



Наталья
ФОМИЧЕВА

КАНДИДАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК,
ПРАКТИКУЮЩИЙ
ПСИХОЛОГ

Сертифицированный
специалист
по психотерапии
расстройств
пищевого
поведения



ЕШЬ СПОКОЙНО

Как дружить с едой и не ссориться с телом

КОД ПИТАНИЯ

Эта книга расскажет, как относиться к еде разумно и с любовью и получать удовольствие от процесса

Наталья Сергеевна Фомичева

Ешь спокойно. Как дружить с едой и не ссориться с телом

Серия «Код питания»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69663523

Ешь спокойно. Как дружить с едой и не ссориться с телом/Наталья Фомичева: АСТ; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-153875-0

Аннотация

Расстройство пищевого поведения – не тенденция и не признак слабоволия. Любое из них является серьёзной проблемой, которая может разрушить личность и жизнь человека. Справиться с РПП бывает очень непросто, но это возможно, если обратиться за профессиональной помощью и разобраться в том, как устроена болезнь, с которой пришлось столкнуться вам или вашим близким.

Эта книга – результат моего опыта работы и стремления помочь людям с РПП. Вы не найдёте здесь универсальных ответов на все вопросы по поводу причин и способов лечения пищевых расстройств, но многое, уверена, станет гораздо яснее, сразу после прочтения.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	5
Часть 1	10
1. Худее – не значит здоровее	11
2. Тело никому ничего не должно	15
3. Связь еды и эмоций	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Наталья Фомичева
Ешь спокойно. Как
дружить с едой и не
ссориться с телом



© Наталья Фомичева, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Введение

Почему я написала эту книгу

Дорогие читатели и читательницы!

Отношения человека с едой – тема волнующая и непростая. Еда для человека – не только способ насытиться, получить энергию и необходимые вещества. Во время приемов пищи мы общаемся и делимся эмоциями.

Определенные виды еды издавна входили в ритуалы, сопровождающие важные моменты жизни человека.

Еда помогает людям регулировать эмоции. В общем, она выполняет в жизни человека много разных функций: биологических, психологических и социальных.

Но в отношениях человека и еды возникает множество проблем. Счастлив тот, кто может сказать, что ест то, что хочет, и получает от этого удовольствие. К сожалению, часто бывает иначе.

Я – практикующий психолог. С 2008 года работаю с самыми разными нарушениями пищевого поведения: от нервной анорексии до синдрома переедания. Иногда расстрой-

ство настолько сильно, что без вмешательства специалиста (а лучше целой команды) не обойтись, но в ряде случаев человек может помочь себе сам. Для этого стоит знать, по каким законам развиваются наши отношения с едой и с телом и как сделать их более здоровыми.

В этой книге я хочу рассказать читателям о том, как с точки зрения современной науки устроено наше пищевое поведение, как наши эмоции влияют на то, что и как мы едим (и наоборот), и какими психотерапевтическими инструментами можно улучшить свое состояние.

Первая глава будет посвящена тому, как связаны еда, вес, здоровье и эмоции.

Я сразу начну с главного: расскажу, почему вес и здоровье не связаны напрямую и как помочь себе осознать, что тело никому ничего не должно. Кроме того, я сразу коснусь связи эмоций с приемами пищи, ведь именно то, как мы обращаемся с нашими чувствами, заставляет нас переедать или ограничивать себя.

Связь еды с чувствами – самое сложное, но и самое важное. Умолчать об этой задаче в начале книги – все равно что строить дом без фундамента. Там же, в первой главе, вы найдете вопросы для самодиагностики, которые позволят выяс-

нить, есть ли у вас или ваших близких **нарушения** или **расстройства** пищевого поведения, и понять, что делать, если они имеются.

Во второй главе мы поговорим о том здоровом и желанном пищевом поведении, к которому стоит стремиться. Это поведение подразумевает внимание к образу тела и чуткость к его сигналам, опору на голод и сытость.

Я расскажу о 3-х моделях здорового пищевого поведения: интуитивном, осознанном и компетентном питании.

Мы непременно затронем важную тему: почему нельзя сидеть на диетах, исключать продукты и ограничивать себя в еде и чем ограничения отличаются от разумного планирования рациона.

Третья глава будет посвящена тому, как развивается пищевое поведение ребенка и какие трудности возникают на этом пути.

Разберемся в том, как относиться к питанию детей, что делать можно, а чего не стоит, чем обычный малоежка отличается от ребенка с избегающим расстройством питания и что с этим расстройством делать.

Наконец, тема четвертой главы – расстройства пищевого поведения.

Правда, кроме собственно расстройств, мы поговорим и о некоторых нарушениях пищевого поведения, так как провести четкую границу между нарушением и расстройством не всегда бывает легко.

Прежде всего, я расскажу о том, что волнует многих, – о переедании, в том числе о его компульсивной, эмоциональной и приступообразной формах. Мы обсудим, почему так много людей переедает, что с этим делать и чего не нужно делать ни в коем случае. Поговорим о том, почему «похудеть» – неправильная цель, а «вылечить ожирение» – куда более разумная и достижимая. Мы также обсудим другие расстройства: анорексию, булимию, орторексию.

Я буду давать упражнения для самопомощи, а также покажу, где проходит граница, после которой обязательно нужно обратиться к специалисту за помощью.

Моя книга поможет вам:

- узнать больше о том, как связаны здоровье, еда, вес и эмоции и что является нормой, а что – нет;
- понять, насколько вас устраивают ваши отношения с едой и что можно сделать, если они вас не устраивают;

- ослабить негативные чувства, связанные с едой и телом, если они у вас есть, поддержать себя в избавлении от стереотипов и самообвинения;
- начать помогать себе, если у вас есть нарушения пищевого поведения и вы еще не обращались к психотерапевту;
- выявить проблему пищевого расстройства, в том числе у близкого человека, и начать ее решать;
- избежать распространенных ошибок в пищевом воспитании детей и формировании их восприятия собственного тела;
- наладить и поддерживать здоровые отношения с едой.

Еда и телесность – чувствительные, для многих людей триггерные темы. Я постаралась сделать все, чтобы ваше путешествие по страницам моей книги было приятным и поддерживающим.

И все же, по опыту общения с моими пациентами, я представляю, какой страх может вызывать само обращение к теме еды, особенно если проблемы воспринимаются как нерешаемые. Если это ваш случай, я хочу подбодрить вас и виртуально взять за руку. Давайте пойдем вперед вместе, и постепенно обязательно станет легче.

Часть 1

Как связаны еда, вес, здоровье и эмоции

Начнем с самого важного!

Прочитав эту главу, вы найдете ответы на вопросы:

- какой вес может считаться лишним и когда он начинает приносить вред здоровью;
- почему стыд не помогает человеку стать здоровее;
- почему не стоит делать похудение главной целью;
- как смотреть в зеркало, не оценивая себя;
- почему мы регулируем эмоции с помощью еды;
- каковы факторы риска нарушений и расстройств пищевого поведения;
- и, наконец, насколько велик ваш личный риск этих нарушений и расстройств.

1. Худее – не значит здоровее

Существует убеждение, что вес человека напрямую влияет на его здоровье и что именно поэтому тот, чей вес выше неких установленных нормативов, должен ограничивать себя в еде. Например, есть меньше, не употреблять продукты, богатые углеводами, и так далее.

Насколько верно это убеждение? Вот что говорит по этому поводу доказательная медицина.

Когда говорят о нормальном весе, обычно ссылаются на такой показатель как ИМТ (индекс массы тела). Это величина, которая оценивает соотношение массы человека и его роста. ИМТ вычисляется по формуле: $I = m / h^2$, где m – масса тела в килограммах, а h – рост в метрах. Например, масса тела человека 95 килограммов, рост – 1 метр 84 сантиметра, значит, его ИМТ – $95 / (1,84)^2 = 28$.

Традиционно, значение ИМТ считается нормальным, если оно находится в промежутке от 18,5 до 25. ИМТ ниже 18,5 указывает на недостаточную массу тела, выше 25 – на избыточную. Если этот показатель выше 30, считается, что у человека ожирение. Однако эти нормы применимы не ко всем людям, их много критикуют и корректируют. Например, у

людей с развитой мышечной массой, спортсменов ИМТ всегда будет «выше нормы».

Что гораздо важнее, не существует прямой связи между этим показателем и здоровьем человека. Далеко не всегда ИМТ от 25 до 30 увеличивает риск заболеваний – для многих людей он является вариантом нормы. И наоборот: стройный – вовсе не значит здоровый. А вероятность преждевременной смерти у людей с очень низким ИМТ такая же, как у людей с ожирением первой стадии. Следить за весом и индексом массы тела следует лишь для того, чтобы не допустить ожирения. Не потому, что оно плохо само по себе, а только по той причине, что оно несет серьезные риски для здоровья: нагрузку на сердце, высокий уровень холестерина, низкую подвижность и др. Если же ожирения нет – ваш вес не влияет на здоровье напрямую. **Вредно только ожирение. Худее – не значит здоровее.** Поэтому если ваш индекс стабильно равен 28, но у вас нормальное давление и вы можете без одышки подняться по лестнице, то, скорее всего, нет необходимости снижать вес.

Как часто нужно взвешиваться? Доказательная медицина знает ответ и на этот вопрос: если ваш вес стабилен, достаточно узнавать его значение раз в год. Если у вас есть скачки веса – не чаще, чем ежемесячно. Такая периодичность адекватно покажет все изменения. Взвешиваться каждую неделю

или каждый день не имеет смысла.

Другой показатель, который можно время от времени измерять для понимания того, находитесь ли вы в группе риска, – объем талии. Именно отложение жира в районе живота, вокруг внутренних органов, выбрасывает в кровоток большое количество про-воспалительных гормонов, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета. Обычно измеряют соотношение талии и бедер (тазобедренной области). Считается, что риск для здоровья повышается при показателе выше 0,9 для мужчин и выше 0,85 для женщин.

Итак, если ваше соотношение объемов талии и бедер не превосходит данные значения, а ИМТ ниже 30, то вам точно не нужно ставить своей целью снижение веса. Если же показатели выше нормы, необходимость снижения веса определяется **индивидуально и только после консультации с врачом**, а не из общих соображений. И даже в случае ожирения правильный вопрос не «Как мне похудеть?», а «Как мне стать здоровее и скорректировать свой образ жизни так, чтобы снизить риски?».

Связан ли вес с тем, что мы едим, сколько и как именно? Да, конечно связан. Но и эта связь сложнее, чем кажется на первый взгляд. Наши эмоции играют тут гораздо бóльшую

роль, чем цифры на весах и калории в тарелке.

2. Тело никому ничего не должно

Главная причина того, что люди стремятся ограничивать себя в еде, – не забота о здоровье, а стыд по поводу своего тела. Не высокое давление, диабет и ожирение беспокоят большую часть тех, кто сидит без контроля врача на диетах для похудения, а то, что они считают себя некрасивыми, жирными, расплывшимися, бесформенными, недостойными хорошей работы, отношений или секса и вдобавок безвольными и неспособными себя контролировать. При этом многие могут думать, что стыдиться своего тела полезно и правильно, поскольку «стыд мотивирует совершенствоваться». Но это не так. Он не помогает нам стать здоровее и достичь своих целей. Стыд говорит нам, что мы дефектны и безнадежны, что у нас никогда ничего не получится. Это очень болезненное и малопродуктивное чувство.

Какие причины рождают стыд по отношению к телу?

Прежде всего, это нереалистичные стереотипы и стандарты, связанные с внешностью и едой. Стандарты красоты, которые девочка усваивает, вырастая в нашем обществе, нетерпимы ко многим естественным чертам обычного здорового тела.

- Нормально иметь разное количество жировой ткани.

- Нормальны разные типы фигур.
- Для многих людей нормален индекс массы тела от 25 до 30, если при этом у них нет гипертензии и других проблем, связанных с повышенной массой тела.
- Нормально, что после беременности и родов тело становится другим.
- Нормально иметь хороший аппетит, съесть большие порции еды.
- Нормально любить мясо или сладкое.
- Нормально испытывать колебания веса, худеть и толстеть по разным причинам, если это не связано с заболеванием.
- Нормальны складки жира на боках, неровности кожи, морщины, пигментные пятна.
- Нормально, что тело меняется с возрастом.

Все это действительно нормально! И не должно вызывать в нас никаких внутренних оценок. Но как же трудно по-настоящему в это поверить и перестать оценивать себя и других! Ведь со всех сторон мы слышим о совсем другой норме, с детства общество исподволь показывает нам иные идеалы и стандарты «красивого тела».

Стремление исправить тело, подгоняя его под эти стандарты, очень часто включает в себя и изменение пищевого поведения. Женщине (чаще всего это происходит с ними, хо-

тя фэтшейминг – внушение стыда по поводу веса – задевает и мужчин) предписывается есть меньше, ограничивать себя, сидеть на диетах, худеть к лету (чтобы показать худое тело в купальнике). Худеть, чтобы влезть в джинсы или платье, а если фигура не соответствует стандартам – носить одежду, которая скрадывает эти несоответствия.

Хуже того – с детства мы получаем постоянный опыт стыда. Иногда близкие стыдят нас, сами не желая того, а иногда задевают намеренно. Неосторожные комментарии матери («растянешь желудок – и будешь полнеть»), ласковая ирония отца («с таким аппетитом скоро все будет мало»), прямолинейные замечания учителей («Петрова, пока не похудеешь, не приходи»), упреки врачей («все ваши проблемы от лишнего веса»). Многих стыдят и партнеры, и дети, и работодатели.

Подобные стереотипы поведения нормализуются и, как говорят психологи, интернализуются, то есть становятся внутренними правилами для многих девочек, девушек и женщин. Многие из нас растут среди этих стереотипов, не осознавая, насколько они относительно, и считая их необходимыми предписаниями. В результате люди, в том числе и не страдающие ожирением, живут в вечной борьбе с собственным телом, не принимают его. Деваться некуда – с попытками принятия собственного тела и желанием есть каждая женщина одна против всего света. Причем совершенно

неважно, как она выглядит в действительности: ведь худые женщины тоже слышат эти оценки и начинают дорожить своей стройностью и бояться пополнеть. «Правильный» вес становится сверхценностью, «правильная» еда – добродетелью. Ожирение у многих ассоциируется с распущенностью и безволием. Люди с любой массой тела сплошь и рядом чувствуют неуверенность, осуждают и винят себя, ненавидят свое тело и делают с ним самые жестокие и немыслимые вещи. Диеты, обязательные бьюти-практики, ненужные ограничения, слишком большое внимание к калорийности пищи, режиму питания наносят серьезный вред здоровью. Они приводят к пищевым расстройствам и способствуют развитию анорексии и булимии у тех, кто к ним предрасположен.

Отдельная печальная тема – предрассудки по поводу того, как женщины должны есть. Во всем мире люди уверены, что они должны есть меньше мужчин. В странах, где возникает голод, женщины начинают голодать первыми, всю еду при ее нехватке отдают мужчинам и мальчикам. Думаете, в развитых странах все совершенно иначе? Вот положение дел в России: по данным Росстата, в среднем за сутки женщина получает 2225,5 килокалорий, мужчина – 3031 килокалорий¹. Российская женщина съедает в год в среднем 68,5 килограмм мяса, а мужчина – 115,4 килограмм. И нет, дело

¹ Росстат. Итоги выборочного наблюдения рациона питания населения. 2018 год. URL: <https://bit.ly/3f33Tof>.

не в том, что женщине нужно меньше. Не существует женских и мужских порций, просто мясо считается мужской пищей даже в тех семьях, где оба работают в офисе. Считается нормальным смеяться над женщиной, особенно полной, если она съедает при людях полную тарелку еды. Она ведь и так толстая, а значит, должна питаться воздухом и листком салата!

«Но ведь мы живем в обществе, – возразит иная читательница или иной читатель. – В том самом обществе, где существует культура молодости и худобы; где людей с лишним весом стыдят, считают безвольными и проблемными; где могут не взять на работу просто потому, что человек не понравился исключительно внешне. Как в таком обществе оставаться свободным от стереотипов и принимать свое тело таким, какое оно есть, несмотря ни на что?».

Это действительно трудно. Однако стоит подумать вот о чем. Если на одной чаше весов лежат наши социальные страхи (несоответствия стандартам или отвержения обществом), то на другой чаше – страхи экзистенциальные, связанные с тем, насколько полно мы проживаем собственную жизнь (страх смерти, впустую прожитой жизни). Расстройства и нарушения пищевого поведения напрямую вредят здоровью, а в экстремальных случаях могут и довести до смерти. Они лишают людей удовольствия от еды, возможности радовать-

ся, хорошо к себе относиться и заставляют испытывать тревогу и чувство вины. Это не смертельно, но ужасно несправедливо. Кроме того, стереотипы передаются детям. Вы не представляете, как часто я вижу на приемах мам, обеспокоенных и собственным весом, и весом подрастающей дочери. «Разъелась», «Метет как не в себя», – слышу я о ребенке девяти лет. Женщины не виноваты: они испытывают сильнейшую тревогу и не могут сдерживать ее. Только если такая мама сможет перестроить отношения с собственным телом – она перестанет испытывать страх по поводу веса и внешности дочери и транслировать ей эти чувства. И наоборот: многие клиентки вспоминают, как матери стыдили их, когда они были подростками, и говорят, что именно с этого стыда началось их отвращение к собственному телу и его особенностям. Они хотели бы, чтобы этого опыта в их жизни не было. И, конечно, своим детям мы желаем гармоничных и спокойных отношений со своим телом и с едой.

Ни один стандарт не является абсолютным. Существуют и существовали разные культуры, в которых красивым считалось разное. Мы не запрограммированы испытывать отвращение, глядя на складки жира на собственных боках или боках партнера. Женщина не должна быть ни худой, ни пухленькой, ни большегрудой, ни подтянутой, ни вечно молодой. Мы действительно можем ослабить влияние нашей культурной прошивки. Многие мои клиентки говорили, что

после того, как им удалось смягчить действие стереотипов, они стали меньше стыдиться своего тела, и их сексуальная жизнь улучшилась.

Попробуйте тренировать безоценочность взгляда в зеркало. Рассматривайте себя и описывайте свои черты, не фиксируясь на том, что считают «недостатками» и «несовершенствами» идеалы красоты. Наше тело – это наш дом, который нужен, чтобы в нем жить. Наши живот, ноги, плечи, уши, спина нужны не для того, чтобы соответствовать стандартам и оценкам, а для того, чтобы служить нам каждый день так, как они могут. Много раз повторяйте себе, что ваше тело никому ничего не должно, что оно хорошее и пригодно ровно в том виде, в котором есть сейчас. Почему много раз? Потому что каждая из нас много раз слышала обратное.

А еще тело – далеко не единственное, что у нас есть. Каждая женщина достойна уважения по причинам, не связанным с внешним видом. Ценны наша индивидуальность, наш особый взгляд на мир, наша связь с другими людьми и многие другие вещи.

Когда мы начинаем понимать, что тело не должно соответствовать никаким стандартам, то перестаем преследовать цель снизить вес и концентрируемся на том, чтобы сохранять или восстанавливать здоровье. Эти цели противоречат

друг другу чаще, чем многие думают. «Мне надо похудеть для здоровья, и одновременно я стану красивее», – возразит мне кто-нибудь из читателей. Но люди, ставящие целью усовершенствование внешности, часто выбирают сомнительные способы, не проверенные доказательной медициной. Обычно эти способы вредят здоровью и не помогают похудеть – например, диеты. Другой вариант – радикальные, рискованные методы лечения. Например, бариатрические операции без достаточных показаний и без психотерапевтической поддержки малоэффективны, и об этом мы будем говорить дальше. Резкое снижение веса зачастую скорее вредит здоровью, чем улучшает его. Наоборот, если цель – улучшить здоровье, то человек не борется с лишним весом как таковым, а проходит необходимые обследования и вносит требуемые коррективы в свой образ жизни. Как правило, это означает более надежные и щадящие методы воздействия, которые лучше встраиваются в жизнь и предполагают не экстремальные усилия, а постепенные, но необратимые изменения к лучшему.

К сожалению, многие врачи не понимают, как именно связаны вес и здоровье. Они могут винить пациенток в том, что они «не следят за собой», усиливая стыд и заставляя пренебрегать нужными обследованиями, чтобы только не слышать подобных комментариев. А иногда и без должных доказательств просить их, например, «срочно снизить вес, а то не

удастся забеременеть». Если врач пользуется весом как универсальным объяснением всех ваших проблем – этот врач недостаточно компетентен. Даже ожирение не всегда вызывает проблемы со здоровьем, и борьба с ним хороша далеко не любыми средствами. Хороший врач старается помочь, а не перекладывает вину на пациента (пациентку).

Вот почему имеет смысл – самостоятельно и с помощью психотерапии – стремиться выйти в ту точку, где вы сможете вынуть оценки внешнего мира из головы и перестать смотреть на свое тело чужими, нелюбящими и оценивающими глазами. Это трудная, но благодарная работа. О разных способах, с помощью которых мы можем это сделать, я расскажу дальше, в главе об образе тела.

3. Связь еды и эмоций

Мы используем пищу не только для того, чтобы получить нутриенты. Еда играет в жизни человека множество разных функций. Мы идем в кафе, чтобы пообщаться. Садимся за стол, чтобы отпраздновать важное событие. Совместные обеды – способ сплотить семью. Кормя внуков, бабушка чувствует и показывает свою любовь к ним. Еда может быть эстетичной, она бывает ритуалом, а бывает способом наказать себя, навредить себе («Объемся – и пусть мне плохо будет»). Человек может чувствовать вину, если не доел всю порцию («А где-то дети голодают»), или, наоборот, за то, что съел слишком много. Отношения людей с едой сложны и многообразны. Биологическая, психологическая и социальная составляющие перемешаны.

Одна из важнейших психологических функций пищи состоит в том, что она помогает людям регулировать эмоции.

- Еда может повышать настроение, утешать. Съел шоколадку – и на душе легче.
- Еда может становиться вознаграждением, актом любви к себе. Сегодня был трудный день – можно себя побаловать.
- Еда может унимать тревогу, успокаивать. Сытость, ощущение наполненного желудка притупляют остроту пережи-

ваний.

- Еда может быть символом, напоминающим о желанном настроении. Например, вы можете зайти в кафе и съесть красивое мороженое. Вы свободны, вы не должны ни с кем делиться, этот десерт – только для вас!

Список можно продолжать, и наверняка каждый из вас может назвать свои личные способы менять эмоции с помощью еды.

Использовать еду как способ регулировать эмоции – нормально, в этом нет ничего плохого. Но когда это происходит постоянно, и мы используем пищу только для этих целей, то она становится слишком тесно связана с эмоциями.

Обычно именно эта неразрывная связь эмоций и еды, а вовсе не «безволие», и вызывает нарушения пищевого поведения, особенно психогенное переедание.

Чем больше человек испытывает неприятных и трудно контролируемых эмоций, тем выше вероятность, что еда может стать привычным способом справляться с ними. Вот почему психотерапевты выделяют ряд факторов риска, приводящих к нарушениям и расстройствам пищевого поведения. И факторы эти всецело относятся к эмоциям.

Перечислим их.

1. Ощущение неспособности контролировать собственную жизнь, отсутствие ощущения безопасности.

Неважно, насколько это ощущение соответствует действительности, вызвано ли оно потерей дома или потерей возможности летать бизнес-классом. Важно, что оно есть, и эта тревога изматывает. Человек по каким-либо причинам чувствует, что не справляется с собственной жизнью, что ему или ей не с кем поговорить, и что слишком многое от него или от нее не зависит. Неприятных эмоций очень много, возникают они непредсказуемо, человек перед ними беспомощен, сделать с ними что-то не представляется возможным.

2. Перфекционизм: неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки.

Такой человек никогда не удовлетворен, он, в некоем смысле, всегда «голоден» и никогда не «сыт». Он постоянно и болезненно ощущает свое несоответствие идеальному стандарту, который сам себе поставил. У некоторых такие ощущения возникают из-за опыта в родительской семье, когда ребенка не любят самого по себе, а ждут от него соответствия стандартам или высоких достижений, постоянно критикуют. И здесь та же история с эмоциями: их много, они негативные, противоречивые, переживания мешают жить, их страшно показывать.

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.