



АЛЕКСЕЙ БОЛЬШАКОВ

ВСЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ



Алексей Большаков

Вся правда о диетах

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17100225

ISBN 978-1-387-74084-0

Аннотация

Книга о том, как из множества предлагаемых диет выбрать наиболее полезную для себя, какие шаги нужно делать, чтобы нормализовать свой вес, откорректировать вкусовые пристрастия и привычки. В книжке изложен метод планомерного устранения тяги человека к перееданию, рассказано как перебороть физиологическую зависимость от высококалорийной пищи, нормализовать свой аппетит. Книжка призвана уберечь читателей от использования сомнительных, непроверенных средств для похудения, она подскажет естественные, достаточно простые и безопасные способы борьбы с лишним весом. В книге рассказано о плюсах и минусах наиболее распространенных диет (в том числе диет Дюкана, Кремлевской и др.).

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1.	6
О необходимых нам веществах	6
Классификация продуктов	11
О «вредных» и «целебных» продуктах	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Алексей Большаков

ВСЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ

Как выбрать диету для себя

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книжка адресована всем, кто интересуется своим питанием, хочет сбросить лишние килограммы, сделать жизнь более полноценной. Книжка призвана уберечь читателей от использования сомнительных, непроверенных средств для похудения, она подскажет естественные, достаточно простые и безопасные способы борьбы с лишним весом и болезнями.

В современном мире ожирение принимает характер эпидемии, является фактором риска многих тяжёлых заболеваний. Люди, конечно, понимают, что нужно худеть, хотят сбросить лишние килограммы, но не знают, как лучше сделать это, не умеют удерживать вес, с огромным трудом сброшенный после проведения диет, голоданий, применения лекарственной терапии, биологически активных добавок.

Многие больные ожирением имеют смутное представление о путях коррекции веса, поэтому пытаются копировать опыт своих знакомых, которым удалось сбросить вес, либо

опираются на литературу и «консультации» продавцов или производителей средств для похудения. Но универсальных пилюль или диет не бывает. Любое средство, любая биологически активная добавка, диета, таблетка подходят далеко не всем.

Навязчивая реклама, недостоверные сведения, иногда просто обман доверчивых пациентов позволяют предприимчивым дельцам зарабатывать на «средствах» для похудения огромные деньги.

Большинство наших бед идут от незнания, неумения помочь себе в нужную минуту. Любая коррекция веса, любое лечение должно быть осознанно, основано на личных знаниях или на консультации с врачом-специалистом, который может дать пациенту полную информацию о способах коррекции его веса с учетом индивидуального состояния человека. Мы должны знать не только о преимуществах той или иной диеты или средства для похудения, но и об ограничениях, их возможных побочных эффектах.

Предлагаемая книжка познакомит читателей с различными способами борьбы с лишним весом, расскажет об универсальном методе снижения калорийности рациона (МПУД), который не имеет противопоказаний. Мы поговорим о том, как подобрать диету под себя, как лучше откорректировать свой вес, перебороть физиологическую зависимость от высококалорийной пищи и нормализовать своё питание.

ГЛАВА 1.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

О необходимых нам веществах

Живой организм, каждая его клеточка существуют благодаря химическим превращениям веществ, поступающих с пищей и воздухом из окружающей среды. Эти вещества подвергаются расщеплению, а затем часть из них синтезируется в новые, необходимые клеткам соединения. Большинство продуктов распада и синтеза используется организмом, а все ненужное выбрасывается в окружающую среду. Подобный обмен веществ обеспечивает нас энергией и «строительным материалом», необходимым для пополнения расходуемых в процессе жизнедеятельности составных частей клеток.

Питательные вещества поступают в организм с пищей. Они переносятся кровью от кишечника во все участки тела.

С белковой пищей в организм поступают аминокислоты, которые в живых клетках объединяются в крупные белковые молекулы и участвуют в обмене веществ, служат главным строительным материалом. Белки непрерывно меняются. Эти изменения определяют процессы, протекающие в организме, в каждом его органе.

Белки содержатся в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко) и некоторых растительных продуктах (орехи, грибы, соя, горох, бобы, чечевица).

Недостаток белков в пище ведёт к повышенной утомляемости, слабости, может вызвать нервные, сердечные и мышечные недомогания, нарушения кислотно-щелочного равновесия крови, что способствует целому спектру заболеваний.

Углеводы (крахмалы и сахара) – основной источник энергии в организме. В процессе пищеварения они превращаются в простые сахара и используются клетками и тканями для восполнения энергии. Углеводы подвергаются окислению в процессе дыхания, входят в состав цитоплазмы и ядра клеток. В организме углеводы расщепляются до глюкозы, часть которой откладывается в печени про запас в виде гликогена. Когда содержание глюкозы в крови падает ниже нормы, гликоген вновь превращается в глюкозу и попадает в кровь.

Потребность человека в углеводах удовлетворяется за счёт поступления с пищей сахаров и крахмала. Все натуральные сахара, за исключением лактозы (молочного сахара), имеют растительное происхождение. Крахмал так же содержится преимущественно в растительных продуктах. Много его в картофеле и других корнеплодах, хлебе, муке, рисе.

Необходимые нам жиры образуются из поступающих с пищей жирных кислот и глицерина. Часть жиров принимает непосредственное участие в клеточных процессах, но су-

щественная часть откладывается под кожей в жировой клетчатке, образуя запас органических соединений, который используется при недостатке питания. Жиры содержатся как в животных (жирное мясо, сало, ветчина, молочные продукты), так и в растительных продуктах.

Избыточное питание и особенно избыточное потребление жирной и сладкой пищи ведёт к ожирению и болезням, связанным с этим явлением.

В то же время поступивший с пищей жир помогает организму усваивать витамины и минеральные вещества, содержащиеся в растительных продуктах. По этой причине морковь, например, рекомендуют употреблять со сметаной.

Жирные кислоты, содержащиеся в растительном масле, орехах, рыбе, необходимы человеку, так как они повышают иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

А вот насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в жирном мясе, сале, ветчине и других животных продуктах могут провоцировать повышение уровня холестерина в организме и развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Считается, что при правильном питании взрослый человек должен получать около 80-100 г «чистого» белка в день, порядка 300–400 г углеводов и 80-100 г белков. Но высчитывать содержание этих веществ в рационе и строго придерживаться рекомендуемых цифр совсем не обязательно. Ведь в нашем организме белки могут превращаться в углеводы и

жиры, жиры – в углеводы, а углеводы – в жиры. Важно лишь не допускать длительных злоупотреблений в рационе и не слишком сильно выходить за эти границы. Опасно питаться, например, одними только белковыми продуктами, а ещё опасней не употреблять их совсем. Ещё важнее следить за средней калорийностью рациона: чтобы приход калорий соответствовал их расходу.

Ежедневно человеку также нужно определённое количество витаминов и минеральных элементов. При их недостатке замедляются необходимые реакции, нарушаются физиологические процессы. При их избытке организм вынужден выводить излишки либо накапливать их. Недостаток или избыток в организме витаминов и минеральных элементов затрудняет его работу, может приводить к болезням.

Витамины играют роль катализатора (ускорителя) процессов жизнедеятельности. Например, витамин С ускоряет важнейшие окислительно-восстановительные процессы. Большинство химических реакций в клетке без витаминов не протекали бы вовсе или шли с очень малой скоростью. Витамины участвуют также в обмене веществ, входят в состав ферментов.

Без минеральных элементов тоже не обходятся важнейшие обменные процессы, они принимают участие в кроветворении, образовании гормонов, влияют на защитные реакции организма, поддерживают определённое кислотно-щелочное равновесие. Минеральные элементы участвуют в

пластических процессах построения различных тканей организма, особенно костей.

В человеческом организме большинство витаминов и минеральных элементов не синтезируется и должны поступать с пищей.

Классификация продуктов

Многие продукты содержат одновременно белки, жиры и углеводы. Например, сливки и сметана содержат помимо жира также и низкомолекулярные молочные белки, а хлеб и большинство орехов имеют в своём составе как белки, так и жиры, и углеводы. К той или иной категории продукт можно отнести по максимальному содержанию в нём тех или иных веществ. К примеру, в хлебе содержится больше крахмала по сравнению с белками и жирами. Его правильнее будет отнести к «крахмалам» и рассматривать в этой категории.

К продуктам, содержащим относительно больший процент белка относятся: все мясные продукты (не слишком жирные), рыба и рыбные продукты, орехи (кроме арахиса), молоко, нежирный творог, яйца, грибы, соевые бобы.

К углеводам относятся продукты, содержащие крахмалы, сахара, клетчатку, пищевые волокна. К крахмалам относятся: все хлебные злаки, картофель, бобовые, поздние сорта яблок, зелёные бананы.

В пищеварительном тракте под влиянием ферментов и кислот крахмал расщепляется на молекулы глюкозы. Глюкоза, наряду с фруктозой и сахарозой, является простым углеводом и относится к категории «сахара». Непосредственно глюкоза находится в плодах и ягодах (особенно много её в винограде, хурме, вишне, черешне). Глюкоза входит в состав

крахмала, клетчатки, сахарозы и используется организмом для поддержания необходимого уровня сахара в крови и образования гликогена.

Фруктоза также содержится во многих плодах, сладких фруктах и ягодах. По сравнению с другими простыми углеводами полным людям предпочтительнее употреблять продукты, содержащие именно фруктозу. Фруктоза легче, чем глюкоза превращается в гликоген, она медленнее усваивается в кишечнике и, поступая в кровь, быстро уходит из неё, не вызывая перенасыщения сахаром. А это важно для профилактики сахарного диабета. Богатыми источниками фруктозы являются арбузы, сладкие плоды и ягоды (сладкие груши, яблоки, виноград, хурма, чернослив, финики, инжир, курага).

Сахароза в больших количествах находится в сахарной свекле и сахарном тростнике. Много её в спелых бананах и ананасах. Промышленный сахар независимо от источников сырья представляет собой почти чистую сахарозу, которая легко усваивается организмом и не рекомендуется для употребления полным людям.

Клетчатка является основным веществом клеточных оболочек растительных продуктов. Зерновые продукты содержат грубую клетчатку, а овощи, фрукты и ягоды – источник нежной клетчатки, которая расщепляется и поэтому частично усваивается. Роль клетчатки в нашем организме заключается в том, что она раздражает механорецепторы желудоч-

но-кишечного тракта, усиливает функции тонкого и толстого кишечника. Клетчатка участвует в образовании и выведении из организма желчных кислот, в состав которых входит и холестерин. Она играет важную роль в освобождении организма от вредных продуктов обмена веществ. Клетчаткой богаты земляника, малина, облепиха, смородина, бананы, баклажаны, апельсины.

Органические кислоты, содержащиеся в углеводных продуктах, придают им кислый вкус. Главными кислыми фруктами являются: лимон, апельсин, грейпфрут, гранат, кислые виноград и слива, кислые яблоки, помидоры. Много органических кислот в клюкве, ежевике, красной смородине, рябине, облепихе, алыче. Органические кислоты являются сильными возбудителями секреции поджелудочной железы и моторной функции кишечника. Поэтому кислые соки из свежих ягод и овощей рекомендуют для усиления кислотообразующей и секреторной функции желудка.

К углеводам относятся содержащиеся в плодах и овощах пектины, которые способны связывать токсичные и радиоактивные металлы и превращать их в безвредные комплексы, легко выводимые из организма. Обезвреживающее действие пектинов нашло применение в лечебно-профилактическом питании для предупреждения интоксикации соединениями тяжёлых металлов, особенно неорганическими соединениями свинца, а также при работе с радиоактивными веществами и источниками ионизирующих излучений.

Богаты пектинами смородина, абрикосы, перец, персики, айва, морковь, огурцы, баклажаны, слива, тыква, земляника, малина.

Среди овощей принято выделять некрахмалистые и зелёные овощи. Главные среди них: капуста, лук, репа, баклажаны, огурцы, сладкий перец, редис, салат, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, латук, сельдерей. Такие овощи отличаются малым содержанием в них крахмалов и сахаров. Они могут быть наиболее полезны полным людям.

Наконец, последней группой продуктов являются жиры. К ним относят оливковое, подсолнечное, кукурузное, сливочное масло, сало, жирное мясо, сливки, сметану.

О «вредных» и «целебных» продуктах

Но какие продукты наиболее подходят человеку? Это смотря какому человеку! **В природе не существует продуктов, полезных всем людям в любых количествах.** Роль «целебных» продуктов весьма преувеличена, так же как преувеличена и губительная роль для здоровья человека продуктов, которые натуропаты считают вредными, если, конечно, попавшие в немилость продукты качественные, не испорченные.

Помимо мясных продуктов «вредными» натуропаты называют консервы и другие продукты, содержащие ненужные нашему организму добавки: пищевые красители, усилители вкуса, различные стабилизаторы. Как и всё ненужное, эти добавки должны выводиться из организма. Если печень и органы выведения справляются с нейтрализацией красителей и пищевых добавок – а в подавляющем большинстве случаев так и бывает – заметного вреда такие продукты здоровью не нанесут.

Нет, если, конечно, всё время питаться только колбасами, сардельками и консервами – можно подорвать своё здоровье; но если эти продукты включать в рацион не слишком часто, а делать больший упор на естественную богатую витаминами растительную пищу, вполне можно побаловать себя и колбаской, и тушёнкой. Хотите съесть сосиску или сардельку?

Съешьте. Они вам не навредят, если не злоупотреблять ими.

Впрочем, во время застолий, когда пищеварительная система и так перегружена, старайтесь всё же свести потребление «вредных» продуктов к минимуму.

Безусловно, ни в коем случае нельзя употреблять протухшие продукты. Откажитесь также от пересоленной, старой, безвкусной, очень кислой или горячей пищи. Нельзя употреблять консервы из вздутых банок и любые продукты с гнилостным запахом.

В то же время, если к вам постоянно пристаёт какой-нибудь натуропат, требует, чтобы вы отказались от привычных вам блюд, вещает, что вы нанесли непоправимый вред своему здоровью, потому что съели котлетку или сардельку, не спорьте с ним, дайте почитать ему эту книжку. Может, задумается: ведь можно жить долго и счастливо без запретов и строгих воздержаний. Любые, даже самые «полезные» диеты могут нести здоровью вред, а систематические воздержания могут превратить оптимиста в пессимиста. Но нужно жить, получая удовольствие от жизни. Тогда и пища будет лучше усваиваться в организме.

Чтобы удовлетворить свои физиологические потребности в основных пищевых продуктах можно есть все, но понемногу и максимально разнообразно.

Есть, конечно, продукты, на употребление которых нельзя накладывать полный запрет, но стоит сократить их количество в рационе. Прежде всего это жирные продукты и ра-

финирированные сахара. Сахар, сладости дают организму так называемую «быструю энергию» и питают мозг. Но неумеренное потребление сладостей и продуктов, содержащих животные жиры, ведёт к ожирению, дисбактериозу, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям. Недопустимо для человека и избыточное потребление солёных продуктов.

А вот советы некоторых «приверженцев здорового питания» отказаться совсем от хлеба и молока выглядят, мягко говоря, не продуманными.

Впрочем, вегетарианцам действительно следует отказаться от хлеба и других продуктов, приготовляемых на дрожжах (см. также главу 2). Дрожжевые клетки нарушают синтез витамина В₁₂ в организме, а этот витамин содержится только в животных продуктах. Его недостаток при поступлении с пищей приводит к болезням. Натуропаты, строго придерживающиеся вегетарианской диеты, испытали «вредное воздействие хлеба» на своём здоровье, поэтому они категорически выступают против хлеба. Те же исследователи питания, которые включают в меню печень, мясо или достаточное количество яиц и молочных продуктов, не возражают против употребления хлебобулочных изделий.

Для большинства людей хлеб не вреден, но, опять-таки, старайтесь не злоупотреблять им. Меньше ешьте бутербродов с колбасой и другими мясными продуктами; белковую, твёрдую пищу предпочтительнее есть без хлеба (кусочек хлеба можно скушать при желании перед белковой пи-

щей). Лучше кушать хлеб из цельной, не отбеленной муки: в приготовлении такого хлеба не используются искусственные вкусовые добавки. Чтобы приготовить хлеб к употреблению, его желательно выдержать хотя бы несколько минут, предварительно нарезав. Хлеб содержит большое количество крахмала и нуждается в тщательном пережёвывании. Плохо прожёванный мякиш хлеба, особенно отправленный в желудок с куском мяса, сильно перегружает пищеварительную систему. Можете воспользоваться советом некоторых натуропатов, которые рекомендуют удовлетворять потребность в хлебе, питаясь сухариками, так как нормально проглотить сухарик можно лишь достаточно долго продержав его во рту, пока он хорошо не пропитается слюной.

Впрочем, на употреблении хлеба я не настаиваю. Отвыкли от хлеба, он вам не нравится – не ешьте. А вот от молока и молочных продуктов отказываться не стоит. Призывы полностью отказаться от молока и молочных продуктов привели к тому, что возросло число людей, страдающих повышенной хрупкостью костей (остеопорозом). Такой напасти особенно подвержены пожилые женщины. Болезнь связана с потерей организмом кальция.

Молочные продукты – лучший поставщик кальция. Кальций содержится также в моркови, репе, капусте, фасоли, горохе. Но, как правило, рацион современного человека не обеспечивает необходимое количество кальция только за счёт растительных продуктов. Как следствие недостаточно-

го потребления молока возникает недостаток поступления кальция в организм.

Стакан молока не только утоляет жажду и насыщает организм кальцием, но и помогает при бессоннице (стакан тёплого молока с мёдом способен заменить снотворное), запорах (для нормализации пищеварения рекомендуется выпить в течение дня 3 стакана свежего молока), различных интоксикациях (раньше работникам вредных производств выпивали молоко). Стакан молока, выпитый до застолья, способствует более тщательной переработке алкогольных токсинов.

Индийские вегетарианцы говорят о молоке как о продукте, необходимом для гармоничного развития. Из молока они делают топлёное масло, йогурт, свежий сыр.

Долгожители, как индийские, так и отечественные, обычно не отказывают себе в удовольствии на протяжении всей своей долгой жизни пить молоко, кушать молочные продукты.

Однако натуропаты вполне справедливо призывают употреблять молоко отдельно от других продуктов. Особенно несовместимо молоко и молочные продукты с рыбой, а также дынями, арбузами, сахарами, мясом, кислыми продуктами. Подобные сочетания препятствуют усвоению пищи, вызывают расстройства системы пищеварения. В то же время добавление молока в каши улучшает их вкусовые качества.

Многих людей отказаться от молока и молочных продук-

тов убедила одна очень известная пропагандистка «здорового питания». В результате в поликлиники стали выстраиваться длинные очереди людей с переломанными костями и испорченными зубами. Но женщина действовала вовсе не по заданию алчных стоматологов и производителей препаратов, содержащих кальций. Наоборот, она старалась указать людям причину их нездоровья. Анализируя своё слабое здоровье, женщина пришла к выводу, что причиной её болезни является избыток мочевой кислоты, образующейся при окислении молочных белков. Она решила, что молоко – это пища детёнышей, а организм взрослого человека не способен нормально перерабатывать молочный белок.

Но подавляющее большинство людей не имеют проблем с мочевой кислотой, молоко у нас усваивается нормально. Молоко и молочные продукты не нужно употреблять только людям, имеющим непереносимость молочного белка, аллергии на молоко. Но непереносимость организмом взрослого человека молока не носит слишком распространённого характера. Не нужно вредить здоровым людям глупыми запретами! Если на длительное время отказаться от молочных продуктов, то организм человека действительно постепенно утрачивает способность нормально перерабатывать молочный белок. В этом случае придётся принимать препараты, содержащие кальций, или добавлять в пищу скорлупу свежих яиц, которая является богатым источником кальция.

Если вас волнует лишний вес, то лучше всё же разумно

сократить потребление молочных продуктов. По калорийности они занимают одно из первых мест. Прежде всего постарайтесь отказаться от сливочного масла. Старайтесь меньше употреблять жирный творог и сыр (1 кг жирного творога по калорийности соответствует почти 2 кг нежирной говядины или 9 кг капусты, а 1 кг сыра равноценен 3 кг мяса). Перейдите на нежирный творог, а сливки замените нежирным молоком.

Немало слышится призывов отказаться и от употребления картофеля. Любите картофель? Кушайте не здоровье. Молодой картофель – хороший, биологически ценный продукт. Он богат углеводами и аминокислотами, является источником основных минеральных элементов, содержит в разумных количествах важнейшие витамины.

Правда, картофель, как и хлеб, содержит много крахмала и имеет высокую по сравнению с другими овощами калорийность (так, калорийность картофеля в 3 раза больше калорийности капусты, репы, кабачков или баклажан). Поэтому полным людям картофель следует есть ограничено: 2–3 раза в неделю в небольших количествах. Попробуйте кушать картофель без белковых продуктов с кабачковой икрой, огурцами, квашеной капустой.

Картофель как и другие крахмалистые продукты можно сочетать с овощами и жирами. Лучше не употреблять его совместно с кислыми фруктами или молоком. Картофель – неважный гарнир и для мясных блюд. Но он полезен при

аритмии, нормализует деятельность сердца и хорошо подходит больным с отёками, которым рекомендуют съедать до 1 кг несолёного картофеля с кожурой в день в любом виде в течение нескольких дней. Клубни картофеля занимают важное место в диетическом питании при заболеваниях пищеварительного тракта.

Свежий картофельный сок способствует снижению артериального давления, оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, эффективен при гастритах и язвенной болезни. 100 мл картофельного сока, принятого за 30–40 минут до еды, улучшают пищеварение и нормализуют функцию кишечника.

Однако в картофеле содержится ядовитый соланин. В здоровых клубнях его не много, но в зелёном и проросшем картофеле эти показатели увеличиваются в сотни раз. Для картофеля, содержащего повышенное количество соланина, характерен горький привкус, царапающие ощущения в зеве. Отравление соланином обычно сопровождается тошнотой, рвотой, расстройствами кишечника, слабостью.

От проросшего и зелёного картофеля лучше отказаться совсем, а глазки нужно тщательно вырезать.

Полным людям лучше всего подходит пища, содержащая достаточное количество пищевых волокон и растительной клетчатки. Это овощи, фрукты, злаковые культуры. Особое внимание обратите на зелёные и некрахмалистые овощи. Полезно включить в рацион болгарский перец, огурцы, листо-

вой салат и капусту. Эти продукты эффективно вымывают жиры и соли, помогают при боли в суставах. Если захочется сладкого, полному человеку желательно ограничиться плодами и ягодами, содержащими фруктозу: сладкими яблоками и грушами, инжиром, курагой, арбузами. А вот употребление промышленных сахаров и жирных продуктов ввиду их очень высокой калорийности придётся заметно сократить.

В общем и целом всем нам полезно есть больше фруктов. Они легко усваиваются в организме, принося человеку множество необходимых ему веществ. Большинство фруктов имеют либо сладкий, либо кислый вкус. Сладкий вкус обусловлен наличием в них сахаров, кислый – наличием органических кислот. Сладкие фрукты обладают способностью уменьшать аппетит. Кислые же фрукты, наоборот, усиливают пищеварение, стимулируют выработку желудочного сока и желание что-нибудь съесть. Поэтому кислые фрукты более полезны тем, у кого понижена секреция желудочного сока или недостаточно активна поджелудочная железа. Но при повышенной кислотности желудочного сока кислые фрукты лучше не употреблять. Они могут навредить при гастритах и язвенной болезни.

В любом случае, если ваш организм плохо переносит любые «полезные» продукты – употреблять их не нужно.

Вредными для конкретного человека являются продукты, которые вызывают у него аллергические реакции, изжогу, отёки, обезвоживание, запоры, «овечий кал», вкусо-

вую непереносимость, тяжесть и боли в теле. Откажитесь (по крайней мере, на время) от таких продуктов, даже если их очень любят и рекомендуют натуропаты, ваши родственники или соседи.

Безусловно полезных продуктов не существует! Полезно только то, что восполняет недостаток необходимых организму веществ, стабилизирует физиологическое равновесие.

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.