



Парадокс, но многие из уехавших «навсегда» в ближнее или дальнее зарубежье неизбежно возвращаются к себе на родину, к своим корням. По несколько раз за год в Углич из Лондона приезжает Зинаида Петрученя. Она никакой не магнат, а обычная пенсионерка, но тот социальный пакет, который она имеет в Англии, позволяет ей спокойно перемещаться из страны в страну. В свои 66 она выглядит максимум на 45 лет. Как надо жить, чтобы такой быть, – поделится сама Зинаида.

– Здоровый образ жизни (знание о правильном питании, регулярный бег и йога) помогли мне дожить до моего возраста без каких-либо особых хронических болезней. Однако, не скрою, возрастные изменения в организме неизбежно наступают. И у меня проявились они в виде покалывания в левом боку.



~~Ирина Викторовна Мещерякова, 1954 г.р., г. Москва, ул. Мещерякова, д. 10, кв. 10~~



Место силы: река Сухона, г. Вологда, парк "Сухонский".