

Марафон
ЦиетаТата

ЕШЬ ~~ЗА~~ ДВОИХ

Всё о питании для беременных



@TANYA.
BUTSKAYA
БОЛЕЕ

≥ 1,6 МЛН
ПОДПИСЧИКОВ



Врач-педиатр, организатор «Марафона по роддомам», основатель Всероссийского центра «Выбор родителей» и «Совет матерей»

Татьяна Буцкая
Ешь для двоих! Всё о
питании для беременных
Серия «Мама инстаграма»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38569513

Ешь для двоих! Все о питании для беременных: Издательство «АСТ»;

М.; 2018

ISBN 978-5-17-106779-3

Аннотация

Как родить здорового ребенка? Вот вопрос, который волнует каждую ответственную будущую маму. В последнее время многие ученые утверждают – за все отвечает генетика. И частично это действительно так, но «включение» или «выключение» наследственности напрямую зависит от внешних факторов – вашего питания! Эта книга – компиляция самых современных и проверенных данных о питании во время беременности. Никакой лишней информации и непроверенных материалов – только доказанные факты и действенные диеты и методики. С чего нужно начать ревизию вашего холодильника? Как организовать питание таким образом, чтобы не срываться «на сладенькое»? Какие витамины и минералы необходимы вам и будущему ребенку, а какие станут «якорем» в виде отеков и растяжек? Как облегчить

токсикоз, а затем создать свой «банк» грудного молока? В книге подробно разобраны основные группы продуктов, обозначены их полезные качества и даны рекомендации по формированию ежедневного меню и рациона. Питайтесь правильно, полезно и разнообразно!

Содержание

ТЗ для УМНОГО ЧИТАТЕЛЯ	6
Предисловие	8
ЕСТЬ или не есть? Вот в чем ВОПРОС!	10
Основы питания	13
– Какие продукты желательно исключить ИЗ РАЦИОНА?	13
– Какие основные ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ необходимо соблюдать во время БЕРЕМЕННОСТИ?	16
– Какие ВАРИАНТЫ меню можно ПРЕДЛОЖИТЬ будущей МАМЕ?	19
– Что нужно знать об углеводах?	22
СПЕЦИАЛЬНАЯ ГЛАВА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ мучного и сладкого	
Норма (325–450 граммов) углеводов – ЭТО СКОЛЬКО?	26
– Что такое ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ индекс?	27
– Какое значение в питании беременной женщины ИГРАЮТ БЕЛКИ? ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, кто лучше НА НОЧЬ СЪЕСТ куриную грудку без кожи, ЧЕМ ОДНО маленькое СЛАДКОЕ ЯБЛОЧКО	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Татьяна Буцкая
Ешь для двоих! Все о
питании для беременных

© Буцкая Т.

© Елистратов И., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

ТЗ для УМНОГО ЧИТАТЕЛЯ

Как читать эту книгу? Не «забьем»! Ее невозможно прочитать на одном дыхании. Я собрала много полезной информации, которая должна укладываться пластами, как слоеный пирог, как «Наполеон», от которого, кстати, лучше беременным держаться подальше.

В начале книги идет важная информация о витаминах, микроэлементах и пирамиде полезных продуктов. Сначала просто «пробегите глазами». Ваш взгляд точно остановится на том, что вам сейчас необходимо. Может быть, вам назначили фолиевую кислоту или убедительно попросили «закончить» с витамином А? Почему вас тянет на бананы и как добиться нормы потребления белка, если от мяса тошнит? Читайте и найдете ответы на все вопросы! Кстати, даже в энциклопедическую часть я внесла «полезности», которые опустят вас с научных высот к домашнему холодильнику.

Вторая часть книги – самые частые вопросы о питании: от правильной подготовки к беременности, через токсикоз и отеки, к питанию в родах и первые недели после родов. Поговорим обо всем! Если останутся вопросы, то вы знаете, где меня искать! На всякий случай в конце книги еще раз дам все мои контакты.

С любовью,

Татьяна Буцкая

<http://instagram.com/tanya.butskaya>

Предисловие

Как родить здорового ребенка? Этот вопрос интересует каждую будущую маму. Большинство уверено, что прежде всего надо полагаться на генетику. И это действительно так. Однако то, какие наследственные признаки дадут о себе знать, зависит от вас. По мнению специалистов, в 80 % случаев на «включение» и «выключение» генов влияют внешние факторы. И в первую очередь это питание!

Вы когда-нибудь слышали о мышках Джертла? Американский биолог Рэнди Джертл провел интересный эксперимент на грызунах, которым был искусственно вживлен ген «агути», из-за которого мыши стали желтыми, толстыми и склонными к онкологическим заболеваниям. Казалось бы, их потомство ожидает то же самое. Но все не так просто. Джертл разделил своих генетически идентичных подопечных на две группы и апробировал один из универсальных методов управления наследственными признаками. Одних мышей во время беременности и на этапе подготовки к ней он кормил обычным кормом, а других – продуктами, богатыми «донорами» метильных групп (фолиевой кислотой, холином и витаминами B₁₂). И что вы думаете?! Пища, богатая метильными группами, «отключила» «плохие» гены. В результате у желтых и толстых грызунов родилось абсолютно здоровое потомство: обычные серые мышки. Вывод прост:

генетику можно улучшить с помощью питания, реализация или выключение наследственных признаков у будущего ребенка зависит во многом от нас самих!

ЕСТЬ или не есть? Вот в чем ВОПРОС!

Эпигенетика доказывает, что мы ответственны за целостность нашего генома. Раньше мы думали, что только гены определяют, кто мы. Сегодня мы точно знаем: все, что мы делаем, все, что мы едим, пьем или курим, оказывает воздействие на экспрессию наших генов и генов будущих поколений. Эпигенетика предлагает нам новую концепцию свободного выбора
Рэнди Джиртл,
журнал Discover, статья «ДНК – это не судьба»

По роду моей деятельности предполагается, что я должна большую часть времени приема посвящать обсуждению нарушений менструального цикла или вопросам планирования беременности. Ежедневно ко мне обращаются десятки женщин, и сейчас я понимаю, что более половины времени приема мы обсуждаем изменения массы тела или проблемы питания.

Я не диетолог, но всегда любила биохимию. Со времен обучения в вузе и по сей день тонкие вопросы гормональной и биохимической регуляции метаболизма являются предметом моего большого профессионального интереса. Что является причиной набора веса? Почему одни могут контролировать вес, при этом особо не контролируя свое пищевое

поведение – «едят, что хотят», а для других это является источником постоянного напряжения? Почему некоторые беременные, набрав 35 кг за беременность, рожают маловесных детей? В то время как другие, имея в плюсе всего 5–6 кг, вынашивают детей весом более 4 кг? Знали ли вы, что более мелкий из двойни, как правило, адаптируется лучше, чем его крупный брат?

Пожалуй, не найдется женщины, которую не волновали бы вопросы ее веса. И конечно, при наступлении беременности вес и питание становятся чуть ли не самыми важными. Каждая из нас мечтает о здоровом ребенке и готова сделать все, для того чтобы малыш получал все необходимое во время своего внутриутробного развития. И ради своего ребенка мы готовы съесть что угодно (шутка). Но что именно надо сделать, чтобы ребенок ни в чем не нуждался, и как не навредить его развитию?!

В настоящее время вы не встретите ни одной книги, которая бы в доступной форме давала компиляцию современных представлений о правильном питании во время беременности. Поэтому я очень обрадовалась, когда узнала, что Татьяна решила написать такую книгу. Акушеры-гинекологи, которые сопровождают вас на вашем пути к материнству, зачастую и сами не владеют современными представлениями о диетологии, а понятие *weight management* не входит в государственный стандарт наблюдения беременной.

Мировая же наука не стоит на месте, и на рубеже послед-

них 20–30 лет были сделаны колоссальные открытия. И сейчас принято говорить уже не просто о полезном и здоровом питании, а о том, как питание влияет на наши гены!

Наука, изучающая управление генами, называется эпигенетика. Научно доказано, что наше питание способно «отключать» или «включать» «плохие» гены!

Так много разных советов вы услышите во время беременности от своих близких, которые будут противоречить друг другу: «Кушай за двоих! Ребенка надо кормить!», «Не разъедайся!», «Не ешь клубнику, мандарины и шоколад! У ребенка будет аллергия!», «Надо есть больше свежих фруктов и ягод!», «Устраивай разгрузочные кефирно-яблочные дни!», «Разгрузочные дни – это стресс для организма и ведут к перееданию!». А мифы о питании кормящих матерей – вообще предмет отдельного многотомника.

Так есть или не есть? Давайте разбираться!

*Сысолятина Екатерина Вениаминовна,
акушер-гинеколог, заведующая отделением гинекологии
клиники «Мать и Дитя. Кунцево» научный консультант
книги*

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ



– Какие продукты желательно исключить ИЗ РАЦИОНА?

С чего начинается здоровое питание? С холодильника! Пришло время провести ревизию. Без белых перчаток «ревизорро» можно обойтись, а без мусорного ведра – никак. Холодильник нужно освободить от продуктов, которые не только беременным, но и каждому, кто желает правильно питаться, не рекомендуются. Смело выбрасывайте чипсы, сухарики с разными добавками, сухие завтраки, сушеную рыбу,

снеки, газированные напитки. Хотя кока-колу можно оставить. О ней я расскажу отдельно.

Это тот минимум продуктов, о которых на ближайшие девять месяцев надо забыть, как о страшном сне. Если вы готовы пойти дальше в вопросе здорового питания, избавьтесь от майонезов и кетчупов. Копченым деликатесам и консервам тоже нет места в рационе беременной женщины. Так, например, 50 граммов копченой колбасы содержат такое же количество канцерогенов, что и пачка сигарет. А банка шпрот – трудно поверить – эквивалентна 60 пачкам сигарет. Обратите внимание на жирность продуктов, которые лежат в вашем холодильнике. Чтобы в ближайшие месяцы не возникли проблемы с весом, следите за тем, чтобы жирность молока не превышала 2,5–3,2 %, сметаны – 15–20 %, творога – 9 %. Если вы настроены еще серьезнее и решили, пользуясь случаем, в корне пересмотреть свое питание, рафинированные масла замените на нерафинированные, муку высшего сорта – на нешлифованные зерновые крупы. И обязательно позаботьтесь о том, чтобы на вашей кухне всегда были овощи, ягоды (например, замороженные) и фрукты. Про алкоголь, думаю, напоминать не стоит. Ведь, как вы понимаете, теперь он точно не для вас.

Алкоголь проникает через плаценту и выводится из крови растущего плода в два раза дольше, чем из крови матери. Этиловый спирт и продукты его переработки, например ацетальдегид, могут привести

к мутациям, нарушениям обмена веществ, патологиям нервной системы ребенка. От имени адвоката плода выношу заключение: исключить на девять месяцев!

– Какие основные ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ необходимо соблюдать во время БЕРЕМЕННОСТИ?

- Питаться правильно – это значит разнообразно! Ни один «самый полезный» продукт не может обеспечить питательными веществами и маму, и плод. Да и продукты нынче не те, что раньше. Дальше расскажу, что почвы стали «пустыми», они уже не могут дать столько витаминов и микроэлементов, как это было еще 50 лет назад.

- Важно, чтобы ежедневный рацион отвечал физиологическим потребностям в белках, жирах, углеводах, витаминах и других веществах. Тут и далее буду вам напоминать, что «физиологические потребности» – это не значит «есть за двоих». Всего лишь немного скорректировать привычный ежедневный рацион.

- По возможности сократите мучное и сладкое! Сахарный диабет беременных – это «цунами XXI века». От него не застрахована ни одна, даже самая худенькая, будущая мама. При этом опасность для плода огромная!

- Постарайтесь ограничить потребление продуктов, содержащих консерванты, искусственные добавки, красители. Среди пищевых добавок особенно остерегайтесь синтетического красителя E128, сахарозаменителей E951 и E952. Эти

вещества могут спровоцировать врожденные пороки развития плода. Пожалуйста, не забывайте читать состав продуктов!

- Задумайтесь о необходимости сократить количество продуктов, способных в будущем вызвать у ребенка аллергию. Особенно это актуально во второй половине беременности для женщин, страдающих аллергическими заболеваниями. Специалисты рекомендуют ограничить потребление цитрусовых, клубники, малины, молока, какао, шоколада и орехов.

- Меньше увлекайтесь специями. После 20-й недели это имеет большое значение. Чтобы избежать отеков, нужно меньше солить пищу. При этом полное отсутствие соли тоже опасно для организма. Не нужно делать резких движений и категорических отказов.

- Позаботьтесь о щадящей обработке продуктов. Откажитесь от жарки и отваривания в пользу приготовления на пару или в духовке. Это позволит сохранить в пище большее количество витаминов.

- Проанализируйте свой рацион и проконсультируйтесь со специалистом: нужен ли вам прием витаминно-минеральных комплексов, надо ли снизить потребление сахара или увеличить количество белка. К сожалению, не все акушеры-гинекологи в теме диетологии «собаку съели», поэтому обращайтесь к специалистам, которые могут не только «посмотреть», но и подумать. Знание эндокринологии в этих

вопросах – весомый плюс при выборе именно этого акушера-гинеколога.

- Питайтесь четыре-шесть раз в день небольшими порциями. Это позволит улучшить самочувствие при токсикозе, изжоге, запорах и прочих «сюрпризах» во время беременности.

- Следите за свежестью продуктов.

- ✓ Мясо, птицу и вареную колбасу нужно хранить при температуре от 0 до 8 градусов не более 72 часов, рыбу – 48 часов.

- ✓ Яйца хранят не более 20 суток.

- ✓ Продукты, в которых мало консервантов, и продукты в открытых упаковках хранят не более 1,5 суток: сметану – 72 часа, творог – 36 часов.

Откажитесь от идеи сесть на диеты или соблюдать пост, тем более что религия освобождает беременных женщин от этой обязанности. Но в этом правиле есть исключения – если диету назначил вам врач, а пост вы используете для отказа от чего-то любимого, но бесполезного. Например, я первый раз соблюдала пост именно во время беременности! Дала себе слово отказаться от любимых хлебобулочных изделий и удачно его сдержала.

– Какие ВАРИАНТЫ меню можно ПРЕДЛОЖИТЬ будущей МАМЕ?

Это достаточно общие варианты, но они показывают принцип: разнообразно, немного, нередко/нечасто.

Особое внимание хочу обратить на время завтрака и ужина. Завтракать беременным нужно в течение одного часа после того, как проснулись. Я не пишу «встали с кровати», потому что токсикоз может приковать вас к постели на целые сутки. Но в любом случае надо обязательно позавтракать! Чашка чая с сухариком завтраком не считается. Надо дать организму энергии. Прочитаете книжку до конца – и вам станет понятно, каким может быть ваш завтрак, из чего он может состоять. Но еще раз повторяю, завтракать нужно обязательно, и не позже чем через час после того, как вы проснулись.

Далее вы разбиваете день, планируя несколько приемов пищи. Всего должно получиться 4 или 5. Старайтесь не делать серьезных перекусов. Яблочко или сухарик можно, а вот булочка с чаем или тарелка салата с рыбными слайсами считается приемом пищи. Так же как и баночка йогурта!

Ужин. Существует много разных теорий, но я придерживаюсь следующей. Ужинать можно не позже чем за 3 часа до сна. На то есть много объяснений: и суточные ритмы работы желудочно-кишечного тракта, и снижение энергетическо-

го обмена. Даю вам домашнее задание: «погуглите» учебник физиологии человека. Там подробно описаны эти процессы. Или уж поверьте мне на слово и закройте кухню на ключ после 19 часов, потому что беременным лучше ложиться спать часов в 11 вечера. И тут возникает главный вопрос: а если я засыпаю в 2 часа ночи, то могу кушать до 23:00? Нет, не можете! Даже если вы сами не спите, то ваш организм, который умнее вашей головы, уже заснул. В организме человека есть гормоны, которые реагируют на день/ночь, их не обмануть. И последнее, самое главное: если вы не будете соблюдать режим дня, то соблюдать режим питания бесполезно. Наш организм очень сложная машина, в ней все взаимосвязано на молекулярном уровне. Сколько бы вы ни ели мяса, если не научитесь ложиться спать «не в тот день, когда вам надо вставать», анемия вам обеспечена.

Это было лирическое отступление, а сейчас варианты питания будущей мамы. Домашнее задание: прочитать книжку, составить собственное меню на 1 неделю, утвердить его у вашего лечащего врача и придерживаться до родов. Удачи!!!

Вариант 4-разового меню:

- 1. Первый завтрак:* чай / геркулесовая (гречневая) каша, или творожная запеканка, или сырники (можно заменить на ленивые вареники) / хлеб с маслом или сухарики.
- 2. Второй завтрак:* овощной салат, или компот, или сок

(не каждый день!) / печенье или галеты.

3. *Обед*: суп / рыбное или мясное блюдо / кисель или компот.

4. *Ужин*: макаронные изделия или овощной гарнир / мясо или рыба / чай с сахаром или кефир.

Вариант 5-разового меню:

1. *Первый завтрак*: каша на половинном молоке с фруктами / чай.

2. *Второй завтрак*: питьевой йогурт и свежие фрукты (яблоко, груша, мандарины).

3. *Обед*: мясное или рыбное блюдо / овощной гарнир / компот или сок.

4. *Полдник*: творог или творожная запеканка / чай.

5. *Ужин*: куриное яйцо, или мясо, или рыба / салат из свежих овощей / сок или компот.

– Что нужно знать об углеводах? СПЕЦИАЛЬНАЯ ГЛАВА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ мучного и сладкого

Углеводы составляют львиную долю рациона каждого человека – около 55–60 % от суточной калорийности. Они служат основным источником энергии, а также являются обязательной частью гормонов, ферментов и других биологически активных веществ. Поэтому отказываться от них не стоит! Углеводы бывают простые и сложные.

1. Простые углеводы – это так называемые моносахариды. По-другому их еще называют сахара. Они в больших количествах содержатся в сладостях: меде, конфетах, тортах, шоколаде. Простые углеводы быстро растворяются и быстро усваиваются организмом. Помните крылатую фразу про пирожное? «Пять минут во рту, полчаса в желудке, всю жизнь на талии!» Это высказывание актуально для всех простых углеводов. Употребление в больших количествах (более 50 граммов в сутки), они начинают перерабатываться в жир, и тогда возможны проблемы с лишним весом.

50 граммов простых углеводов – это сколько?

100 граммов халвы, или

бисквитное пирожное с фруктовой начинкой, или

плитка шоколада, или

60 граммов пастилы, или
10 чайных ложек сахара, или
8 чайных ложек меда.

2. Сложные углеводы – это так называемые полисахариды. Среди них самые известные – клетчатка, крахмал и пектин.

• Клетчатка (целлюлоза) есть во всех растениях, поскольку является их основной составляющей. Она практически не усваивается организмом и считается главной помощницей кишечника и печени. Клетчатка избавляет организм от токсинов и шлаков, снижает уровень холестерина в крови, нормализует состав микрофлоры и улучшает работу кишечника. За счет большого объема клетчатка создает ощущение сытости, но при этом обладает низкой калорийностью.

В 100 граммах белокочанной капусты всего лишь 29 килокалорий, в таком же количестве кабачков – 28, в баклажанах – 25 килокалорий, а в огурцах – 14.

Крахмал в больших количествах содержится в картофеле, луке, пшенице, кукурузе, рисе и других злаковых. Он переваривается очень медленно и является источником «медленных» калорий.

Пектин содержится в цитрусовых, яблоках, свекле, некоторых видах водорослей. Он разбухает в кишечнике и захватывает с собой тяжелые металлы и вредные соединения. Пектин уменьшает потери воды организмом, обеспечивает пролонгированное действие лекарственных препаратов, а

также сокращает время свертывания крови. То есть для беременных он важен как воздух! Посмотрите на свой рацион: сколько там пектина?

Общее количество углеводов, необходимое женщине в первой половине беременности, составляет в среднем 325–420 граммов в сутки. Во второй половине, с увеличением размеров будущего малыша, потребность среднестатистической беременной в углеводах может увеличиться до 450 граммов в сутки. Всего на 30 граммов больше прежней верхней границы нормы! (А это не три булочки в день, которые вы стали себе позволять в связи с «интересным положением».)

Избыток простых углеводов чреват для будущей мамы не только появлением ненужных килограммов, но и в первую очередь развитием диабета беременных. Поэтому лучше всего придерживаться рекомендуемой нормы.

Много рафинированных углеводов – это всегда плохо. Не только в период беременности. Существует теория, что раковые клетки размножаются за счет глюкозы, поэтому слишком увлекаться сладостями не стоит. Если очень хочется сладкого, попробуйте обмануть организм – купите протеиновое мороженое. В нем минимум углеводов, жиров и много белков – 18 граммов на 100 граммов продукта.

Избыток сложных углеводов тоже нежелателен. Он может нарушить всасывание витаминов и минералов, а также

привести к повышенному газообразованию. Чрезмерное потребление углеводов (особенно простых) опасно и для будущего малыша. Но не спешите пугаться, вы же не едите конфеты на завтрак, обед и ужин и не закусываете их тортом? Значит, все будет хорошо!

Углеводов нет ни в мясе, ни в сыре, ни в рыбе (исключение – консервированные ставрида и судак, но мы ведь договорились, что консервы – не лучшее питание для беременной?).

Норма (325–450 граммов) углеводов – ЭТО СКОЛЬКО?

Попробуйте подсчитать количество углеводов, которые вы потребляете ежедневно. Углеводы есть в молочных продуктах, овощах, фруктах, злаках, кондитерских изделиях. Так, например, в 100 граммах апельсинов или мандаринов содержится 8 граммов углеводов. В таком же количестве черешни – 12 граммов, бананов – 22 грамма, хлеба – около 50 граммов, крупы – 65–77, макарон – 75, мармелада – 76.

– Что такое ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ индекс?

Гликемический индекс отражает рост глюкозы в крови после употребления той или иной пищи. Этот показатель особенно важен для будущих мам из-за повышенной проницаемости плаценты для углеводов и риска развития гестационного диабета. С этим диагнозом многие женщины сталкиваются во время беременности. В результате болезни нарушается обмен углеводов, а значит, за потреблением именно этих веществ приходится тщательно следить: придерживаться диеты и учитывать гликемический индекс каждого съеденного продукта. Чем он выше – тем сильнее подсакивает сахар в крови, а значит, повышается риск различных осложнений (отеки, гестоз, преждевременные роды, кислородное голодание плода, большая масса тела).

Гликемический индекс продукта зависит от вида углеводов (сложные или простые), содержания жиров, белков, клетчатки, а также кулинарной обработки продукта. Так, например, самым высоким гликемическим индексом (100 единиц и более) обладают белый хлеб, финики, пиво; чуть менее скромными показателями (от 80 до 99 единиц) – сдобные булочки, мюсли и жареный картофель; самым низким гликемическим индексом (менее 30 единиц) характеризуются рисовые отруби, большинство овощей, спаржа, грибы, обезжи-

ренный творог, чечевица, вишня, крыжовник.

И в качестве резюме по углеводам: отдавайте предпочтение сложным углеводам (крупы, картофель, макароны, овощи и фрукты) и будьте осторожны с рафинированными продуктами, особенно сладостями. Ограничьте их потребление 50 граммами в день.

– Какое значение в питании беременной женщины ИГРАЮТ БЕЛКИ? ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, кто лучше НА НОЧЬ СЪЕСТ куриную грудку без кожи, ЧЕМ ОДНО маленькое СЛАДКОЕ ЯБЛОЧКО

Перефразируя классика, скажу, что «белки – это наше все». Их полное отсутствие в рационе (такое возможно во время голодания и экстремальных диет) ведет к нарушениям обмена веществ и смертельному исходу, поэтому специалисты говорят о белках как о самых важных для жизни человека веществах. Белки являются поставщиками около 20 химически различных аминокислот, которые можно назвать универсальным строительным материалом. Они необходимы для построения всех тканей и органов, образования гормонов, антител, ферментов. Они очень нужны вам сейчас, когда в организме ведется глобальная стройка, которая станет самым главным «проектом» в вашей жизни.

Из трех граммов белка, съеденных беременной женщиной, два отправляются на мамины нужды, а один – на строительство детского организма.

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.