

Анастасия ШАРДАКОВА

НУТРИЦИОЛОГ,
ДИЕТОЛОГ

1,2 млн подписчиков



ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ

Твой проводник в мир красивого,
здорового тела и сознания



КОД ПИТАНИЯ

@anastasia.shardakova



Анастасия Шардакова

Философия питания

Серия «Код питания»

pdf

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69363175

*Философия питания:
ISBN 978-5-17-154337-2*

Аннотация

Анастасия Шардакова – дипломированный фитнес-тренер и автор популярного блога о спорте и питании (1,2 млн. подписчиков). Ежедневно она мотивирует десятки тысяч девушек становиться лучше!

«Философия питания» – это уникальная книга, путеводитель в мир гармонии с собой и своим телом. Автор книги делится, как можно оставаться в форме без строгих ограничений и диет, и разрушает мифы о «пп». Вас ждут примеры готовых рационов, быстрые и вкусные рецепты, много советов и практических знаний, которые вы можете начать применять уже сейчас! И помните, что любые изменения начинаются с маленьких шагов!

Из этой книги вы узнаете:

- * как связаны питание и качество тела;
- * как добиться результата, не считая калории;
- * что такое принцип магической тарелки;
- * все о спортивном питании, витаминах и БАДах;

- * как выработать пищевые привычки;

- * как справиться с РПП и булимией.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Для чего вам нужна эта книга	12
Как связаны питание и качество тела? Почему без питания идеальных талии и ягодич можно не ждать?	14
БЖУ – друзья нашего организма, и где их искать	17
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Анастасия Шардакова

Философия питания

© Шардакова А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *



Предисловие

Привет, мое солнышко! Если ты начала читать эту книгу, то попала в надежные руки. Уверяю, ты прочтешь ее на одном дыхании, потому что здесь собраны мои знания, огромный опыт за плечами и много личных историй. Сейчас я сижу в кафе, наслаждаюсь своим салатом и лепешкой и определенно хочу, чтобы и ты испытывала такое же наслаждение во время каждого приема пищи в любой твой прекрасный день!

Я хочу пожелать тебе не жалеть ни о чем в своей жизни, особенно в те сладкие моменты, когда ты позволила себе лишнего. Поверь, это бывает у *всех*, и исключений здесь нет. Забудь о правильности, ограничениях и рамках. Пожалей, прими свой организм и больше никогда не сиди на диетах, разгрузочных днях, голодании и прочей ерунде. Ты можешь есть то, что любишь, а я подскажу, как сделать так, чтобы все это не отражалось на твоём здоровье и фигуре! Я знаю, как с помощью питания улучшить самочувствие и эмоциональное состояние, внешний вид и, конечно, здоровье. Ведь это важно и тебе, и мне.

На своем блогерском пути я прошла через многое. Будем откровенны: огромное количество недовольства, оскорблений и претензий в свой адрес. Но все-таки больше было благодарностей. Благодарностей за то, что я изменила чью-то

жизнь в лучшую сторону, и речь здесь не только о фигуре. Ведь вместе с ней у девушек менялись мировоззрение, ощущение и принятие себя и своего тела, совершенствовались любовь к себе, отношения с мужчиной, состояние здоровья: кожа, волосы, ногти, блеск в глазах, к кому-то возвращались женские дни, а кто-то просто начал наконец-то жить так, как хочет!

Хочу поделиться с тобой письмом одной моей подписчицы.

«Здравствуй, Настя. Пишу тебе это сообщение со слезами на глазах, потому что я не могу поверить в то, что я смогла так измениться благодаря тебе.

Распишу детально, что произошло. Я похудела на 10 кг. Я избавилась от РПП и теперь питаюсь в кайф, у меня больше нет мыслей о еде, а когда я вдруг нервничаю или грущу, то больше не заедаю все свои проблемы, хотя раньше это было на постоянной основе. Переедания, чувство вины, прибавка в весе... Это продолжалось по кругу изо дня в день. Я вернула свои женские дни, которых не было около года из-за нервов, РПП и гормонального сбоя (вернула без гормональных препаратов). Я наладила отношения со своим мужчиной. Я перестала стесняться себя в сексе, прекратила постоянно плакаться ему, что я толстая, и мы перестали ссориться из-за этого. Моя жизнь, в целом, обрела смысл и более яркие краски! Я вышла на новый уровень в своей работе (фриланс), отношения с клиентами стали другими, доход увеличился!

Знаешь, я до сих пор не верю, что все это произошло со мной за полгода...

У меня теперь куча мотивации благодаря тебе, нескончаемый поток энергии и внутренняя гармония с собой и со своим телом. Как же все-таки много зависит от ощущения себя, внутреннего кайфа и стабильного эмоционального состояния!

Я бесконечно благодарю тебя и люблю, твоя подписчица Екатерина, 28 лет».

Когда я читаю сотни и тысячи сообщений от подписчиков с благодарностью мне, по телу бегут мурашки и иногда даже слезы из глаз. Я испытываю невероятный кайф от того, что делаю. Это мотивирует меня развиваться и работать с еще большей отдачей.

Эти слова – не просто для того, чтобы показать, какой я классный специалист-нутрициолог и фитнес-тренер, насколько глубоко и круто я разбираюсь в теме здорового питания, что могу менять пищевое сознание и жизнь человека. Хотя именно это я уже и сказала!


Я хочу донести до тебя важность того, что практически все сферы нашей жизни глубинно связаны с питанием. Помнишь фразу: *мы – то, что мы едим?*

Так вот.

Результат в тренировках – это результат нашего питания.

Результат в работе – это результат нашего питания.

Результат в отношениях – это результат нашего питания.



КОГДА У НАС НАЛАЖЕНЫ ЗДОРОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ, КОГДА ПИЩА – ЭТО
УДОВОЛЬСТВИЕ, ЭНЕРГИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ТОГДА
НАША ЖИЗНЬ В ЦЕЛОМ – КАЙФ. ДЛЯ ТОГО
ЧТОБЫ ПИТАНИЕ ПРИНОСИЛО ИМЕННО ТАКИЕ
ЧУВСТВА, Я И СОЗДАЛА ЭТУ КНИГУ.

Кажется, предисловие получилось уже достаточно длинным, и поэтому пора бы его завершить.

Только сначала расскажу свою историю.

Три-четыре года назад мое питание не доставляло мне совершенно никакого удовольствия. Я прочитала много умных книг, посмотрела лекций по правильному питанию типа «ешь все вареное/жарить ни в коем случае нельзя/сладкое есть нельзя/сахар – смерть/мучное вообще под запретом» и так и жила, следуя всем этим рекомендациям, представляешь?

Целый год я питалась исключительно вареными и приготовленными на пару блюдами. Боялась сахара как огня, боялась съесть «лишнее», заказать в ресторане что-то другое, кроме овощей и грудки на гриле, когда вокруг было столь-

ко вкусного! Целый год своей жизни я ограничивала себя в удовольствиях. Ради чего? Ради результата, которого не было. Но я говорила себе: «Подожди-подожди, результат обязательно будет, не все так быстро, просто ты еще *только год* на ПП...».

Прошло еще немного времени. Я уже буквально «впихивала» в себя эту грудку. Порой мне было настолько невкусно и неприятно ее есть, что появлялся рвотный рефлекс. В гостях у моей семьи или друзей все угощения на столе были для меня под запретом. Запретом, который я сама себе придумала. Ограничением, от которого мое тело, мое здоровье и психоэмоциональное состояние пребывали в шоке... Хотя в шоке, это еще мягко сказано.

На фоне такого питания у меня не складывались отношения с мужчинами. Я боялась ходить на свидания или заниматься сексом, потому что у меня недостаточно накачана попа, представляешь? На встречах я заказывала только салат и воду. Но мужчины же не дураки. Они чувствуют состояние женщины, ее энергию и раскрепощенность, даже по пищевым привычкам. Они видят, что женщина не испытывает кайфа от еды, загоняет себя в какие-то рамки. Возможно, такое происходит и в жизни – страх всего, что ее окружает. Когда вспоминаю это, накатывает ужас.

Я искренне не хочу, чтобы ты чувствовала то же самое. Я не хочу, чтобы ты загоняла себя в рамки и мнимое «правильное питание», которого просто-напросто *не существу-*

ет. «Правильное питание», которое по факту вообще разрушает нашу жизнь, не говоря уже о РПП.

Поэтому, мое солнышко, я уверена, что эта книга даст тебе стимул к изменениям – внутренним и внешним – и когда-нибудь ты тоже напишешь мне: «Настя, я изменилась! Я изменила не только фигуру, но и свою жизнь, благодаря твоей книге! Спасибо тебе, обнимаю и люблю!».

Знай, что я уже горжусь тобой. Потому что ты читаешь эти строки, а это значит, что у тебя все получится! Я в тебя верю! Я всегда рядом с тобой, ты можешь писать мне.

Я хочу, чтобы ты не останавливалась ни перед чем и верила в себя и свои силы. На пути к полной гармонии придется поработать. Как минимум прочитайте эту книгу до конца и возьмите максимум полезного для себя.

ДЕРЗАЙ, МОЯ ДЕВОЧКА!

ПОКОРЯЙ ВЕРШИНЫ! БУДЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ! И ПОМНИ: ТЫ ДОСТОЙНА БОЛЬШЕГО И ЛУЧШЕГО!

ТВОЯ НАСТЯ

Для чего вам нужна эта книга

Для чего вообще нужны какие-то книги? Каждая книга имеет свою значимость для разных людей. Каждый наделяет своим смыслом окружающие его предметы, информацию, людей.

Скажу за себя. Если бы я не рассматривала питание как баланс, гармонию и кайф от еды, то я бы до сих пор сидела в яме самобичевания по уши в собственных проблемах. А от них надо избавляться.

И вот если бы я взяла в руки впервые эту книгу, она стала бы для меня путеводителем в новый мир того, в чем я не разбираюсь, но имею дикое желание изменить свое тело, себя и свою жизнь.

Знаешь, я придерживаюсь такого правила в своей жизни: вноси свой вклад, уделяй качественно внимание даже маленьким вещам и шагам. Потому что эти маленькие шаги помогут сделать твою жизнь поистине счастливой и гармоничной.

Я очень надеюсь, что ты уделишь должное внимание моей книге. Ведь я пишу ее именно для тебя. Прямо сейчас, от души. Возможно, ты будешь что-то фиксировать для себя: цитаты, полезную информацию или просто мои мысли, которые окажут влияние на тебя и твою жизнь. Я буду очень рада, если после прочтения моей книги ты не забросишь ее

куда-то далеко.

Помни: любые изменения начинаются с маленьких шагов. Именно шагов, а не бездействия. Поэтому твои изменения — в твоих руках.

Как связаны питание и качество тела? Почему без питания идеальных талии и ягодиц можно не ждать?

Кто бы что ни говорил, но питание – это 90 % успеха. Особенно на пути к идеальной фигуре.

Наш организм, наши мышцы откликаются здоровьем только тогда, когда мы даем им необходимые нутриенты.

Если ты подумала, что сейчас я начну рассказывать про правильное питание в стиле «не ешь мучное/соленое/сладкое/сахар/не пей алкоголь», то смело можешь закидать меня тухлыми помидорами. Это неверный ответ.

Но я и не говорю, что можно расслабиться и есть пищевой мусор вроде чипсов, бургеров, мармеладок, заедая картохой фри и запивая всю эту дичь колой. Это, возможно, прикольно, но долго на таком «питании» не продержаться, потому что скоро твой желудок скажет тебе: «Пока». А вот целлюлит, отеки и жирок, наоборот: «Привет, мы по тебе скучали».


Почему я против ПП, но и против питания по типу «жри все подряд и все, что хочется»?

Начнем с ПП. Как я уже говорила в предисловии, ПП – это

рамки и ограничения, живя и питаясь в которых, ты теряешь наслаждение, кайф, и, соответственно, результата тоже нет. Ну кому понравится полностью исключить сахар, мучное или жареное из своего рациона навсегда? Да это все равно, что отказаться на всю жизнь от секса или общения. А я не люблю отказываться от того, что приносит мне наслаждение и кайф! И тебе не советую так делать.

Однако секс и общение 24 на 7 имеют свойство надоедать. Ведь хочется разнообразия, правильно?

Я топлю за *баланс*! Он важен во всем!



ЧТО ЭТО ТАКОЕ? БАЛАНС – ЭТО УМЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ВСЕ СФЕРЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ БЫЛИ В ГАРМОНИИ, ЧТОБЫ ВО ВСЕМ БЫЛ ПРОГРЕСС, И МЫ НЕ СТОЯЛИ НА МЕСТЕ. БАЛАНС В ПИТАНИИ ТОЧНО ТАКОЙ ЖЕ, КАК И В ЖИЗНИ. БЕЗ НЕГО ТОЛКА НЕ БУДЕТ.

В нашем рационе должны быть простые углеводы: мучное, сладкое, чипсы, мармеладки, печенюхи, сахар, бургеры и прочее. Короче, это то, что так вкусно, что иногда дико хочется это съесть, но мы убеждены, что это, вообще-то, как бы под запретом.

И, конечно, в него нужно включать здоровую пищу, на-

сыщенную макро- и микронутриентами: белками, жирами и сложными углеводами. Сейчас мы разберемся, что есть что и как это совмещать.

БЖУ – друзья нашего организма, и где их искать

Прежде чем научиться летать, нужно научиться ползать. Поэтому, перед тем как я научу тебя гармоничному питанию, благодаря которому будет результат, я хочу, чтобы ты понимала, где содержатся белки, жиры и углеводы, в каких продуктах питания. Желательно это записать или просто хорошо запомнить. Это легкая информация.

Белки

Белки (англ. *protein*) – это аминокислоты, из которых состоят твои мышцы и соединительные ткани (сухожилия, связки, хрящи).

Все привыкли потреблять много белка, даже не разобравшись, для чего он нужен, но слышали где-то расхожую фразу: «Ешь много белка, и мышцы будут расти». Я тебя огорчу. Или обрадую. Это не так!

Естественно, белок – это необходимый материал для строения мышц, но его избыток может привести к регрессу и, более того, к проблемам с печенью, тяжестью в желудке, вздутию, болям в почках. Оно тебе надо? Думаю, что нет. Поэтому гнаться за повышенным потреблением белка нет необхо-

димости.

Достаточно потреблять его до 1,5 грамм на 1 кг веса. То есть, если ты вешишь, например, 65 кг, то твой суточный максимум белка – это 97 грамм. Всего! Если ты профессиональный спортсмен или готовишься к соревнованиям по фитнес-бикини или бодибилдингу с высокой нагрузкой (более 4–5 тренировок в неделю), то в таком случае можно потреблять 2 грамма белка на 1 кг веса. Но это прям самый-самый максимум.

В каких продуктах питания содержатся белки?

- ✓ мясо (говядина, телятина, свинина, медвежатина, оленина и т. д.);
- ✓ говяжья или куриная печень;
- ✓ птица (курица, индейка, утка);
- ✓ яйца (желток – это жиры, но для организма равно необходимы и белки, и жиры, которые будут приносить пользу);
- ✓ рыба (палтус, скумбрия, тунец, лосось, треска, пангасиус, дорада, сибас и все остальные сорта);
- ✓ рыбная икра;
- ✓ морепродукты (гребешки, креветки, мидии, кальмары, крабы и прочее);
- ✓ сыр (в любом виде сыра большое количество белка);
- ✓ молоко (но не в обезжиренном!). Если у тебя есть возможность, то выбирай деревенское молоко – оно будет идеальным. Если у тебя непереносимость лактозы (это можно

определить с помощью соответствующего анализа), выбирай безлактозное молоко;

✓ творог (не советую также брать обезжиренный, так как в нем напрочь отсутствуют полезные свойства и витамины). Кстати, как раз именно обезжиренный творог задерживает жидкость в организме и больше способствует появлению целлюлита, чем творог с жирностью 5 % и 9 %);

✓ йогурт, ряженка;

✓ протеиновые батончики, протеиновое печенье.

Если ты веган или вегетарианка, то тебе также необходимо потреблять белок, но уже с помощью растительной пищи.

Вот источники растительного белка:

✓ чечевица;

✓ горох;

✓ фасоль;

✓ любые крупы;

✓ вегетарианский сыр тофу (он есть как мягкий, так и твердых сортов);

✓ грибы;

✓ орехи;

✓ семена (chia, лен, подсолнечник, тыква);

✓ йогурты на растительной основе;

✓ растительная колбаса (например, на пшенице);

✓ растительный фарш (соевое мясо);

✓ сейтан (растительное мясо).

Я рекомендую потреблять в пищу как растительный белок, так и животный, так как в животном белке все же есть те самые аминокислоты, которых не найти в белке растительного происхождения.

Белок можно готовить в любом виде: жарить, запекать, варить, готовить на гриле – в этом нет рамок и ограничений. Но жарить лучше на кокосовом масле или масле ГХИ (особом топленом масле). Растительное масло является не самым полезным, потому что при жарке оно забирает все полезные свойства продуктов, и на выходе ты получаешь пустые калории.

Жиры

О них нам с тобой нужно серьезно поговорить!

Потому что ты хотя бы раз в жизни боялась жиров. А почему? Потому что ты думала, что жиры уходят исключительно в жир. Но это вовсе не так! Я сейчас постараюсь вообще разрушить все твои мифы и представления о жирах.

Жиры – это нутриенты, которые жизненно необходимы организму, *особенно женскому*. Без них женский организм не сможет нормально функционировать. Нехватка жиров может спровоцировать нарушения менструального цикла и даже привести к бесплодию.

А еще если у тебя клочьями выпадают волосы, ломаются и слоятся ногти, сухая кожа, то тогда это звоночек о том, что твоему организму не хватает именно жиров в нормальных количествах и стоит повысить их потребление немедленно.

Жиры потребляются так же, как и белки, до 1,5 грамма на 1 кг веса. Я могу спокойно съесть в день и 100 грамм жиров. Сейчас я не считаю калории. Например, за один прием могу поглотить целую пачку орехов. И все будет ок!

Жиры бывают *насыщенные, ненасыщенные и транс-жиры*. В каких продуктах питания они содержатся?

Насыщенные жиры содержатся в следующих группах продуктов питания:

✓ любые виды мяса: в нем содержится не только белок, но и в хорошем количестве жир. И это не плохой жир! Он необходим нашему организму, поэтому исключать его не стоит;

✓ куриное мясо: в филе содержится минимальное количество жира и многие тренирующиеся ошибаются, когда едят исключительно филе, крылышки, бедра, голень также можно и нужно употреблять;

✓ говяжий язык;

✓ сало;

✓ масло сливочное: обязательно добавляй его в крупы (любые каши, макароны);

✓ сметана, йогурты;

✓ сыр творожный и твердых сортов;

- ✓ каймак, мацони;
- ✓ сливки;
- ✓ тропические масла (кокосовое, пальмовое).

Ненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как:

✓ масла: можно употреблять любое, добавлять в салаты, например. Я очень люблю масло авокадо, кунжутное, льняное натошак с водой для хорошего пищеварения и комфортного стула;

- ✓ авокадо;
- ✓ икра;
- ✓ орехи;
- ✓ семечки, семена;
- ✓ яйца (желтки);
- ✓ оливки;
- ✓ кокос;
- ✓ омега-3 (особенно жирные сорта рыб);
- ✓ виноградные косточки;
- ✓ рыбий жир.

Трансжиры – это:

- ✓ маргарин;
- ✓ кондитерские изделия (печенье, пончики, торты, шоколад);
- ✓ рафинированное растительное масло;

- ✓ соусы на майонезной основе;
- ✓ попкорн, чипсы;
- ✓ смеси для быстрых завтраков;
- ✓ фаст-фуд, который мы все так любим (картошка фри, бургеры, наггетсы);
- ✓ полуфабрикаты (сосиски, колбаса).

И нет, я не говорю, что употреблять трансжиры – это плохо и не следует этого никогда делать! Помнишь, что я говорила про сочетание простых углеводов и здоровой пищи? Так вот, пусть первого (то есть трансжиров) в твоём рационе будет не более 10–20 % от общего количества потребляемых продуктов.

Ты можешь выбрать для себя один день, когда он будет полон трансжирами в пище, а в остальные дни – здоровая еда исключительно, но, опять же, это ограничения и временные рамки. Ты будешь постоянно думать о том самом дне, когда сможешь, наконец, съесть транс-жиры и насладиться. Это не моя тема, и я так не кайфую. Наслаждение для меня – это баланс, о котором я уже говорила!

Углеводы

Сколько же мифов бытует в интернете по поводу углеводов. Если честно, то я и сама на время в них запуталась. Поделюсь с тобой историей, которую никогда не рассказывала

в блоге.

Как-то раз на просторах интернета я наткнулась на кето-диету и решила попробовать. Возможно, ты слышала или тоже пробовала такую диету.

Кето-диета – это когда в твоём рационе минимизируются углеводы, но повышаются жиры до 3 грамм на 1 кг веса, а то и выше. То есть – это низкоуглеводная диета, но с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков. Организм при таком питании входит в состояние кетоза, чтобы глюкоза в крови была всегда в стабильном состоянии и вырабатывала чувствительность к инсулинорезистентности. Изначально такая диета была разработана для диабетиков. Но ради эксперимента я решила попробовать на себе.

Основной источник энергии в этой диете – жиры, благодаря им тело функционирует.

Во-первых, физически перестраиваться на такое питание тяжело: это опять же рамки и ограничения того, что я люблю (углеводов).

Поэтому первое время из-за перестройки организма я чувствовала апатию и страдала бессонницей, постоянно находилась в плохом настроении (испытывала раздражительность, неудовлетворенность). Зато потеря веса шла быстро.

Во-вторых, это упадок сил на тренировках. Мне было, откровенно говоря, тяжело тренироваться, поднимать штангу и гантели.

В-третьих, у меня нарушилась работа ЖКТ, участилось

сердцебиение и сбивалось дыхание.

Единственный плюс этой диеты состоит в том, что тело быстро «сушится», уходит лишняя жидкость. Но и мышцы без глюкозы кажутся менее наполненными и ярко выраженными.

Если хочешь получать удовольствие от своего питания, то не пробуй эту диету, просто прочитай о моем опыте и доверься мне. Я считаю эту диету подходящей только диабетикам. Если у тебя такой болезни нет, то лучше кето-диетой не баловаться, а научиться наслаждаться.

В зависимости от цели (сбросить вес или набрать массу) углеводы где-то нужно потреблять больше, где-то – меньше. Если цель похудеть, то достаточно потреблять 2–4 грамма углеводов на 1 кг веса (это нужно отслеживать по своему состоянию и весам, чтобы тебе было комфортно). Если цель – набор массы, то это 5–6 грамм на 1 кг веса.

Где содержатся углеводы?

Углеводы бывают *сложные и простые*. Оба вида можно и нужно употреблять с пищей и не отказываться от них намеренно.

Сложные углеводы долго усваиваются организмом, медленно повышают уровень сахара в крови. Благодаря этому мы длительное время находимся в чувстве насыщения и не хотим есть.

Сложные углеводы – это:

- ✓ все крупы (гречневая, ячневая, пшено, булгур, киноа, кукурузная крупа, геркулес, рис бурый, черный, красный, зеленая гречка);
- ✓ хлеб (цельнозерновой);
- ✓ хлебцы;
- ✓ картофель;
- ✓ макароны из твердых сортов пшеницы;
- ✓ чечевица;
- ✓ кукуруза;
- ✓ горох;
- ✓ фасоль.

Благодаря простым углеводам уровень сахара в крови быстро повышается, мы быстро получаем энергию, но также быстро она пропадает, и мы, через небольшое количество времени, опять хотим есть.

Простые углеводы – это:

- ✓ шоколад;
- ✓ мучное (белый хлеб, бургеры, выпечка, синнабоны и прочее);
- ✓ мармелад;
- ✓ сахар (все, где содержится сахар – это простые углеводы);
- ✓ конфеты;

- ✓ кока-кола и другие напитки, содержащие сахар;
- ✓ йогурты с сахаром;
- ✓ чипсы.

Но все мы люди и иногда хочется этих «вредностей». Например, сесть перед телевизором под интересный сериальчик в обнимку с парнем и огромной пачкой чипсов наслаждаться и не думать в этот момент о фигуре и здоровье, правда?

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.