

САМЫЙ
ЛЕГКИЙ
СПОСОБ



БРОСИТЬ
ЕСТЬ

Наталья Никитина

Самый легкий способ бросить есть

«Издательство АСТ»

2010

Никитина Н. Н.

Самый легкий способ бросить есть / Н. Н. Никитина —
«Издательство АСТ», 2010

Иногда кажется, что весь мир вертится вокруг диет. Достаточно просто включить телевизор или взять в руки любой журнал – тут же понимаешь, что мы живем в эпоху массового похудения. Новые средства и уникальные методики появляются в огромных количествах, а число способов, при помощи которых нам предлагают сбросить лишний вес, поистине бесконечно. Однако присмотревшись к выбранной диете повнимательней или испробовав ее действие на себе, мы, как правило, испытываем разочарование.

© Никитина Н. Н., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Простой способ	5
FAQ: Часто задаваемые вопросы	6
Почему трудно бросить есть?	6
Следует ли избегать соблазна?	7
Почему у меня не получается?	8
Что я бросаю?	9
Наберу ли я вес?	10
Шаг 1	11
Вы все решаете сами: моя цель	12
Я бросаю есть: мой паспорт	12
Первый шаг на пути к мечте	13
Сдайте багаж	15
Убейте личного критика	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Никитина

Самый легкий способ бросить есть

Простой способ

Иногда кажется, что весь мир вертится вокруг диет. Достаточно просто включить телевизор или взять в руки любой журнал – тут же понимаешь, что мы живем в эпоху массового похудения. Новые средства и уникальные методики появляются в огромных количествах, а число способов, при помощи которых нам предлагают сбросить лишний вес, поистине бесконечно.

Так, если вы твердо убеждены, что ваше решение похудеть на пару килограммов обяжет вас пойти на определенные жертвы, то в вашем распоряжении длинный перечень ограничительных диет. Если же вы приходите в ужас только от одной мысли о недоедании, то наверняка соблазнитесь комплексными диетами, разрешающими употреблять любимую пищу в неограниченных количествах. Казалось бы, среди этого многообразия, каждый может найти рецепт для себя, сверившись со своими внутренними представлениями о том, что такое «вкусно и полезно».

Однако присмотревшись к выбранной диете повнимательней или испробовав ее действие на себе, мы, как правило, испытываем разочарование.

Почему? Почему не помогает?

Ответ прост. Для того чтобы бросить есть, нужно сначала научиться радоваться жизни:-): освободиться от бесконечных претензий к себе, начать мыслить позитивно и найти тех, кто сможет помочь вам выглядеть лучше. Конечно, скажете вы, пойдете порадоваться жизни, страдая одышкой и комплексом заболеваний, сопутствующих полноте. Сначала сброшу, тогда и порадуюсь. Ну что ж, попытка не пытка и все же прислушайтесь к себе, и вы наверняка поймете, что, скорее всего, проблема все-таки внутри, а не снаружи.

Вам не нравится, как вы выглядите... пора заглянуть в себя и бросить есть.

Шаг 1. Настроиться и «почистить» мысли.

Если вы не хотите снова пострадать без результата, то придется точно сформулировать свою цель, сдать багаж разочарований и ошибок, избавиться от личного критика и начать действовать так, как будто победа у вас в кармане.

Шаг 2. Выучить законы употребления и переработки пищи.

Без базовых знаний о питательных веществах и принципах работы организма – никуда. Вспомним, какие факторы влияют на накопление жировых отложений, и постараемся исправить.

Шаг 3. Выбрать тактику: лучшую программу питания.

Понять, какие диетологические принципы близки именно вам, поможет опыт наиболее авторитетных диетологов. Изменить привычки питания и больше никогда не набирать вес снова – вполне достижимая цель.

FAQ: Часто задаваемые вопросы

Почему трудно бросить есть?

Единственное, что удерживает нас от расставания с привычкой поглощать все без разбора – страх. Страх, что на пути к цели нам придется преодолеть неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний. Страх, что еда больше никогда не будет доставлять нам удовольствия. Как показывает практика, в 90 % случаев этот страх ложный. В действительности, все дело в правильно расставленных приоритетах. Бросить есть, как оказывается, гораздо легче, чем поступиться здоровьем и личным успехом. На свете есть более ценные вещи, чем еда – это неоспоримый факт.

Следует ли избегать соблазна?

Как сказал мудрец: «Единственный способ преодолеть соблазн – поддаться ему». Послушаемся этого совета и не станем заикливаться на «запрещенных» продуктах. Иначе они сыграют с нами злую шутку и получат неограниченную власть над нашим сознанием. Не стоит также постоянно винить себя в нарушении запретов. От этого взаимоотношения с самим собой только проиграют. «Еда нужна мне для того, чтобы жить и получать энергию, поэтому я ем то, что люблю и получаю удовлетворение от процесса и результата» – вот проверенная формула успеха.

Почему у меня не получается?

Возможно потому, что вам не хватает мотивации. Ведь в основе каждой диетической программы лежит ограничение. А значит, у вас должно быть достаточно решимости, чтобы соблюдать правила игры. В противном случае равновесие будет нарушено. Собственно так обычно и происходит. Бросая есть, важно понять, что вам придется выдерживать давление вашего решения. И силу этого давления сложно переоценить:-). Представьте: следуя диетическим рекомендациям, вам придется думать о том, что вы едите и когда вы едите. А это серьезное испытание. Ведь, как известно, если вы не на диете, вы можете позволить себе есть все что угодно и когда угодно. Еда не является для вас ценностью. Приемы пищи естественны и не требуют повышенного внимания. Но стоит вам начать следить за тем, что вы едите, как ситуация меняется. Ценность еды возрастает для вас в десятки раз. Это психологическая закономерность. И не стоит думать, что вы – из другого теста:-). Рецепт избавления от лишнего веса, который вам предлагает диета, сам по себе может и не плох. Диетологи – вполне образованные и сведущие люди. Проблема не в том, что они чего-то не учли, а, как правило, в том, что вам не ясны ваши собственные мотивы. Зачем вы решили бросить есть? Увидели чье-то стройное тело по телевизору или вспомнили о предстоящем открытии купального сезона? Цель, которая является для вас ложной (из серии «все побежали, и я побежал»), не учитывающая ваших интересов, никогда не приведет вас к успеху. И наоборот: в 100 % случаев дело обречено на успех, когда цель является истинной.

Что я бросаю?

Очень интимный вопрос:-). Если у вас нет ответа на него, закройте книгу:-). Сосредоточьтесь и подумайте:

неудовлетворение

неловкость

болезни

разочарование

страх

и

... что еще Я бросаю?

Наберу ли я вес?

Люди вновь набирают вес, только если они забывают, как им удалось его потерять. Если вы хотите расстаться с лишними килограммами раз и навсегда, вам нужно совершенно изменить свой образ мыслей и свою систему питания. Если вы бросите есть без разбора и начнете питаться нежирной здоровой пищей, это позволит вам похудеть достаточно быстро. И не существует причин, по которым вы должны были бы набрать вес снова, продолжая питаться точно так же.

Шаг 1

Измените отношение – избавьтесь от жира в голове

Бросая есть, человек избавляется от губительных привычек питания, и его тело постепенно приобретает очертания идеального размера. Эта часть книги расскажет о том, как правильно подготовить себя к переменам и научиться существовать в облике стройного человека – сделать первый шаг по направлению к мечте.

Стараясь конструктивно мыслить, вы оставите в прошлом те установки, эмоции и поступки, которые мешают вам освободиться от лишних килограммов и почувствовать себя полноценным и счастливым человеком.

Вы научитесь справляться с негативными состояниями. У вас появятся единомышленники, способные оказать поддержку на пути к цели. Вы измените свое отношение к себе и добьетесь нужного результата.

Вы все решаете сами: моя цель

Самый большой секрет состоит в том, что

Вам не нужно меняться.

Не обращайте внимания на распространенное мнение, что это необходимо. Вы и ваше тело уникальны, а путь, которым вы идете, правильный. Важно усвоить: на самом деле вы знаете о себе все, что должны знать (просто иногда забываете кое-что:-)).

Необходимо сосредоточиться и вспомнить, почувствовать, понять, что вы за человек. Никакие диетологи, психологи, ведущие ток-шоу, рекламные представители и даже любимая бабушка не смогут рассказать вам, что вы на самом деле из себя представляете, чего вы заслуживаете/не заслуживаете, каким вы должны/могли бы быть. Освободитесь от глубокого заблуждения, что вам помогут назойливо рекламируемые чудо-средства и чудо-приборы. Результат, полученный с их помощью, – иллюзия, это результат взаимности.

Прежде чем формулировать цель, ответьте себе на следующие вопросы:

– Как вы выглядели в детстве/юности/зрелости?

– Какой образ жизни вы считаете для себя подходящим, наиболее комфортным?

– Что вы любите в себе/еде/общении с другими людьми?

– Какой была бы ваша жизнь, если бы ваше желание обрести стройное, подтянутое тело осуществилось?

– В чем вы бы чувствовали себя по-другому?

– Не стала ли ваша мечта об идеальном теле тяжким бременем, которое вы носите с собой каждый день вопреки здравому смыслу?

Эти вопросы позволяют понять, является ли то, чего вы добиваетесь, действительно необходимым. В конечном итоге важно определить для самого себя, ради ЧЕГО вам хотелось бы бросить есть. Не стали ли вы заложником популярной идеи. Что для вас чувство меры, а что – откровенная глупость.

Теперь ставим цель. Как это может выглядеть:

Моя цель:

Бросить есть, чтобы определить свой идеальный вес – найти то комфортное состояние, при котором я нравлюсь себе и чувствую себя здоровым. Для этого мне нужно отнестись к себе с уважением, почувствовать себя, обрести то, в чем я действительно нуждаюсь.

Еще один секрет:

Не надо меняться ≠ не надо прилагать усилий.

Если вы действительно хотите иметь тело которое вам нравится, вы приложите усилия, чтобы сделать его таким. Если вы действительно хотите быть счастливым и хорошо выглядеть – у вас обязательно получится; если вы готовы быть несчастной жертвой с вечно угрюмым выражением лица – вы тоже этого добьетесь. Если вы хотите издать книгу, вы будете проводить все свое время за письменным столом. И это значит, что у вас будет гораздо меньше времени для других занятий, вы не сможете часто бывать в обществе, играть в футбол или смотреть телевизор. Никаких чудес. Все просто!

Я бросаю есть: мой паспорт

Фамилия. Имя. Отчество _____

Рост _____

Вес _____

В детстве я был(а) _____

В юности я был(а) _____

Сейчас я выгляжу _____
Мне подходит образ жизни, при котором _____
В себе я ценю _____
В еде я люблю _____
В отношениях с людьми мне нравится быть _____
Когда мое желание обрести стройное, подтянутое тело осуществится, моя жизнь станет _____
Я буду чувствовать себя _____
Моя цель: _____

Первый шаг на пути к мечте

Все наши мысли, эмоции, ощущения, воспоминания обладают энергией и сопровождаются излучением в пространство электромагнитных волн определенной частоты. Эти излучения легко проникают через любые препятствия на неограниченное расстояние и, оставляя определенный материальный след, способны бесконечно существовать во времени и пространстве. Накапливаясь годами, они несут абсолютную информацию о человеке. Эти излучения способны к поляризации и образованию самостоятельных форм (мыслеформ), которые имеют определенный характер. Они могут быть легкими и тяжелыми, теплыми и холодными, прекрасными и уродливыми. Они могут побуждать человека к действию или затягивать в трясину лени.

Вы должны ясно увидеть внутренним зрением то, чего вы хотите добиться. Закройте глаза и представьте себя в ситуации, когда ваша мечта о здоровом, подтянутом теле уже стала реальностью, а также представьте то, что вы будете чувствовать после ее осуществления. Обратите внимание, в какие цвета окрашен воображаемый мир вашей мечты, приглядитесь к деталям. Расслабьтесь на несколько минут, находясь в этом мире. После того как вы увидите себя во всех подробностях, медленно откройте глаза и опишите все, что вы только что видели и чувствовали. Используйте настоящее время, начните со слова «я». После того как вы это напишете, заверьте личной подписью.

Например: Я выгляжу отдохнувшим и радостным, когда смотрю на себя утром в зеркало. Я в прекрасной форме, мне нравится чувствовать себя зрелым человеком, который умеет создать себе комфортные и безопасные условия жизни. Меня окружают люди, способные помочь мне в этом.

Помните, что для подсознания не существует отрицания «не» и «нет». Например, когда человек говорит: «Я не думаю о белом попугае», он, тем не менее, тотчас его себе представляет:-). Поэтому, когда вы моделируете свой образ, то вместо: «у меня нет ...», утверждайте! Образ должен быть завершенным, чтобы результат максимально соответствовал вашему замыслу.

После того как вы записали свое желание, подколите листок к себе в бумажник, или найдите дома место, где вы все время сможете видеть написанное. Читайте эти записи перед сном и как только проснетесь. Смотрите на листок каждый раз, когда достаете что-то из бумажника. Важно, что во время чтения вы вновь ощутите то, что чувствовали, когда писали эти важные для вас слова — как будто это происходит в данную минуту.

А теперь внимание, скептики:

Глупые карточки с мечтами работают

потому, что за ними скрываются ваши **твердые намерения** добиться того, чего вы действительно хотите.

Когда вам совершенно ясны ваши намерения, и вы собираете всю свою волю, направляя энергию на достижение той цели, к которой вы действительно стремитесь, случаются чудеса.

Моя мечта: Я _____

Это работает:

– Спросите себя, чего именно (в деталях) я хочу. Что может случиться сегодня такого, что приблизит меня к моей цели?

– Представляйте то, каким вы себя видите в будущем как можно чаще.

– Проиллюстрируйте свои желания. Нарисуйте, или соберите уже готовые изображения, связанные с вашим стремлением преобразиться. Это может быть одежда, предметы обстановки, приятные покупки, которыми вы сможете побаловать себя. Прикрепите картинки к холодильнику, зеркалу или поместите их на своем рабочем столе.

– Отдайтесь своей цели на 200 %.

– Концентрация и еще раз концентрация. Сосредоточенность позволяет наполнить наше действие необходимой информацией, которую «услышит» и примет к исполнению каждая клеточка нашего тела. И тогда результат превзойдет все ожидания.

Сдайте багаж

Прежде чем начать что-то новое, нужно закрыть вопрос с тем, что было до момента, когда вы решили бросить есть. Иными словами избавиться от багажа.

Продвигаясь к успеху с помощью однообразного, «механического» опыта диет, вы только увеличиваете уровень стресса и чувства безысходности. Трудно определить, сколько времени потребуется лично вам для того, чтобы просто отдохнуть и поразмышлять перед тем, как приступить к осуществлению задуманного. Но дата начала должна быть установлена максимально точно. Взгляните на календарь. «Когда-нибудь» – не дата. И не ответ:-).

Вспомните, что вам говорили о том, как сбросить лишний вес, и что, в конечном счете, оказалось мифом. Миф – это то, в чем мы когда-то были твердо убеждены, но что, как потом выяснилось, не является истиной. Это знание, которое настолько укоренилось в нашем сознании, что мы привыкли жить с ним, не подвергая его критике. О проблеме лишнего веса имеется несколько распространенных мифов, которые вы, возможно, слышали. Вот некоторые из них:

Миф № 1. Есть много эффективных диет.

Неправда. Ни одна диета сама по себе не может считаться высокоэффективной или низкоэффективной. Эффект от диеты прямо зависит только от того, кто ей следует. Насколько правильно подобрана диета, соответствует ли выбранный режим питания индивидуальной конституции и самое главное – ради чего человек решил похудеть – это основные вопросы, которые определяют результат в 100 % случаев.

Задумайтесь на минутку: возникла бы у вас необходимость читать эту книгу, если бы эффективные диеты действительно существовали?

Миф № 2. Если очень постараться, можно похудеть и за три дня. Главное – сила воли

За три дня можно только шиться здравого смысла:-).

Что касается отказа от еды во время диеты, то здесь вы сами создаете нарастающую причинно-следственную связь, которой не в силах сопротивляться. Если вы не на диете, то можете есть когда угодно и что угодно. Еда – не смысл вашей жизни, она доставляет вам радость. Стоит вам принять решение «поменьше есть и повнимательней выбирать продукты питания», как вы идете на жертвы. И следовательно, чувствуете себя ограниченным в чем-то, да что тут – просто несчастным. Ценность пищи для вас возрастает в несколько раз. И чем вкуснее еда, от которой приходится отказываться, тем тяжелее вам. Рано или поздно ваша решимость, она же воля, иссякнет, и вы пуститесь во все тяжкие. Так что силу воли придется на время оставить в покое.

Миф № 3. Диеты полезны для здоровья.

Сомнительное утверждение. Диеты изменяют, и часто радикально (ведь нам надо добиться результата как можно скорее), наши привычки питания. Стараться похудеть за три дня, за недельку, за десять дней – значит рисковать своим здоровьем. Никогда не пробуйте новые диеты, соблазнившись возможностью получить быстрый, гарантированный результат.

Миф № 4. Еда побеждает скуку и стресс.

Неправда. Еда может стать доступным подручным средством, чтобы получить временную компенсацию, если вы испытываете стресс. Вместе с тем любому взрослому человеку понятно, что еда как таковая не является эффективным средством для снятия стресса. Скука же – это настроение ума. Если у вас есть возможность занять ум чем-то, что доставляет вам удовольствие, необходимости покусочничать не возникнет.

Миф № 5. Избавиться от лишнего веса – значит навсегда распрощаться с возможностью есть то, что любишь.

Нет, не значит. Любимая еда – обязательное условие ежедневного комфорта. Отказываться от нее – значит, запустить механизм неудовлетворенности, и как следствие – жалости к себе. Правильная расстановка приоритетов – вот что главное. Если они расставлены верно – любимая еда в вашем ежедневном рационе будет не мечтой, а реальностью.

Миф № 6. 26 С годами полнеют.

Необязательно. Возраст, безусловно, влияет на размеры и формы тела, поскольку с годами уровень естественного обмена веществ снижается. Снижение обмена веществ означает, что мы сжигаем меньше калорий. Вместе с тем современные исследования в области физиологии подтверждают, что можно повысить интенсивность обмена веществ, например, с помощью физических упражнений.

Миф № 7. То, что я пью, никак не отражается на моем здоровье.

Совсем нет. Мы считаем, что напитки – это нечто, что проходит через организм, не задерживаясь в нем, и не задумываемся над тем, что большинство напитков содержат в себе огромное количество калорий. Намного полезнее есть апельсины, яблоки или виноград, чем пить соки, изготовленные из них. Вы получите больше витаминов и минералов, содержащихся в самих фруктах. Если вы твердо решили похудеть, то лучше всего пить чистую воду – самый древний напиток на планете. Она не только обладает потрясающим увлажняющим эффектом, столь полезным для вашей кожи, но к тому же является единственным видом жидкости, которая выводит из вашего организма жир.

Миф № 8. Гены достаются человеку от родителей, и нам приходится мириться с тем, хорошие они или плохие.

Раньше утверждалось: если ваши родители или родственники толстые, то и вы будете толстым. Но задумайтесь на минуточку, как питается ваша семья. Порции какого размера обычно подают за столом? Знакомо ли вам требование очистить тарелку, чтобы получить заманчивый десерт? Возможно, вам с детства внушили, что еда – это утешение, праздник, награда! Может, не генетика диктует размер, а семейное отношение к еде и питанию?

Факт: Генетика определяет телосложение, но гены не несут вины за лишний жир. Наследственность – лишь один из факторов, влияющих на форму и размеры тела.

На чистом листе бумаге составьте список мифов, касающихся проблемы лишнего веса, которым вы привыкли верить, и тех утверждений, которые все еще кажутся вам справедливыми. При этом помните: миф – это то, что казалось неоспоримым, но что больше не соответствует действительности, хотите вы этого, или нет.

Оцените каждый из этих мифов по десятибалльной шкале в соответствии с тем, что вы думали об этом раньше, и что думаете об этом теперь. Поставьте «1», если не верили никогда, не верите или не вполне верите в их истинность сейчас, «5» – если когда-то верили или продолжаете верить в их истинность и справедливость, «10» – если для вас это утверждение представляет абсолютную ценность.

Как это может выглядеть:

Миф	Раньше	Сейчас
1. От сдобы добреют ☺.	10	1
2. Следуя ограничительной диете, навсегда теряешь способность наслаждаться едой.	8	1
3.		
4.		
5.		

Возможно, вы располнели в результате стресса от крупных или мелких неприятностей. Такие вещи, как развод или потеря любимого, могут приводить к перееданию в целях утешения. То же можно сказать и о старении, ощущении себя состарившимся. Постарайтесь простить себя и своих близких, если вам кажется, что они причастны к проблеме вашего лишнего веса. Составьте список, начните с местоимения «я».

Как это может выглядеть:

Я прощаю себя за переедание.

Я прощаю себе избыточный вес.

Я прощаю себе то, что перегружаю свой организм едой.

Я прощаю себя за то, что не занимаюсь спортом.

Выполнив это задание, Мария В. рассказала, что исписала 27 страниц прощениями и все еще не закончила прощать свою мать. «Но, – сказала она, – это было сильное ощущение». Простите и вы.

Это работает:

– Избавьтесь от мусора в мыслях. Перестаньте думать о себе плохо.

– Очистите от хлама вашу квартиру, сделайте генеральную уборку, выбросите эту дурацкую сломанную лампу, наконец!

– Безжалостно выкиньте все, что уже не носите и не будете носить никогда (Совет: вещи, которые вы не надевали полгода, скорее всего и есть те самые:-)).

– Избавьтесь от надоевшей посуды, из которой вы едите каждый день, купите новую (Совет: купите именно те тарелки, кружки и т. д., из которых вам приятно есть и пить, не экономьте на своем ежедневном комфорте).

– Сократите поток рекламной информации, которая засоряет ваше восприятие. Установите жесткий контроль над тем, что вы смотрите по телевизору. Не убивайте в себе адекват-

ного человека, проводя все свободное время, помогая производителю синтетических продуктов продать свой товар.

– Выбросьте из холодильника все, что купили в надежде похудеть. Избавьтесь от обезжиренного соуса для салатов, обезжиренного мороженого и йогурта. Не забудьте избавиться и от бутербродного масла с особыми компонентами, придающими ему вкус настоящего. И как насчет обезжиренного сыра? А теперь пойдите в продуктовый магазин и купите здоровую натуральную еду.

– Попробуйте сделать следующее. Запишите все негативные состояния, эмоции и ситуации, которые связаны в вашем сознании с фактом наличия лишних килограммов. Вспомните все неудачные попытки похудеть. Подумайте, что вы ненавидели в этом процессе. Если вам не нравились какие-то конкретные рекомендации, отметьте, какие именно. Вспомните, что вы чувствовали, когда вам не удавалось достичь нужного результата. Пишите подробно. Испишите 10 страниц. Если этого не достаточно – еще 10. Перечитайте. Напишите еще. Перечитайте снова. И еще раз. Читайте свое сочинение, пока не утомитесь. Теперь сожгите его. Смотрите, как слова и заключенные в них гнев, раздражение, слезы исчезают в огне. Их больше нет. Все – в прошлом.

– Напишите себе толстой/толстому прощальное письмо. Начните с обращения. Объявите, что вашим отношениям пришел конец, т. к. вы начинаете новую жизнь. Скажите себе толстой/толстому, что цените ее/его заслуги перед вами. Поблагодарите за уроки. Выразите признательность за все, чему научились. Скажите себе толстой/толстому, что отныне вам не понадобится ее/его защита и покровительство, что нашли другой способ жить. Тепло попрощайтесь и отпустите толстуху/толстяка на все четыре стороны.

Пора начинать!

Убейте личного критика

Первый шаг к осуществлению задуманного – избавление от внутренней критики. Ваш личный критик – это голос, который время от времени раздается внутри вас и непрерывно подсказывает, как принято поступать: критикует, обвиняет, стыдит. Это тот, кто судит вас и всех вокруг вас. Это тот, кто настойчиво повторяет: «Да кто ты такой?», «Тебе никогда не сделать этого», «Если ты так поступишь, они решат, что у тебя совсем нет мозгов», «Что за бредовая идея!», «Что об этом подумают люди?», «У тебя уже есть печальный опыт в такого рода делах». Этот голос часто родом из вашего детства, голос ваших родителей, родственников, учителей. И если бы в вашем сознании не присутствовала постоянно подобная оценка, вы бы чаще добивались желаемого.

Ваш личный критик – самый старый, самый верный ваш друг. Или все-таки враг? Это он удерживает вас от осознания ваших желаний и движения вперед. Это он удерживает вас в старых, на самом деле давно надоевших вам состояниях.

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.