

ТАТЬЯНА И ДМИТРИЙ ФЕДОРИЩЕВЫ

# ТСУМ

ЯРКИЙ ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ



450 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ



125 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ



80 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ

**ВСЕ, ЧТО  
НУЖНО ДЛЯ  
СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОГО  
И КРАСИВОГО ТЕЛА  
СВОЕЙ МЕЧТЫ**



Звезда YouTube

Татьяна Федорищева

**TGym – яркий путь к  
совершенству: все, что нужно  
для создания здорового и  
красивого тела своей мечты**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 615.8  
ББК 51.204.0

**Федорищева Т.**

ТGym – яркий путь к совершенству: все, что нужно для создания здорового и красивого тела своей мечты / Т. Федорищева — «Издательство АСТ», 2016 — (Звезда YouTube)

ISBN 978-5-17-098720-7

Проект ТGym предназначен для тех, кто хочет угадать верную дорогу к достижению цели и добиться осязаемого результата – создать тело своей мечты! Только в симбиозе тренировок, сбалансированного (но не ограничивающего!) питания и четкой программы работы со своим организмом вы сможете исполнить все планы и изменить фигуру и внешность. Основываясь на подсказках и программах упражнений, данных в книге, вы сможете разработать свой проект усовершенствования физической подготовки и научитесь чувствовать свое тело, понимать его процессы и использовать законы, по которым оно естественно функционирует. А помогут вам в этом правила сбалансированного питания, экскурс в диетологию, сплит-программы на неделю, базовые и специализированные упражнения. И при работе над собой помните – нет невыполнимых задач! Ваши цели ограничиваются лишь собственным желанием и упорством! В формате pdf.a4 сохранен издательский макет.

УДК 615.8  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-098720-7

© Федорищева Т., 2016

© Издательство АСТ, 2016

## Содержание

Вступление	7
В самом начале	9
Все просто!	9
Ключ к знанию	14
Обман или самообман?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев**

## **TGum – яркий путь к совершенству: все, что нужно для создания здорового и красивого тела своей мечты**

© Федорищева Т., Федорищев Д.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

**ВСЕ, ЧТО  
НУЖНО ДЛЯ  
СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОГО  
И КРАСИВОГО ТЕЛА  
СВОЕЙ МЕЧТЫ**

## Вступление

Мы не ставим цель изменить твою жизнь – мы просим лишь разрешить помочь тебе найти кратчайший путь к твоей мечте.

Итак, здравствуй, дорогой читатель, мы смотрим на тебя с любопытством! У нас есть для тебя хорошая новость – ты сильный человек, раз держишь в руках эту книгу. У тебя есть не только цель, но и храбрость, чтобы ее достичь. По сути, это 90 % твоего успеха, остальные 10 % – это наша забота, и она заключается в том, чтобы дать тебе не только знание, но и понимание, как достичь этой цели – идеального и здорового тела.



Теперь у тебя нет ни одного шанса на поражение, мы знаем это точно! Мы – это Татьяна и Дмитрий Федорищевы, создатели и ведущие проекта TGYM, по совместительству мы молодая пара, в 2012 году начавшая свой видеопроект: [www.youtube.com/TheTGym](http://www.youtube.com/TheTGym).

На момент написания книги наша аудитория – это зрители и читатели более чем из 50 стран мира, в общей сложности на наши ресурсы подписаны более чем 600 000 человек, из которых 80 % это девушки и женщины и 20 % парней, так как зачастую та информация, что подается нами, универсальна для всех. Но давайте вернемся к главному: почему мы так уверены в себе? А главное – в тебе?

Как и в любом осмысленном начинании перед TGYM сразу была поставлена определенная цель. На первоначальном этапе она была более чем прагматична – сконцентрировать в одном месте доступную «практическую» видеоинформацию по тематике «здоровье и фитнес». «А зачем?» – спросите вы. Нравится это кому-то или нет, но если бы действительно по-настоящему полезная информация была бы общедоступна и добиться потрясающих результатов, полностью перекроив ваше тело по вашему же усмотрению, было бы проще простого... то не существовало вообще таких сфер оздоровления, как диетология, фитнес и прочие. Закономерность нашего мира такова, что знания зачастую сложно воплотить в жизнь, да и они имеют свойство меняться – происходят новые достижения в науке или, наоборот, опровержения, выдвигаются новые теории и прочее, и тому подобное.

И если не осуществлять постоянный поиск и не проводить регулярное самообучение, не пробовать все найденное на себе, то истины вам и не найти! В конечном счете, сама Истина и стала целью TGYM! Попробуйте задать десяти вашим друзьям или подругам один и тот же замысловатый вопрос – если вопрос был действительно замысловат и неоднозначен, то вы получите целую кучу подобных разношерстных ответов. Понимаете, да? Жизнь – это постоянный поиск правильного пути, верной дороге к мечте. И тогда, в 2012, мы и не могли предположить, что сможем помочь тысячам и сотням тысяч человек. Сможем указать верную дорогу к достижению их цели!

Но это пришло не сразу, так как потребовалось достаточно много времени, чтобы мы сумели собрать, классифицировать и проверить массу информации для создания первых видео. Мы снимали на энтузиазме и с нетерпением ждали отзывов о своей работе. Мы всегда убеждали людей в том, что для достижения цели ничего не нужно покупать, употреблять, продавать и тому подобное. Наш проект изначально задумывался как абсолютно бесплатное практическое пособие для всех желающих и ищущих, единственное, что мы требовали от зрителей, так это найти время для неспешного изучения материалов и, как ни странно, терпения, так как любая трансформация и преобразование требует времени.

Сразу скажу, что нам поверили не сразу, но примерно через полгода лед тронулся, и наши группы в соцсетях и наш канал получили огласку, так как мы предлагали людям нечто инновационное. Наш молодой проект бесплатно помогал осуществлять мечты тех, кто хочет быть здоровым и красивым. Мы принципиально не занимались саморекламой, так как понимали, что лучшей рекламой для нас будут успешные результаты наших подписчиков и зрителей. Их непротивные советы друзьям и товарищам и сформировали нашу огромную аудиторию. Я помню, как в один тяжелый, но прекрасный день мы начали получать десятки писем от благодарных подписчиков и зрителей. С тех пор прошло достаточно времени для осознания всех возможностей нашего проекта.

Это и есть неоспоримая причина нашей уверенности в тебе. Среди тех, кто достиг результата и добился своей цели, – люди разных возрастов, этнических групп, разной психологии, достатка, здоровые или прошедшие через тяжелейшие заболевания. Абсолютно разные люди! И самое главное, их сотни тысяч. У тебя нет ни единого шанса на поражение – мы знаем это точно! Да, TGYM был в начале лишь видеоканалом на Youtube, предлагавшим бесплатную тематическую видеоинформацию. Теперь же это целое сообщество! Твое сообщество.

Мы рады знакомству с каждым новым человеком, пришедшим в TGYM, так как самое главное, чего нам удалось достичь, это атмосфера взаимопомощи и выручки. Это легко проверить, просто зайдя на любой из наших ресурсов, на каждый твой вопрос тебе обязательно дадут ответ, поддержат твои начинания. Эту атмосферу мы создавали на протяжении долгих 5 лет, и я считаю, что у нас получилось. Иной раз поддержка имеет ключевое значение, ведь суметь помочь – это целая наука!

Таня, моя супруга, и я всегда были рядом, старались и работать и отдыхать вместе, мечтать, планировать и осуществлять все вместе, рука об руку: единство – это самое дорогое, что у нас есть! Так же и с TGYM – вместе задумали и начали снимать. Так как Таня всегда была немного актрисой, ей и принадлежит главная роль не только в моей жизни, но в TGYM. Так же и сейчас она сидит рядом, и мы вместе пишем для тебя эту книгу.



## В самом начале

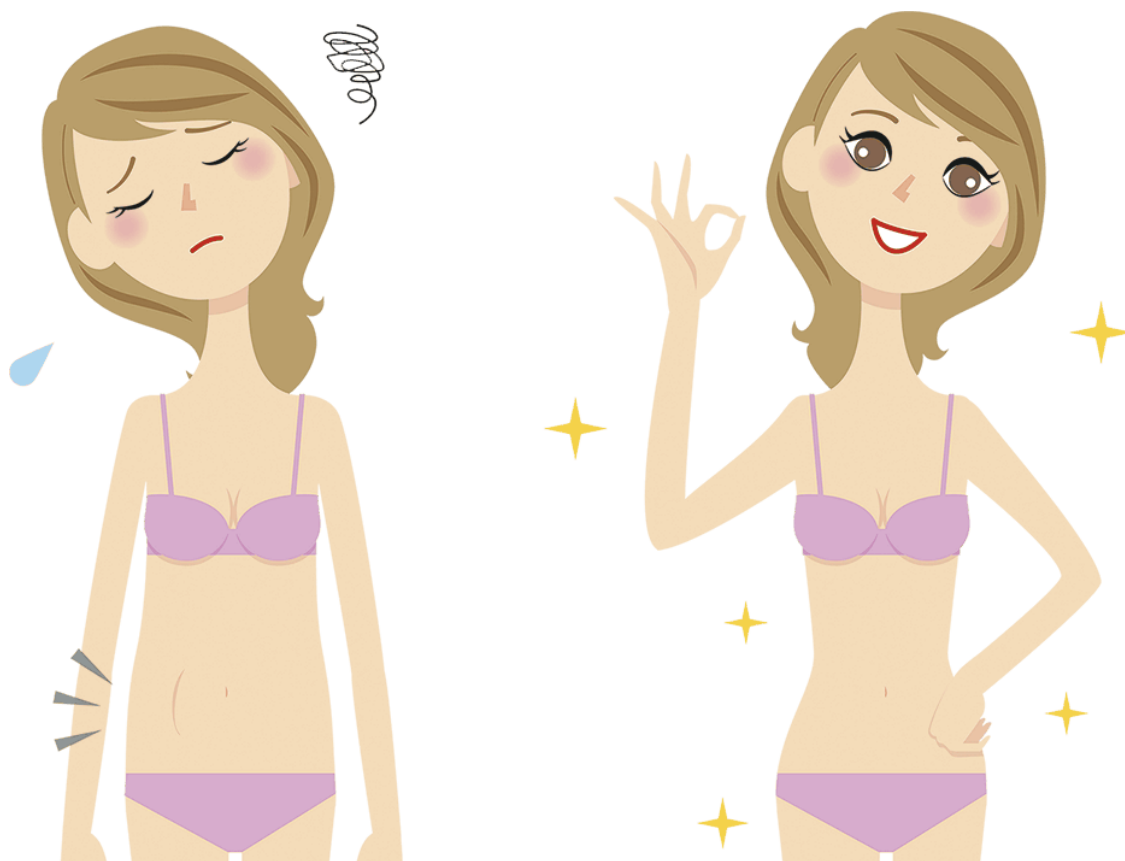
### Все просто!

Все начинается с любви! Сколько песен, стихов и книг написано о любви? Вы когда-нибудь спрашивали себя, зачем люди стремятся стать лучше, успешней, привлекательней? Да и вообще, откуда эта невероятная женская конкуренция? Кстати, у мужчин она не менее развита, только выражается иначе. Наша природа очень хитрая штука – она жестокая, но логичная. В конечном счете, например, выбор спутника жизни для женщины – это выбор отца для ее будущих детей. Может показаться, что мужчины думают иначе, и ими движет нечто другое, однако это лишь еще одна хитрость нашей природы. На самом деле и они преследуют эту же цель, отдавая себе в этом отчет или нет. Чем более привлекательна и успешна пара, тем больше шансов на продолжение рода имеют их дети. Каждый ищет лучшего для себя, подталкивая тем самым весь мир к упорной конкуренции. В науке это называется естественный отбор, и, кстати, это основной эволюционный процесс, он объединяет всех нас, все живое на планете. Естественный отбор – это основа выживаемости видов в целом. Как видите, все вполне логично, и человек, кем бы он себя ни возмнил, был, есть и останется частью природы, подчиняясь ее законам. Хотя при этом люди и не забывают побрызгаться духами перед выходом из дома, чтобы даже пахнуть сногшибательно и привлекательно. Ведь мы всеми способами пытаемся обмануть природу, создаем имплантаты и проводим специальные хирургические операции, чтобы выглядеть не просто лучше, а лучше всех. Ведь внешний вид в нашем мире зачастую играет главную роль.



Попытки социологов и психологов вычислить идеальную красоту женского тела не дают единого результата – мужчины разных национальностей, культур и традиций предпочитают разнящийся набор критериев привлекательности. А что говорят мужчины о массе избранницы? В странах с населением, не испытывающим дефицита продуктов питания, идеально-привлекательной считается стройная женская фигура. В менее благополучных странах мужчины предпочитают более полных женщин, чем популяризированный в СМИ эталон фигуры. *Вывод напрашивается сам собой: если вы испытываете недостаток мужского внимания или тот контингент мужчин, который обращает на вас внимание, мягко говоря, не в вашем вкусе, то, возможно, пришло время что-то поменять в себе.* Если, конечно, у вас нет желания перебраться в страну, испытывающую дефицит питания. Пришло время делать выбор! Выбор заставляет нас ставить цели! Мы ни в коем случае не осуждаем людей, имеющих определенные физиологические особенности, такие как избыточный вес, пониженный мышечный тонус, чрезмерная (болезненная) худоба. Но всегда искренне поддерживали и восхищались стремлением людей стать лучше, умением пройти через любые преграды и достичь цели. Но для достижения цели нам необходима мотивация. Так уж построен человек. И мы считаем, что лучшая мотивация и совет, который можно дать, нами уже найден. Станьте лучше ради себя, ради своего будущего и будущего ваших детей! История работы с людьми и опыт нашего проекта показал, что иногда сложно на первоначальном этапе осознать важность необходимых перемен, тем более в долгосрочной перспективе. Зачастую последовательность небольших жизненных ежедневных мотиваций как нельзя лучше формирует начальное стремление. Идеальная мотивация – это визуализация не только конечных целей, но и промежуточных результатов.





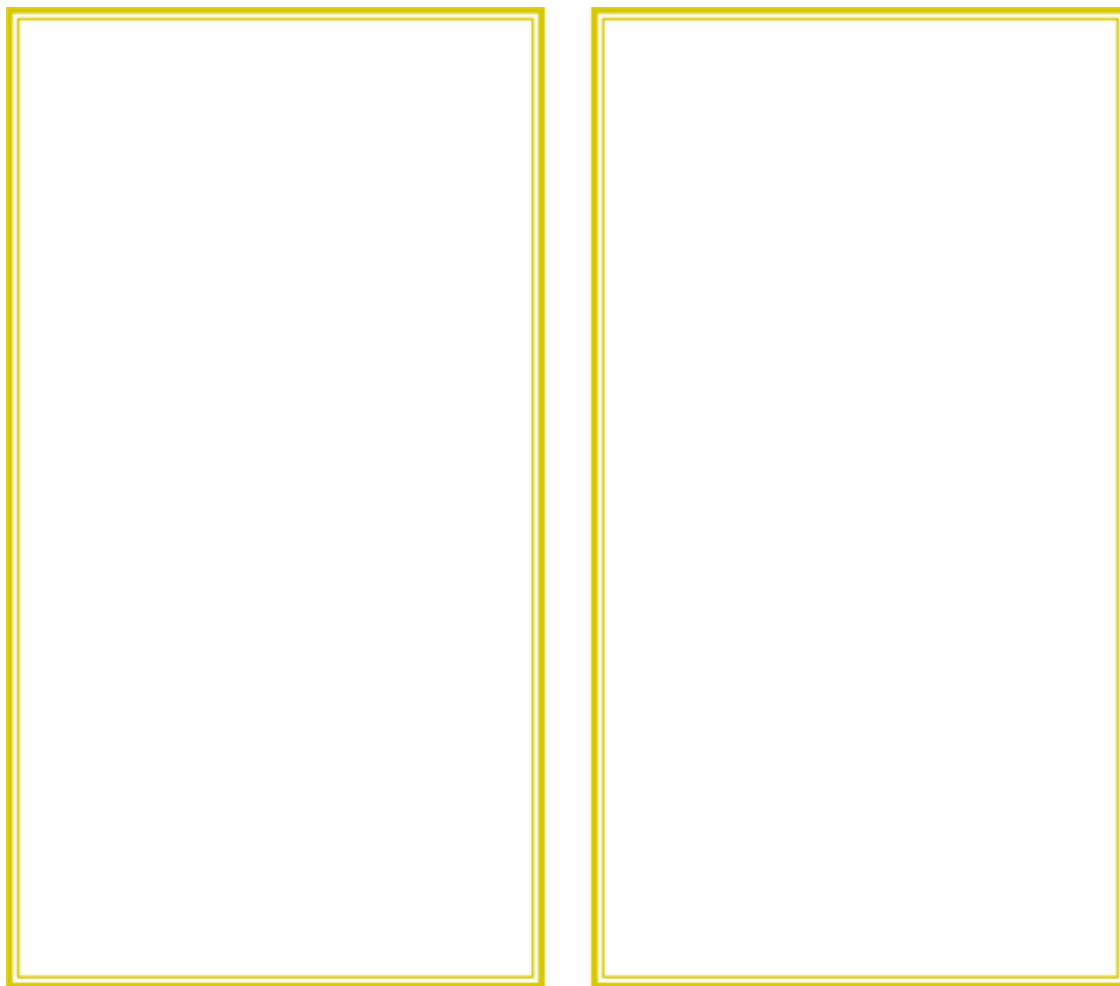
Очень важно научиться фиксировать любые позитивные изменения, которые имеют место в нашей жизни. Лучшее решение, способное помочь нам не только сформировать индивидуальную мотивацию, но и существенно ускорить процесс достижения цели, – это начать вести личный дневник. Только разобравшись в собственном «я», увидев себя со стороны, определив собственные плюсы и минусы, мы способны поставить перед собою четкие цели, найти мотивацию к их достижению и окончательно разобраться с причинами проблемы, а впоследствии и с самой проблемой.

### **Делай раз!**

Взгляните на себя со стороны. Сделайте две фотографии, первую – в профиль, вторую – в анфас (фотографируйтесь в полный рост в расслабленном состоянии, в открытой одежде, на одном фоне, желательно с одинаковым освещением). Это и будет ваша небольшая мотивация прямо сейчас, и важная часть самоподдержки и гордости за себя впоследствии. А главное – эти фото отличный способ фиксации последующего результата.

Распечатайте и вклейте эти фотографии в соответствующие места, обозначенным желтым цветом.

### **Делай два!**



Теперь предстоит нелегкое дело! Откиньте все мысли и непринужденно взгляните на себя. Попробуйте рассмотреть свое тело со стороны, подметить возможные недостатки, сформировать собственное непосредственное мнение о состоянии своего тела. После попробуйте визуализировать те изменения, в которых нуждается ваше тело на ваш взгляд. Сформировав в голове окончательный вариант своего идеального образа, перечислите всевозможные плюсы этого желанного состояния.

Теперь запишите все те преимущества, которыми, на ваш взгляд, вы будете обладать, добившись конечных целей и достигнув своего идеального образа.

Вся эта работа невероятно важна в первую очередь для вас самих! Вновь перечитайте написанное вами. *Это ваша личная, индивидуальная мотивация, осознайте и проникнитесь ею, насколько это возможно.* Помните, что в силу особенностей человеческой психики мы не всегда способны должным образом подмечать промежуточные небольшие, но положительные изменения, происходящие с нашим телом. Но любые, зафиксированные нами, маленькие победы будут дополнительным источником мотивации. Если наша цель вновь измениться, то наилучшими союзниками станут систематичность, последовательность и терпение. Так как любые изменения в нашей жизни приходят постепенно и не сразу. Ну что же, наши цели сформированы, и мотивация найдена, осталось лишь выбрать правильный путь их достижения. Но перед тем как мы сделаем это, нам потребуется осознание проблемы – нам необходимо понимание ключевых законов человеческой природы.



## Ключ к знанию

Ключ к знанию лежит в понимании проблемы. Отсутствие результата – это или неправильно выбранный метод воздействия, или нежелание придерживаться его. Для того чтобы найти верное решение, необходимо понимать, что мы такое. Как бы странно это ни звучало, но это знание моментально исключает 80 % всех неверных путей в достижении нашей цели. Заметьте, я принципиально не уточняю, о какой «цели» идет речь. Понимание принципов, которые заложены в нас самой природой, обязывают нас начать с законов и правил, по которым работает наше с вами тело. Мы будем вести речь о генетике.

Для начала важно осознать, что все мы – это результат адаптации. Наши тела, образ мышления, принципы и последовательности, которых придерживается наш организм, законы, по которым он работает, – все это результат адаптации. И съеденное на ночь пирожное с большой долей вероятности уйдет в подкожный жир по той же причине. То, что мешает нам в комфортном сегодня, спасало нам жизнь на протяжении всей нашей истории. И то, как отзывается ваш организм на это пирожное, это не злой рок и не наказание за наслаждение, а лишь логическая и закономерная реакция, заложенная в нас генетикой.



Генетика – под этим термином скрывается история всей нашей эволюции. Да мы все одного вида, мы – люди, но при этом все мы очень и очень разные. Задумайтесь, почему разные этнические группы, народы, нации имеют разные физиологические особенности, черты лица? Почему одни люди предрасположены к определенным заболеваниям, а другие ни от каких болезней никогда не страдают? Почему ваша соседка по парте, сослуживец по службе, ваша секретарша или подруга по офису занимаются тем же, что и вы, но их тела реагируют на это часто по – другому, нежели ваше? Может, дело в везении или самовнушении или, возможно, они знают какой-то секрет? Нет, это все генетика. Возьмите 100 совершенно разных людей, кормите их одной и той же пищей, создайте для них совершенно одинаковые условия, и вы заметите, что в конечном результате они все будут выглядеть и вести себя по-разному.

Давайте, наконец, поставим точку в этом вопросе и разберемся, осознаем, кто мы есть.

Представьте: на месте наших городов тысячи лет назад простирались бесконечные девственные леса, равнины и горы. Наши предки жили возле рек или, не имея простого доступа к воде, выкапывали глубокие колодцы в пустынях. Одним приходилось проходить десятки километров по степи в поисках пропитания, а другие, сражаясь со стихией, выходили в море. Нам же сегодня для того, чтобы отведать вкуснейшей рыбки, стоит лишь дойти до супермаркета или и вовсе просто открыть холодильник, не так ли? Более четверти населения планеты зарабатывает себе на пропитание в сидячем положении, уткнувшись в экран монитора или в документы. *Разница в том, что современный человек старается всячески упростить себе жизнь, разнообразные блага и удобства сыграли с нами злую шутку.* Наши предки просто не имели таких возможностей – именно простота доступа к продуктам питания и другим необходимым благам отличает нас от них. Наша генетика – это итог непрерывной череды адаптаций к постоянно меняющимся жизненным условиям. Для любой простейшей адаптации нужно время, классический пример – смена работы или учебного заведения, нужно время, чтобы к чему-либо привыкнуть. При переездах люди по-разному переносят смену климата, по-разному реагируют на воду и продукты питания, но постепенно наш организм адаптируется. И если этот стресс, который мы прошли, был действительно тяжок для нас, то наш генетический код пополнится новой информацией, которая будет полезна нашим потомкам.



Отсюда несколько первых правил:

**Первое правило:**

Наше тело трансформируется только в случае изменения ключевых факторов во внешнем мире, используя те механизмы, которые заложены в него нашей генетикой – это называется «историческая память».

**Второе правило:**

Организм реагирует на любой длительный стресс или какое-либо изменение адаптацией.



### **Третье правило:**

Для адаптации организму необходимо время, это время зависит от многих факторов, но ключевой – это наша генетика.

Вернемся к нашим предкам. Кроме того, что они тратили больше энергии и сил на поиск пропитания, они еще и страдали от такой страшной вещи, как голод. Голод – это ключевой фактор, повлиявший на нашу генетику.

И у нас есть для вас две новости – плохая и хорошая.

Плохая новость заключается в том, что наш организм под влиянием тех лишений, которым подвергались наши предки, выработал закономерный механизм. Наше тело всегда стремится к накоплению и удержанию накопленного, различаются лишь темпы этого накопления и масштабы удержания полезных элементов у разных людей. Опять же это обусловлено различными историческими факторами эволюции. Но, в целом, это правило общее. *Осознайте: нашему организму совершенно неважно, как вы хотите выглядеть, ему все равно, как вы себя ощущаете. Для него вопрос накопления – это вопрос нашего выживания, это вопрос жизни и смерти.* И ему совершенно неважно, ужинаете ли вы сейчас в шикарном ресторане или еле выживаете на необитаемом острове – действовать он будет исходя из тех проверенных методов, которые помогли выжить нашим предкам. Он будет откладывать максимум энергии в виде жира, дабы обезопасить нас от голодной смерти. Но не все так страшно.

Хорошая новость заключается в том, что процесс накопления не только зависит от отдельно взятой генетики, но и, что важно, от нашего образа жизни, а значит, частично поддается контролю.

### **Четвертое правило:**

Любые изменения – это стресс для организма. Наше тело реагирует на стресс, исполняя законы, заложенные нашей генетикой. Частичное управление возможно лишь при создании нужного изменения факторов нашего образа жизни. Другими словами, мы осознанно создаем изменения в нашем образе жизни для постепенной и соответствующей реакции нашего организма, принуждая его к вынужденной адаптации.

Теперь пора разобраться в принципах, которыми руководствуется наше тело. Наш организм не имеет сознания, интеллекта, но он абсолютно логичен и последователен.

Вернемся к естественным стрессам, которые испытывали наши предки, заложив тем самым основные механизмы реагирования нашего организма через генетическую память. Теперь наша цель – обосновать и осознать, почему же наш организм стремится к накоплению и очень неохотно расстается с накопленной энергией в виде жира.

Голод – это социальное бедствие, вызванное длительной нехваткой продовольствия и приводящее к массовой гибели населения. Голод встречался часто в нашей истории и уносил жизни целых культур. Те, кто выжил, вечно несут память о нем в своих генах.

Накопление жира – это естественная защита нашего организма от голодной смерти. Накопление, если будет угодно, это выработанный механизм защиты на случай нехватки пищи. И чем дольше и страшнее человек переживал нехватку пищи, тем более явно выражен этот процесс защиты. Поэтому у разных людей разная генетика, менее и более выраженная предрасположенность к набору массы, люди и народности, чаще сталкивающиеся с нехваткой пищи, больше склонны к накоплению, и их организм неохотно расстается с накопленным.



Этот принцип и стал основной причиной провала у многих худеющих и нежелающих разбираться в причинах своего положения. Человек, владеющий ограниченной информацией или имеющий в силу аспекта современной рекламы заведомо неверную информацию, всегда рано или поздно терпит неудачу. Мы разберем классический пример неверного пути с небольшого разъяснения. Если попытаться объяснить процесс накопления простыми словами, то получится следующая схема.

Жир – это наша защита, организм, страхуясь, откладывает его каждый раз, когда появилась стрессовая ситуация в виде недостатка в питании. Наше тело логично и последовательно – чем чаще организм испытывает голод, тем больше он защищается, стараясь при любой подходящей возможности отложить и сохранить как можно больше энергии (жира про запас). И чем более резкие и длительные понижения рациона происходят, тем больше наше тело старается подстраховаться. *Примером служат результаты людей, сидящих на разнообразных диетах. Ограничивая организм в надежде скинуть пару лишних килограммов, они получают лишь временный результат.* Телу неоткуда взять полезные элементы в нужном количестве, и оно вынужденно теряет массу. Но вот какую массу? Если при этом нет места тяжелым физическим нагрузкам, то сначала сходит не жир, а мышечная масса. Мышечная масса – это очень затратно для организма, ведь чем ее больше, тем ее сложнее прокормить. А нашему организму наплевать на наше желание лицезреть в зеркале стройную талию и пресс. Нещадно разрушая мышечную массу, наше тело понижает для себя необходимый минимум калорийности в питании, одновременно учась запасать все больше и больше энергии в виде подкожного жира, подстраховываясь и сопротивляясь голоду. И если практиковавший диету достигает своего результата, и, истощенный и психологически измученный, заканчивает с диетой, какой бы она ни была, и возвращает питание в обычное русло, то у него есть вероятность получить тяжелейшие нарушения здоровья и, самое главное, неукротимое желание его тела в кратчайшие сроки максимально перестраховаться на случай повторения голодовки. Вот именно – теперь максимум из нашего питания организм будет откладывать в подкожный жир, постепенно вернув начальный «додиетный» вес тела, а впоследствии и увеличит его про запас, добавив ко всему этому пару лишних килограммов на случай вероятной вновь голодовки.

И даже не это самое страшное – хуже то, что мы собственноручно учим наше тело сопротивляться природному процессу жиросжигания, а недостаток мышечной массы еще больше

понижает шансы на успех в будущем. И так происходит бесконечно, до тех пор, пока мы создаем искусственный стресс – нехватку питания нашему организму.

Снова возьмите ваш личный дневник и попробуйте написать несколько страниц на тему «История моего тела». Попробуйте вспомнить и коротко записать, какие способы похудения вы использовали, примерные сроки и результаты, которые вы получали при попытках привести тело в порядок. Если такие попытки были, но не увенчались успехом, попробуйте обосновать причины подобных неудач. Эта информация пригодится нам позже.

## Обман или самообман?

Логический вывод «Если я буду есть намного меньше, то я похудею» приводит к абсолютно противоположному результату. Из-за непонимания принципов физиологии и генетики образовалась целая армия вечно худеющих людей. Современный мир – это спрос и предложение, человек пытается заработать на чем угодно, и было бы странно, если бы никто не решил удовлетворять спрос худеющих. Фармацевтическая отрасль прекрасно адаптируется к любому спросу и готова сделать для нас невозможное – буквально «похудеть за нас». Обилие таблеток, капсул, специфических имплантатов, гормональных препаратов, в конце концов, искусственное вживление паразитов. И все это – не предел желания обогатиться на доверчивых людях. В основе эти способы имеют одно общее правило – вы получаете быстрый кратковременный эффект и в виде бонуса – серьезные заболевания при попытках длительного применения. Естественно после окончания курса, не имея ни единого шанса закрепить результат, человек-худеющий вновь пускается во все тяжкие.



Помните: любое изменение возможно только при наличии определенных факторов, организму необходимо время, чтобы к ним адаптироваться, и чем более явные изменения вас интересуют, тем больше времени необходимо организму на адаптацию. Если факторы, создающие организму длительный источник «стресса» исчезают, то организм, постепенно реагируя на это, вновь адаптируется – возвращается в исходное состояние. *Чудес не бывает – запомните, все, кто предлагает вам «быстро, не прилагая усилий, просто, сделав что-то один раз и навсегда получить результат», в 100 % случаев либо имеет неверное представление о физиологии, либо просто преследует корыстные цели.*

## **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.