



Вы удерживаете вес или просто хотите знать больше о здоровом питании?

Мы раскроем секреты чудо-продуктов и расскажем о новых способах разнообразить рацион и делать привычные блюда вкусными и полезными. В каждом номере «Меню. Худеем правильно» – практические советы шеф-поваров и опытных домохозяек, рекомендации диетологов и нутриционистов.

А главное – эксклюзивные рецепты легких блюд, приготовленных и проверенных редакцией «Худеем правильно».

# Редакционная подписка

## КАК ЕЕ ОФОРМИТЬ



**ЖУРНАЛ  
«Меню. Худеем правильно»  
выходит  
4 раза в год,  
по сезонам**



- 1 Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.
- 2 Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, количество номеров и сумма платежа).
- 3 В ближайшем отделении Сбербанка произведите оплату. Арифметика проста: в графе «Назначение платежа» указываете, на сколько номеров вы желаете подписаться, умножаете на 80 и получившееся число вписываете в графу «Сумма».

**При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: ФИО, индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.**

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов, по России – заказными бандеролями. **Стоимость подписки через редакцию составляет 80 рублей за 1 номер журнала.**

Для того чтобы получать журнал со следующего номера, вам необходимо произвести оплату не позднее 15 ноября 2010 года. Любой интересующий вопрос о подписке можно задать по телефону: (499) 257-33-18, тел./факсу: (499) 257-30-39, e-mail: [podpiska@zdr.ru](mailto:podpiska@zdr.ru)

<p>Московский банк Сбербанка России ОАО, ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112, К/с 30101810400000000225, БИК 044525225</p> <p>Индекс: _____ Адрес: _____</p> <p>Ф. И. О.: _____</p> <p>Телефон: _____</p>	
Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно»	
С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____ " _____ " _____ 20 _____ г.	
Кассир _____	
<p>Московский банк Сбербанка России ОАО, ИНН 7714125400/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112, К/с 30101810400000000225, БИК 044525225</p> <p>Индекс: _____ Адрес: _____</p> <p>Ф. И. О.: _____</p> <p>Телефон: _____</p>	
Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно»	
С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____ " _____ " _____ 20 _____ г.	
КВИТАНЦИЯ Кассир _____	

**ВНИМАНИЕ!** На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.