

A portrait of a woman with dark hair and bangs, wearing a white blazer over a black lace top. She is looking directly at the camera. The background is a soft, out-of-focus pink.

#НоваяЯ

ИЛИ

#ЖируНЕТ

АННА
КРЕНЁВА

Книга-поддержка Книга-мотивация

Анна Кренёва
#НоваяЯ, или #ЖируНЕТ.
Книга-поддержка.
Книга-мотивация

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40595466

*#НоваяЯ, или #ЖируНЕТ. Книга поддержка. Книга мотивация: Питер;
Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-4461-1296-8*

Аннотация

Что же делать, если лишний вес уже имеется? Как с ним бороться? Дело в том, что бороться зачастую приходится не с килограммами, а с собой. К сожалению, для многих неправильное, нерациональное питание – это образ жизни, образ мышления.

Люди часто получают удовольствие именно от употребления вредных продуктов, что приводит к дополнительному набору веса. Так как же к этому относиться? Как вычеркнуть лишние килограммы навсегда из своей жизни?

Наверняка вы уже давали себе клятвы и обещания похудеть, но у вас это не получилось по той или иной причине. Возможно, вы уже худели и вес к вам вернулся вновь. Однако если вы прочитаете эту книгу и проникнетесь идеей «#НоваяЯ»

и решитесь, наконец, кардинально изменить свою жизнь, вскоре вы получите замечательные результаты!

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
1.1. Лишний вес: что это и как к нему относиться?	7
1.2. Примеры правильной мотивации	16
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Анна Кренёва
#НоваяЯ, или #ЖируНЕТ.
Книга поддержка.
Книга мотивация

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Анна Кренёва, 2018

Введение

Добрый день, я – Анна Кренёва, специалист по питанию в области диетологии. Рада приветствовать ваше желание обрести стройное и подтянутое тело. Это будет легкий и успешный путь для тех, кто давно мечтал снизить вес, а также восстановить здоровье и красоту.

Название «#НоваяЯ» эта книга получила не зря. По итогам своего более чем десятилетнего развития в области диетологии я могу с гордостью сказать, что в процессе похудения преобразования просто неизбежны.

Глава 1

Мотивация для похудения – фундамент успеха

1.1. Лишний вес: что это и как к нему относиться?

Тысячи людей как в нашей стране, так и за ее пределами ежегодно сталкиваются с проблемой лишнего веса. При этом избыточный вес могут иметь и взрослые, и дети.

Детское ожирение – это огромная проблема нашего общества. Родители обожают своих «пышечек», и только когда у ребенка уже развивается ряд заболеваний, они обращают на это внимание.

Однако не каждый врач сделает акцент на нездоровой полноте маленького человека. Педиатры предпочитают лечить не первопричину, а симптомы, поэтому дети с сахарным диабетом и лишним весом на многие годы становятся заложниками своей болезни. Хотя ученые давно доказали, что в ряде случаев избыточная масса тела провоцирует развитие этого заболевания.

Но даже тем, кто не страдает от ожирения, а имеет только

слегка повышенный индекс массы тела, уже стоит задуматься о том, что пора бить тревогу и принимать все возможные меры для нормализации веса.

Стоит отметить, что лишний вес влечет за собой огромное количество заболеваний, которые развиваются довольно быстро:

- *артрит,*
- *артроз,*
- *сердечно-сосудистые заболевания,*
- *нервные расстройства,*
- *аллергию, астму,*
- *ряд кожных заболеваний,*
- *ряд эндокринных заболеваний.*

Список можно продолжать до бесконечности. К сожалению, далеко не все осознают, что лишний вес – это серьезная проблема. Сегодня разработаны десятки систем определения как индекса массы тела (ИМТ), так и идеального веса для конкретного возраста. Все эти показатели являются усредненными – так сказать, рекомендуемыми.

Если же у вас явно повышен ИМТ – следует обратить внимание на это немедленно. В таких ситуациях, когда вы комфортно чувствуете себя при весе, скажем, 50 килограмм, а в соответствии с таблицей идеальным для вас является вес в 56 килограмм, нужно руководствоваться внутренними ощущениями, которые зависят в том числе от того, получаете ли вы удовольствие от себя, своего внешнего вида именно сей-

час, глядя в зеркало.

Возможно, вы и сами видите, что у вас есть лишний вес, либо замечаете у себя жировые отложения, которые в большей степени концентрируются на животе или ягодицах, и вам очень хочется от них избавиться.

Вынуждена расстроить многих, кто считает, что лишь спортзал спасает от лишних килограммов. Без правильного питания вы не снизите вес, а наоборот, его наберете за счет увеличения мышечной массы. Жировые отложения при этом останутся.

Что же делать, если лишний вес уже имеется? Как с ним бороться? Дело в том, что бороться зачастую приходится не с килограммами, а с собой.

К сожалению, для многих неправильное, нерациональное питание – это образ жизни, образ мышления.

Люди часто получают удовольствие именно от употребления вредных продуктов, что приводит к дополнительному набору веса.

Так как же к этому относиться? Как вычеркнуть лишние килограммы навсегда из своей жизни?

Психологи рекомендуют перестать себя ассоциировать с лишним весом, то есть нужно представлять себя в стройном и подтянутом теле и максимально стремиться достичь такого результата.

Что значит стремиться? Если вы будете просто думать о том, что как хорошо было бы снизить вес, ведь на старом фото вы выглядите просто идеально, то это не приведет к активному похудению. Такие размышления могут вызвать депрессию и апатию.

Одной подобной мотивации будет недостаточно. Вы должны знать, что вместе с изменениями в вашем теле поменяется и ваша жизнь. Не переживайте и не расстраивайтесь, если вы понимаете, что читаете сейчас про себя.

Наверняка вы уже давали себе клятвы и обещания похудеть, но у вас это не получилось по той или иной причине. Возможно, вы уже худели и вес к вам вернулся вновь. Однако если вы проникнетесь идеей «#НоваяЯ» и решитесь, наконец, кардинально изменить свою жизнь, вскоре вы получите замечательные результаты.

Стоит обратить внимание на то, чего вас лишает лишний вес:

- *возможности чувствовать себя комфортно в коротких и облегающих платьях;*
- *возможности ощутить себя по-настоящему женственной или мужественным;*
- *возможности вести активный образ жизни, так как зачастую лишний вес мешает даже элементарным длительным прогулкам, поскольку у человека начинают болеть ноги и тянуть спина;*
- *бодрости и легкости;*

- *возможности выглядеть на свой возраст;*
- *сексуальной активности;*
- *возможности жить в здоровом теле.*

Вышесказанное о коротких и облегающих платьях не надо воспринимать буквально. Если вы никогда не приветствовали одежду такого плана, а любили строгие и сдержанные классические костюмы или наряды в стиле кэжуал, то и в них, имея лишний вес, вы будете выглядеть не так выгодно, как при идеальном весе.

Если облегающие наряды вам не по вкусу, то купальники надевают все. Как шикарно ваша стройная, утонченная фигура будет смотреться во время отдыха на море! И если сегодня у вас ее нет, то, прочитав книгу до конца, весьма вероятно, что через пару месяцев вы не узнаете себя в зеркале.

Идеальным мы называем такой вес, при котором вам визуально нравятся ваши формы и который не противоречит медицинским рекомендациям. Но излишне худеть, морить себя голодом и снижать вес про запас, безусловно, не следует.

Что касается активного образа жизни, то он полезен всем. Почему я говорю: именно полезен, а не показан и рекомендован? Потому что здоровый образ жизни – это залог долголетия любого человека. И вот сейчас речь пойдет о первом замкнутом круге. Когда отсутствие достаточной физической активности формирует лишние килограммы и лишние сантиметры на бедрах и талии, человек в итоге становится пас-

сивным и предпочитает двигаться как можно меньше.

Люди с избыточным весом стараются не подниматься по лестнице пешком, завязывают шнурки на обуви, сидя на стуле. То есть они минимизируют двигательную активность и тем самым усугубляют ситуацию. Как к этому относиться? Если и вы так делаете, то самое время поменять привычки. Наоборот, старайтесь больше двигаться и уделять время активному образу жизни.

Бодрость и легкость – они так важны в наше время! Мы хотим оставаться успешными как можно дольше. Но как это сделать, если нет энергии даже на то, чтобы подарить улыбку незнакомому человеку, не говоря уже о том, чтобы с кем-то пообщаться по душам?

Какая может быть легкость, если давят несколько десятков лишних килограмм. Даже если их всего парочка, организм ведет себя иначе. Его возможности уже ограничены, и, как бы человек ни старался их расширить, пока не уйдет избыточный вес, легкость вряд ли вернется.

Многие бросаются в спортивные залы и морят себя голоданием. Забывая о том, что действовать нужно продуманно и рационально. Все изменения должны быть постепенными. И если вы решили вести правильный образ жизни – не впадайте в крайности.

Безусловно, ощущать себя женственной и желанной вы можете в любом весе. Но, как показывают результаты опросов общественного мнения, именно лишний вес занижает

самооценку женщины. Да, общественные стереотипы давят на нас. Сейчас в моде стройность. Но мы говорим о нормальном весе, который соответствует образу жизни и возрасту человека.

И вот еще один замкнутый круг: заниженная из-за лишнего веса самооценка, отсутствие ощущения женственности, желанности приводят к заеданию проблем, бед и горестей.

Об этом мы поговорим немного позже. Сейчас давайте обсудим вопрос мужественности. Для некоторых женщин привлекательными являются именно крупные мужчины. Но удобно ли мужчинам в таком весе или же они чувствуют дискомфорт, им что-то мешает?

Как правило, мужчины гораздо меньше, чем женщины, переживают из-за своей фигуры и веса. Придерживаются «стандартов красоты» лишь те представители сильного пола, которые осознанно относятся к себе и своему самочувствию и стремятся вести здоровый образ жизни. Как воспринимать этот факт? Понять, что полезно для вас и вашего организма. Что вас больше привлекает: лишний вес или подтянутая фигура вне зависимости от статуса и возраста? Возможно, именно изменившись внешне, вы приобретете уверенность в себе и будете выглядеть мужественным, сильным и надежным человеком в глазах женщин.

Работая много лет с клиентами, я не перестаю удивляться, как они преображаются внешне, снизив вес. Кардинально меняется даже лицо человека. И речь сейчас идет не об

улыбке на лице или счастье в глазах. Мы говорим о возрасте, который визуально увеличивают лишние килограммы.

Как относиться к этому? Решить для себя, хотите ли вы выглядеть старше своих лет? И желаете ли вы наблюдать на своем лице возрастные изменения, которые вам не свойственны?

Что касается сексуальной активности – это, безусловно, личное дело каждого. Но многие пары получали новую жизнь и новые возможности, когда один или оба партнера решали проблему с избыточным весом.

Некоторые люди молчаливо терпят отсутствие удовольствия от близких отношений. Они смиряются с ограниченным количеством поз в сексе и тем, что их партнер не желает сексуальной близости так часто, как раньше. Но стоит ли обречь себя на постоянную неудовлетворенность, если здоровый образ жизни и рациональное питание помогут возродить страсть, сексуальную активность и даже сами отношения, зашедшие в тупик.

Как показывает практика, если женщина начинает худеть и преображается, ее партнер подсознательно старается придавать больше значения безопасности отношений. То есть, став #НовойЯ в стройном теле, вы потенциально можете быть желанной для других мужчин. И это действительно будет подталкивать вашего любимого человека проявлять дополнительное внимание к вам. То же касается и мужчин. Если муж резко похорошел, то жена, как правило, стремится

ся больше заниматься собственной внешностью и проявлять чуткость в отношениях в целом. И ведь это замечательно! Зачем лишать себя возможности вновь испытать влюбленность в своего партнера?

Избыточный вес на самом деле отнимает у человека возможность жить в здоровом теле. О заболеваниях, появление которых провоцируют лишние килограммы, мы еще поговорим далее. Большинство из них не были бы знакомы людям, если бы у них был нормальный вес. Как к этому относиться? Опять же – принимать для себя решение. Как вы хотите жить и почему?

Каждый читатель, когда-либо имевший проблему избыточного веса, сам сможет дополнить список лишений, которые люди вынуждены терпеть из-за своей полноты. Поэтому, **если вы уже решили жить по принципу «#НоваяЯ», готовьтесь к успеху и подаркам судьбы!**

У вас все впереди!

1.2. Примеры правильной мотивации

Приняв решение изменить свой вес, похудеть и получить идеальные формы, вы в первую очередь должны определить для себя те причины, по которым вы идете на такой шаг. Многие женщины считают, что в этом случае они признают свою неидеальность и недостатки.

Но есть и другая точка зрения, которой придерживаются психологи:

«Желание изменить свое тело к лучшему – это природный процесс, как и желание перемен в целом».

Важно также ставить цели, ради которых вы решились похудеть.

Это должны быть те весомые моменты в вашей жизни, которые будут в дальнейшем вас вдохновлять и мотивировать:

- *желание влезть в платье, которое вам мало уже несколько лет;*
- *желание бегать на каблуках, так как лишний вес не позволяет вам делать это комфортно;*
- *желание избавиться от заболеваний, которые вызваны лишним весом;*
- *желание нравиться своему партнеру;*
- *желание нравиться себе в зеркале.*

Для правильной мотивации важно понимать простую истину: «Перемены в жизни неизбежны». Но

какими они будут – решаете вы сами.

Если вы очень не хотите или даже не можете признаться себе в неидеальности своей фигуры – согласитесь с тем, что вам пора измениться. Не ради кого-то, а ради себя самой. Просто задумайтесь: полезен ли для вашего организма лишний вес или все-таки пришло время от него избавиться.

Вам стоит определить именно те причины, которые позволят вам активно снижать вес, ни капельки не сомневаясь в правильности этого решения.

Ставьте перед собой цели, даже если они кажутся вам нереальными, и тогда вы их легко достигнете.

Не нужно бояться перемен. Если вы считаете себя недостойной жить в комфортном весе – этим вы сами будете блокировать позитивные изменения. Многим необходим тренер по питанию, который сможет стать учителем, мотиватором и другом. Многим необходима поддержка и наставление практически каждый день.

Почему так происходит? Зона комфорта зачастую кроется в съеденных пирожках и конфетах. Иногда человеку удобно иметь лишний вес, ведь это дает повод испытывать к себе жалость. В этом случае действительно необходима помощь тренера по питанию. Поскольку даже видение четкого результата не всегда дает необходимую силу воли. Да! Сила воли вам очень пригодится. Но когда вы увидите первые плоды, которые принесут ваши усилия, азарту не будет конца. Вы

будете гореть желанием одержать победу и дойти до нужного вам веса.

Кто-то может легко и без посторонней помощи похудеть на десяток килограмм и оставаться в этой форме. Кому-то нужно осознавать необходимость снижения веса. Что важно для правильной мотивации?

- *хвалить себя;*
- *замечать свои даже самые незначительные успехи;*
- *погружаться в свои желания;*
- *лояльно воспринимать чужое мнение и не зависеть от него;*
- *идти к результату столько, сколько потребуется.*

Очень многим не хватает похвалы. Но не стоит ждать ее от окружающих. Когда вы не зависите от чужого мнения и чужих эмоций, вы живете более свободно. Вы сами отвечаете за собственную жизнь и сами воплощаете задуманное.

Как только вы начинаете думать о том, что скажут другие, вы сразу теряете индивидуальность. Вы снижаете свой вес, вы изменяете свою жизнь, вы идете к новым вершинам. Ваш будущий результат – это ваш выбор и ваша радость. Какой бывает похвала? Она может иметь разные формы и проявления. Хвалите себя мысленно: говорите приятные слова в свой адрес или даже пойте своеобразную песню, которая превозносит ваши успехи.

Стоя перед зеркалом, выражайте одобрение своего прогресса. Это может быть целый диалог, основанный на внима-

тельном и влюбленном отношении к себе. Важно ни в коем случае не ругать себя. Нужно замечать свои промахи на пути к похудению, продолжать движение вперед и хвалить себя еще больше, когда вы достигаете следующего результата.

Говорите себе комплименты, радуйте себя, дарите себе подарки. Или договоритесь с собой, что, достигнув определенного результата, вы будете себя баловать, к примеру:

- *походом в кино,*
- *массажем,*
- *цветами,*
- *шопингом,*
- *поездкой на отдых.*

Выбирайте для себя ту похвалу, которая будет затрагивать ваше сердце. Вы должны хвалить себя искренне и душевно. Не прекращайте это делать, вспоминайте свои прошлые достижения и хвалите себя за них.

Ваше замечательное настроение – залог быстрого похудения и удержания веса. Вы видите свои даже самые незначительные успехи и это дарит вам улыбку? Отлично! Значит, мотивация работает в полную силу. Если вам требуется значительное снижение веса, определяйте для себя промежуточные задачи и хвалите себя за решение каждой из них.

Обнимание – это замечательный способ приободрить себя. Обнимайте себя так, словно вы – единственное счастье во всем мире. Можете обнять кого-то из родных, крепко-крепко прижаться к человеку и раскрыться в его объятиях.

Кто-то может воспротивиться и заявить, что эта практика глупа. Мол, если у человека все нормально с самооценкой – он себя обнимать не станет. Никто никого не принуждает, но попробовать стоит. Даже при условии огромной самомотивации любому человеку порой хочется уединиться и обнять себя. Попробуйте быть более ласковыми со своими близкими. Это также прекрасно работает.

Для достижения результата очень важно погружение в свои желания. Что это означает? Нужно окунуться в них, прожить их. Если вы хотите весить, к примеру, 50 килограмм, а сейчас ваш вес составляет 70 – представляйте не разницу в 20 килограмм, а итог ваших усилий.

То есть вы должны рисовать в воображении свое тело, когда оно будет весить 50 килограмм, и думать о том, что вы будете испытывать в таком весе и что вы получите вместе с ним:

- *легкость,*
- *приподнятое настроение;*
- *красоту и молодость кожи,*
- *упругость мышц,*
- *улучшение здоровья,*
- *красоту волос,*
- *страстные взгляды мужчин.*

Этот список может быть сколь угодно длинным. Главное – прожить это ощущение, осознать себя с новой внешностью и в новой жизни. Если же вы постоянно думаете о разнице в

килограммах, вы ничего не добьетесь. Вы будете фокусироваться на ней, а не на себе в новом теле.

Иногда, погружаясь в свои желания, человек начинает испытывать дискомфорт. Организм реагирует особым образом: появляется дрожь, тошнота, могут накатывать слезы. Это верные признаки внутренних страхов и блоков.

Худеть не страшно – худеть полезно.

Запомните это и позвольте своему телу временно сопротивляться изменениям. Прислушивайтесь к его сигналам. Это не продлится долго. Увидев первый успех, вы отпустите страхи и плавно, спокойно и радостно направитесь к результату. «#ЖИРУНЕТ» станет вашим девизом.

Погружаясь в свою цель, вы можете представлять себя с новым цветом волос, в новой одежде, фасон или стиль которой вам несвойственны либо недоступны сейчас. Вы можете мысленно переноситься в другую страну и гулять по незнакомым улочкам города своей мечты. Возможно все. Главное – ваше внутреннее ощущение радости и притягательности результата. Ваше будущее, новое тело должно вас к себе манить.

Как уже говорилось, при похудении на большое количество килограммов определяйте для себя промежуточные задачи. В работе с клиентами я практикую регулярные замеры веса и объемов. Это очень важно для мотивации, так как позволяет наглядно понять динамику похудения и скорость приближения к заветной цели.

Промежуточные задачи при значительном снижении веса дают возможность не сорваться, не сойти с намеченного пути. Но чтобы не застрять на одной из них, нужно радоваться каждому промежуточному результату и лояльно относиться к мнению окружающих. То есть вы не должны осуждать людей, которые не поддерживают вашей инициативы по снижению веса. Даже если это ваши близкие люди.

Примите ответственность за свою жизнь на себя. Вы сами строите свое будущее и должны видеть себя новой уже сейчас. Радуйтесь этому. Радуйтесь тем людям, которые последуют вашему примеру или же вдохновятся вами. Будьте им благодарны. Тех же, кто против таких изменений, попросите закрыть эту тему и не мешать вам развиваться.

Что важно при правильной мотивации?

Не спешить и не ждать результата.

Куда вы торопитесь? У вас через неделю корпоратив? Тогда вы быстро сбросите несколько кило и также быстро их наберете после праздника. Сейчас речь идет о вашем систематическом внутреннем преобразовании, которое невозможно без изменения морального и духовного.

Во время похудения не ставьте себе жестких временных рамок. Но и не расслабляйтесь. Контролируйте перемены и стимулируйте себя для продвижения вперед. Если вы видите, что бытовые хлопоты и проблемы отнимают у вас силы и время и вы срываетесь, сворачивая с пути, спросите себя:

«Я свободный человек? Имею ли я право на новое тело и новую жизнь?»

И если ваш ответ «да!», меняйте восприятие бытовых хлопот. Если совсем уйти от них у вас не получается, поменяйте отношение к ним. Расставьте приоритеты так, чтобы вы больше внимания уделяли своей трансформации. Это будет вас мотивировать и вдохновлять.

Вы можете попросить свою вторую половину или родственников не конфликтовать с вами, пока вы находитесь в процессе преобразования. Для кого-то мои слова могут звучать странно. Но это работает. Прямые просьбы всегда действуют лучше, чем хождение вокруг да около. Если же в доме постоянно напряженная обстановка и вам хочется все прекратить, покинув дистанцию, – подумайте о результате, найдите альтернативу срыву. Научитесь правильно и, главное, вовремя отдыхать.

Как вам следует поступать? Могу предложить не реагировать на критические замечания или придирки вашего партнера. Любовь действительно спасет мир, и если вы переполнены ею в момент снижения веса, это поможет не только вам, но и вашим близким.

Для многих людей демотивирующим фактором при снижении веса является наличие каких-либо ограничений. Для некоторых само слово «ограничения» служит катализатором отказа от похудения. Поэтому воспринимайте свое новое питание и образ жизни как обоснованную, принятую внутрен-

не необходимость, а ваше прежнее поведение – как излишества, прожитый этап.

Сложно сбрасывать вес тем, у кого в этом нет поддержки от родных людей. Когда жена печет пироги для любимого мужа и при этом он уговаривает ее попробовать хоть кусочек, безусловно, ей будет сложно удержаться. Так нерациональное питание становится уже семейной привычкой.

В такие моменты нужно отчетливо представлять себе последствия. Пироги вы уже ели, и не только их! К чему это привело? И сразу все становится на свои места. Вы прекрасно понимаете, что подобные излишества дали только негативный результат. Сейчас у вас иная задача – получить результат позитивный и стабильный.

Замечательно, когда семья питается правильно и поддерживает в этом друг друга. Отлично, когда и муж, и жена имеют одинаковые гастрономические пристрастия. И если у обоих есть лишние килограммы – в самый раз изменить питание комплексно. Это не так сложно.

Сегодня большинство ресторанов предоставляют своим клиентам возможность питаться здоровой пищей. Вы можете выбрать для себя изысканные блюда, которые полностью подойдут как для схемы индивидуального питания, так и для правильного образа жизни в целом. Не стоит создавать себе трудности там, где их нет.

Можно даже организовать своеобразную атмосферу соперничества и снижать вес одновременно со своей второй

половиной. Тогда вы будете поддерживать друг друга и собственными результатами стимулировать успех партнера.

Есть люди, которые мотивируют себя тем, что их меню отличается от меню остальных людей и это их выделяет. Они даже чувствуют себя более успешными и счастливыми, потому как не похожи других и получают желаемый результат.

Заведите дневник похудения – это весьма удобно и практично. Делайте в нем записи обо всем, что вы съели и выпили, а также указывайте свои параметры веса и объемов. Таким образом вы будете дополнительно контролировать и мотивировать себя.

Вы также можете праздновать свои победы: отправляйтесь в салон красоты, кино, на вечеринку или встречу с друзьями! Наградите себя тем отдыхом и релаксом, о котором вы давно мечтали. Обязательно сделайте это, но не отмечайте успех едой.

Некоторые из моих клиентов заранее покупают одежду нового, меньшего размера, чтобы, каждый раз примеряя ее, понимать, что цель становится все ближе. Напомню, что очень важно представлять себя стройной. Визуализируйте себя в новом весе. Ощущайте подтянутость и легкость. Именно они должны стать спутницами вашей жизни.

Однако что делать, если гастрономические привычки вам надиктованы с рождения? Как поступать, если культура питания была нарушена в вашей семье изначально? Необходимо перестать ассоциировать себя с прошлым и поменять сте-

реотипы. Это всего лишь замена привычки питаться тем, что хочется в данную секунду, привычкой питаться тем, что хочется, но выбирая из правильных, здоровых продуктов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.