман». Т/с 12+
15.55 «Древние цивилизации» 12+
16.45 «Доктор Машинкова». М/с 6+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

Домашний

06.30 «Удачная покупка» 16+
06.40, 06.15 «6 кадров» 16+
07.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08.30 «Давай разведемся!» 16+
09.35, 05.00 «Тест на отцовство» 16+
10.35, 03.20 Д/с «Реальная мистика» 16+
12.40, 01.55 Д/с «Понять. Простить» 16+
14.30, 01.25 Д/с «Порча» 16+
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор-4» 16+
23.05 «Моя вторая жизнь» 16+
23.20 Т/с «Улыбка пересмешника» 16+
05.50 «Домашняя кухня» 16+

06.30 «Удачная покупка» 16+
06.40, 06.15 «6 кадров» 16+
07.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08.30 «Давай разведемся!» 16+
09.35, 05.00 «Тест на отцовство» 16+
10.35, 03.20 Д/с «Реальная мистика» 16+
12.40, 01.55 Д/с «Понять. Простить» 16+
14.30, 01.25 Д/с «Порча» 16+
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор-4» 16+
23.05 «Моя вторая жизнь» 16+
23.20 Т/с «Улыбка пересмешника» 16+
05.50 «Домашняя кухня» 16+

06.30 «Удачная покупка» 16+
06.40, 06.15 «6 кадров» 16+
07.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08.30 «Давай разведемся!» 16+
09.35, 05.00 «Тест на отцовство» 16+
10.35, 03.20 Д/с «Реальная мистика» 16+
12.40, 01.55 Д/с «Понять. Простить» 16+
14.30, 01.25 Д/с «Порча» 16+
15.00, 19.00 Т/с «Женский доктор-4» 16+
23.05 «Моя вторая жизнь» 16+
23.20 Т/с «Улыбка пересмешника» 16+
05.50 «Домашняя кухня» 16+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+

НТВ

05.10, 04.20 Т/с «Второй убийный-2» 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 6+

05.10, 04.20 Т/с «Второй убийный-2» 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 6+

05.10, 04.20 Т/с «Второй убийный-2» 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 6+

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 ТНТ. Gold 16+
09.00 Дом-2. Lite 16+
10.15 Дом-2. Остров любви 16+