

**ПРОЧТИ ЭТУ КНИГУ
И ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПОХУДЕЕШЬ**



**ЕЛЕНА САДКО
АНГЕЛ МККЕНЗИ**

Елена Садко

**Прочти эту книгу —
обязательно похудеешь**

«Автор»

2026

Садко Е.

Прочти эту книгу — обязательно похудеешь / Е. Садко —
«Автор», 2026

Похудение начинается задолго до первой тренировки — с решения позаботиться о себе. Елена Садко, известная под творческим псевдонимом Ангел Мккензи, — профессиональная боксёр и персональный тренер с многолетним опытом. В этой книге она делится личной историей изменения веса и наблюдениями из работы с людьми. Питание, движение, сон, эмоциональный голод, поддержка близких, срывы и сохранение результата — автор разбирает повседневные ситуации, знакомые каждому, кто пытался похудеть. Практические задания помогают разобраться в своих привычках, определить цели и найти подходящий ритм изменений. Это честный разговор о теле, характере и заботе о себе. Для тех, кто устал начинать с понедельника и хочет двигаться вперёд без жестокости к собственному телу, с уважением к своему здоровью.

© Садко Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Не только похудеть.	8
От автора	9
Точка отсчёта: первый шаг	13
Д	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Прочти эту книгу — обязательно похудеешь

Прочти эту книгу и обязательно похудеешь

Елена Садко / Ангел Мккензи

Содержание

Не только похудеть

От автора

Глава 1. Точка отсчёта: первый шаг

Глава 2. Диета: теория и практика на собственном опыте

Глава 3. Пространство вокруг вас - помощник в похудении

Глава 4. Плавное погружение: входим в диету без стресса

Глава 5. Ваше окружение: поддержка, тревога и чужие реакции

Глава 6. Чем и как отслеживать прогресс?

Глава 7. Из чего состоит жир: знаем «врага» в лицо

Глава 8. Еда: простые правила на каждый день

Глава 9. Еда и внимание: учимся чувствовать насыщение

Глава 10. Желудок: постепенно уменьшаем порции и учимся есть меньше

Глава 11. Калории: считать или не считать?

Глава 12. Белок - строительный материал нашего тела

Глава 13. Клетчатка - еда, которая занимает место

Глава 14. Хлеб да сахар

Глава 15. Вода и электролиты: без крайностей

Глава 16. Покупки: головой, а не желудком

Глава 17. Как обмануть аппетит?

Глава 18. Я голодная или мне просто скучно?

Глава 19. Свой ритм: еда, движение и сон

Глава 20. Сон

Глава 21. Нервы. Берегите себя

Глава 22. Бодрость взаимны: кофе, энергетики и диета

Глава 23. Диета и курение

Глава 24. Алкоголь и похудение: выпить можно, забыть о себе - нет

Глава 25. Таблица веса: ориентир, а не приговор

Глава 26. Больше движения - меньше лени

Глава 27. Тренировки и похудение: двигайтесь в своём темпе

Глава 28. Свежий воздух

Глава 29. Сохраняйте тепло: меньше вес - теплее свитер :)

Глава 30. Движение без спортзала: найдите своё

Глава 31. Отдых

Глава 32. Как худеет тело: жир, объёмы и целлюлит

Глава 33. Соль и отёки — это ещё не жир

Глава 34. Вес встал - не толкайте его с обрыва

Глава 35. Возраст и гормоны - худеть можно всегда

Глава 36. Диета и витамины: где их взять и нужны ли добавки?

Глава 37. Диета и мозги: когда устаёт голова

Глава 38. Диета и болезнь - сначала выздороветь!

Глава 39. Когда нужно остановиться на диете

Глава 40. «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Глава 41. Худеем, но не усыхаем

Глава 42. Войти в новое тело и тянуться к лёгкости

Глава 43. Диета и секс

Глава 44. Праздники, рестораны и гости - жизнь продолжается

Глава 45. Сорвалась - значит, продолжаем

Глава 46. Как праздновать победы?

Глава 47. Как не вернуть потерянные килограммы?

Глава 48. Мантра для заботы о себе

Глава 49. Мой путь

Глава 50. Ваш путь: эту главу напишете вы

Глава 51. Напутствие: здоровье превыше всего

Глава 52. Это не конец — это только начало

Диета и искусственный интеллект: взгляд в будущее

Первое издание

Задняя обложка

**Не только похудеть.
Лучше узнать себя.
Научиться заботиться о себе.
Почувствовать себя увереннее.
И нравиться самой себе всё больше.**

От автора

История, с которой всё началось

Встречают по картинке

Раньше говорили: «Встречают по одежке, провожают по уму». А сегодня, в век социальных сетей, порой кажется, что по внешности и встречают, и провожают. Чтобы узнать человека, нужно время, а по внешности мы уже решаем: остановиться или пролистнуть дальше.

Бесконечные сторис, шортсы, фотографии, видео. Мы смотрим на других, показываем себя, ищем внимания, получаем реакции. Камера стала частью повседневной жизни. И всё чаще мы видим себя со стороны: как сидим, как двигаемся, какая у нас осанка, как на нас смотрится одежда.

Конечно, это влияет на требования к себе. Раньше можно было собраться и нарядиться к празднику, сделать несколько фотографий и убрать альбом на полку. Теперь любой день может оказаться в кадре. А рядом в ленте — красивые лица, подтянутые тела, удачный свет и тщательно выбранные ракурсы. Даже если понимаешь, что перед тобой лишь лучшая картинка чужой жизни, иногда всё равно начинаешь сравнивать.

Внешность имеет значение не только в социальных сетях. Например, когда человек приходит на собеседование, работодатель тоже сначала обращает внимание на его внешний вид. Опрятная одежда, аккуратная причёска, ухоженность и уверенная осанка могут создать хорошее первое впечатление. Конечно, одних внешних данных недостаточно: важны знания, опыт, ответственность и умение работать. Но первое впечатление иногда влияет на то, захотят ли с человеком продолжить разговор и узнать его профессиональные качества.

Поэтому питание, физическая культура и забота о внешности занимают всё больше места в наших мыслях. Хочется нравиться себе на фотографии, свободно двигаться, уверенно надевать любимую одежду и производить хорошее впечатление на окружающих. Я думаю, в самом этом желании нет ничего плохого. Иногда именно случайное видео или важное собеседование заставляет нас расправить плечи и подумать: «А ведь пора заняться собой».

Только мне хочется, чтобы за этим желанием оставалось внимание к себе. Чтобы диета не превращалась в наказание за неудачный кадр, а движение приносило удовольствие. Чтобы забота о внешности помогала чувствовать себя увереннее, но не заставляла забывать о внутренних качествах.

Мы живём в мире, где внешность замечают быстро. Но жить в своём теле нам приходится гораздо дольше, чем длится собеседование или сторис. И хочется, чтобы в нём было хорошо — и перед камерой, и на работе, и тогда, когда никто не смотрит.

Именно поэтому тема тела, похудения и отношения к себе стала для меня особенно важной. Но прежде чем продолжить этот разговор, позвольте представиться.

Всем привет!

Меня зовут Елена Садко. Некоторым я также известна как Ангел Мккензи. И эту книгу я буду писать как будто от лица двух людей, которые всю жизнь живут во мне.

Первая — Елена Садко. Она пишет песни и музыку, выступает на сцене, работает со словом, чувствует его ритм и умеет объяснять сложное простым и понятным языком. Она человек искусства, занимается живописью и привыкла видеть красоту даже там, где другие замечают только несовершенства.

Вторая — Ангел Мккензи. Она — спортсменка, профессиональный боксёр и персональный фитнес-тренер со стажем тридцать пять лет. Тридцать лет она прожила в Англии, где создала собственную фитнес-компанию и руководила двумя спортивными клубами. За годы работы она помогала людям становиться сильнее, выносливее и увереннее в себе. А сама много раз проходила через необходимость снижать вес — перед боями, соревнованиями и важными

выступлениями. Она объездила полмира и знает о похудении не из книг и красивых обещаний, а из собственного профессионального и личного опыта.

Она знает это собственным телом.

Знает, каково это - просыпаться с мыслью о весах. Каково отказываться от любимой еды, терпеть голод, тренироваться через усталость и всё равно продолжать.

А Елена постарается обо всём рассказать так, чтобы вам было не только понятно, но и интересно. И, возможно, чтобы в какой-то момент вы узнали в этой истории себя.

Я хочу, чтобы эта книга стала вашим проводником в похудении. Потому что порой диета напоминает незнакомый лес: заходишь вроде бы с понятной целью, а потом появляются развилки, сомнения и неожиданности. Почему вес остановился? Откуда взялась усталость? Как быть, если хочется всё бросить? И куда вообще идти дальше?

Если бы похудение давалось всем легко, столько людей не начинали бы снова и снова. Одного решения «буду меньше есть» не всегда достаточно. Есть ещё привычки, настроение, повседневные заботы, реакции близких и собственного тела.

В этой книге я делюсь своим опытом - тем, что помогало мне, что удивляло и что пришлось понять не с первого раза. Возможно, зная об этих моментах заранее, вы спокойнее встретите трудности, избежите некоторых ошибок и вовремя заметите, когда нужно изменить подход или обратиться за помощью.

Я не могу пройти этот путь за вас. Но могу рассказать о знакомых мне тропинках, чтобы вам было легче найти свою.

Я женщина и пишу эту книгу от лица женщины, поэтому многие мои мысли, чувства и примеры, вероятно, будут особенно близки и понятны именно женщинам. Но эта книга написана не только для них. Мужчины тоже сталкиваются с лишним весом, недовольством своим телом, усталостью, сомнениями и бесконечными попытками начать всё сначала. Я надеюсь, что мужчина, открывший эту книгу, тоже найдёт здесь что-то полезное для себя - совет, поддержку или мысль, которая поможет сделать первый шаг.

Моя жизнь много лет была одной бесконечной диетой. В боксе вес - это не просто цифра на весах. Это твоя весовая категория, твоя работа, твой следующий бой и твой заработок. Если бы я не умела снижать вес, я не смогла бы выходить на ринг и зарабатывать себе на жизнь.

Поэтому похудение было частью моей профессии.

Я привыкла думать, что умею управлять своим телом. Я знала, как заставить его становиться легче, сильнее, выносливее. Знала, как собраться, когда трудно, и как не отступить, когда хочется всё бросить.

Но однажды спорт закончился.

Нагрузки стали меньше, привычки остались - и вес начал прибавляться. Сначала незаметно. Потом всё быстрее.

Немного-немало - пятнадцать килограммов.

Называть себя толстой я не стану. Но я чувствовала себя большой, тяжёлой и какой-то не своей. Я смотрела в зеркало и словно не узнавала женщину, которая на меня смотрела. После бокса у меня осталось немало травм: связки, спина, колени, плечи. Всё начало болеть, движения давались тяжелее, энергии становилось меньше.

Самое неприятное было даже не в цифре на весах, а в ощущении, что моё собственное тело стало мне чужим. И с этим чужим телом я прожила восемь лет.

И в какой-то момент я сказала себе:

«Нет. Мне ещё рано. Очень рано куда-то уходить, сдаваться и превращаться в человека, которому всё тяжело».

Я не хотела привыкать к боли. Не хотела отказываться от движения, от красивой одежды, от лёгкости, от ощущения, что впереди ещё много жизни. Не хотела смотреть на себя с раздражением и каждый день давать себе одно и то же обещание: «Начну с понедельника».

Я решила снова взяться за себя.

За три прекрасных летних месяца 2026 года я сбросила почти двадцать килограммов.

Многие говорят, что это невозможно. Но я не совершала ежедневных подвигов, не жила в спортзале и не питалась одним листом салата. Я собрала воедино знания, накопленные за годы профессионального спорта, прислушалась к своему телу и стала действовать.

И всё получилось.

Люди вокруг начали спрашивать:

«Как ты это сделала?»

«Что ты ела?»

«Как заставила себя?»

«Почему у тебя получилось, а у меня не получается?»

Я слышала эти вопросы снова и снова. И постепенно поняла: людям нужны не очередные красивые обещания, не фотографии «до и после» и не строгий список запретов. Им нужна честность. Поддержка. Понимание того, что они не ленивые, не слабые и не безнадёжные.

Им важно понять: путь к изменениям начинается не с ненависти к себе, а с заботы о себе.

И я решила написать эту книгу.

Я прекрасно понимаю, что о похудении уже написан миллион книг - и появится ещё немало. Я не претендую на звание автора самой правильной, самой научной или самой лучшей книги о похудении.

Я просто хочу честно рассказать о том, что действительно помогло мне. Без идеальной картинки, без притворства и без обещаний, что всё получится за одну ночь.

Здесь не будет одной строгой диеты, которую вы обязаны соблюдать от первой до последней строчки. Потому что похудеть можно почти на чём угодно - даже на шоколаде :) Вопрос не только в том, что лежит у вас на тарелке.

Диета - это не наказание, а образ жизни.

Иногда достаточно изменить собственное представление о себе - словно установить новую операционную систему, перезагрузиться и сделать апгрейд самой себя. Тогда постепенно меняются привычки, решения и сама жизнь.

Но вместе с изменениями в питании и образе жизни постепенно меняется и отношение к себе. Вы начинаете лучше чувствовать своё тело, замечать его потребности, уважать его возможности и видеть в себе не только недостатки. Так шаг за шагом появляется любовь к себе - не за идеальную фигуру и не за достигнутую цифру на весах, а за заботу, которую вы наконец начинаете себе дарить.

И это чувство замечают окружающие. Когда человек начинает больше любить и уважать себя, он иначе держится, говорит, смотрит на мир и общается с людьми. В ответ окружающие часто тоже начинают проявлять к нему больше внимания, уважения и тепла. Не потому, что изменился только внешний вид, а потому, что изменилось внутреннее состояние человека.

В этой книге я буду давать разные советы. Выбирайте из них то, что подходит именно вам. Не нужно превращать мои слова в обязательную программу и ругать себя за каждый шаг в сторону. Важно наблюдать за своим самочувствием, уважать особенности собственного тела и при необходимости советоваться со специалистами.

Похудение начинается гораздо раньше - в голове.

Нужно не просто выбрать продукты и посчитать калории. Нужно постепенно изменить образ жизни и по-другому посмотреть на саму мысль о похудении. Не превратить его в наказание, каторгу или короткий забег перед отпуском, а сделать частью своей новой жизни.

Да, иногда себя придётся заставлять. Но не ломать.

Не унижать себя. Не наказывать голодом. Не сравнивать с теми, кто выглядит иначе. Не ждать, пока появится идеальная мотивация. Иногда достаточно сделать один маленький шаг - и повторить его завтра.

Эта книга не о ненависти к своему телу. Она о возвращении к себе.

Я не обещаю волшебной таблетки. Но постараюсь дать вам простые и работающие советы, которые помогли мне самой, а ещё - поддержать вас в те моменты, когда захочется всё бросить.

Потому что такие моменты обязательно будут. Будут дни, когда весы покажут не ту цифру. Будут срывы, усталость, сомнения и желание сказать: «У меня всё равно не получится».

В такие дни особенно важно помнить: один трудный день не отменяет весь путь.

Потому что я прекрасно знаю: похудеть можно.

Возможно, в будущем наука изменит генетический код человека, и диеты больше не понадобятся. Уже сегодня учёные ищут такие решения. Существуют и пластические операции, позволяющие быстро изменить тело. Но путь к себе - это не только результат. Это возможность познать свои силы и возможности.

Пройдя этот путь, вы станете сильнее - физически и прежде всего ментально.

Ментальная сила движет нас сквозь жизнь. Она помогает обрести комфорт, не бояться себя, выдерживать трудности и идти к своей мечте даже тогда, когда путь кажется слишком длинным.

Я не знаю, сколько именно времени понадобится вам. Не знаю, какие советы подойдут, а какие вы оставите за страницами этой книги. Но я знаю другое: вам не нужно соответствовать чужим представлениям об идеале, чтобы заслужить любовь, уважение и право хорошо себя чувствовать.

Начните с того, чтобы снова слышать себя.

Стремитесь к этому. Не бойтесь себя.

Елена Садко / Ангел Мккензи Сентябрь 2026 года

Точка отсчёта: первый шаг

глава первая

Люди начинают задумываться о снижении веса в разные периоды жизни. Кто-то — ещё в юности, кто-то — после рождения ребёнка, а кто-то — уже в более зрелом возрасте, когда мышцы постепенно теряют силу, а поддерживать привычный уровень активности становится сложнее.

У каждого своя история. И если сейчас вы читаете эту книгу, возможно, в вас уже появилась важная мысль:

«Я хочу позаботиться о себе и изменить своё самочувствие».

В разные периоды жизни тело по-разному реагирует на изменения питания, активности и режима дня. С возрастом перемены могут требовать больше времени и терпения, но это не делает их невозможными. Поэтому особенно важно выбирать реалистичный темп и учитывать состояние здоровья.

Я опираюсь прежде всего на собственную жизнь и профессиональный опыт. Более 35 лет я работаю персональным тренером и наблюдаю, как люди стремятся стать сильнее, энергичнее и улучшить качество жизни.

Сама я впервые задумалась о снижении веса примерно в двадцать лет — ещё до того, как стала боксёром, когда училась в институте. Тогда в моём организме произошли серьёзные изменения, и я похудела на десять килограммов. :) Если честно, я никогда не забуду то первое ощущение лёгкости. Столько лет прошло, а я до сих пор его помню! Мне стало легче двигаться, по-другому ощущать себя в собственном теле. Казалось, изменилась не только я — изменилась моя жизнь, и даже всё вокруг воспринималось иначе. Это был настолько яркий, незабываемый момент, что я и сейчас могу мысленно вернуться в него и вспомнить ту радость.

Но обо мне — немного позже.

А сейчас давайте поговорим о вас. Сначала разберёмся, что может влиять на вес, затем обратимся к собственной истории, создадим точку отсчёта и определим личную цель.

Причины изменения веса

На вес, аппетит и самочувствие могут влиять питание, стресс, заболевания, лекарства, гормональные изменения, сон, уровень активности и важные события, включая рождение ребёнка.

Кто-то питается нерегулярно из-за плотного графика, кто-то ест на ходу, а кто-то использует еду как способ успокоиться или получить поддержку в трудный период. Это не повод обвинять себя. Важно увидеть связь между привычками, обстоятельствами и состоянием здоровья.

После беременности и других значительных перемен восстановление у каждого человека происходит по-своему. При необходимости стоит обратиться за поддержкой к врачу или другим специалистам.

Самоанализ

Перед тем как менять питание или уровень активности, определите, когда изменились ваш вес или самочувствие и что происходило в тот период. Не обязательно искать одну причину: чаще всего результат складывается из нескольких обстоятельств.

Попробуйте спросить себя: • Когда я впервые заметила изменение веса или самочувствия? • Что происходило в моей жизни в тот период? • Изменились ли питание, режим дня, сон, уровень стресса или физическая активность?

• Какие привычки помогали мне справляться, а какие перестали подходить? • Чего мне сейчас не хватает: отдыха, поддержки, движения, регулярного питания или времени на себя? • Что я могу изменить в первую очередь?

По моим наблюдениям, если вы набрали лишний вес за последние семь лет, сбросить его бывает легче, чем когда он с вами уже десятилетия. Во втором случае может понадобиться больше времени и терпения. Семь лет — условный пример из моей практики, а не строгая граница для всех. Но даже если вы живёте с лишним весом двадцать или тридцать лет, перемены всё равно возможны.

Запишите основные наблюдения: когда начались изменения, что им предшествовало и какие условия сохраняются сейчас. Ваша задача — не оценить себя, а лучше понять собственный опыт и выбрать первый посильный шаг.

Создайте свою точку отсчёта

Заведите дневник — в тетради, блокноте или заметках телефона. Главное, чтобы вам было удобно к нему возвращаться. Он поможет увидеть то, что в повседневной суете легко пропустить, и заметить связь между питанием, режимом, настроением и самочувствием.

Начните с сегодняшнего дня: поставьте дату, взвесьтесь и запишите свой вес. Это не оценка, а точка отсчёта. Рядом отметьте, как вы себя чувствуете, что вас беспокоит, чего вам не хватает и что вы хотите изменить. Сюда же можно добавить ответы на вопросы из раздела о самоанализе.

Если хотите, сделайте фотографию в начале пути — для себя, без поиска недостатков. Позже она поможет заметить перемены, которые не всегда видны день за днём.

Дальше попробуйте делать короткую запись каждый день:

- что вы ели;
- как спали;
- сколько двигались;
- какое было настроение и самочувствие.

Необязательно взвешивать каждую порцию и расписывать всё до грамма. Достаточно простых фраз: «Ела на ходу», «После прогулки стало легче», «Плохо спала» или «Хотелось себя чем-нибудь порадовать». Через некоторое время вы начнёте замечать повторения: после плохого сна чаще хочется перекусить, в напряжённые дни вы пропускаете обед, а прогулка улучшает настроение.

На дневник достаточно нескольких минут. Не превращайте его в экзамен и не ругайте себя за пропущенный день. Вес тоже необязательно записывать ежедневно: если вы следите за ним, сравнивайте измерения в похожих условиях и помните, что отдельные колебания не показывают всю картину.

Я сама, когда открываю свой дневник и вижу там запись «73 килограмма», а сейчас я вешу 53 кг, удивляюсь: «Неужели это была я?» Я помню весь путь, но в повседневной жизни иногда забываю, сколько уже сделано. И мне хочется сказать себе: «Молодец! Ты смогла!» — не ругать ту себя, которая весила больше, а поблагодарить её за решение начать.

Возможно, однажды и вы откроете свои записи и увидите не только цифры, но и пройденный путь: прогулку, которая раньше давалась с трудом, любимую одежду или новое самочувствие.

Запишите своё начало. Иногда мы замечаем, как далеко продвинулись, только когда оглядываемся назад.

Личная цель

Теперь определите, куда вы хотите прийти. Важно понять не только, какой результат вы хотите увидеть, но и каким хотите чувствовать себя каждый день.

Найдите свою причину

Причиной может быть желание чувствовать себя здоровее, свободнее, энергичнее и увереннее, улучшить сон, легче двигаться, уменьшить дискомфорт или вернуть в жизнь занятия, которые приносят радость.

Ответьте себе: • Что именно я хочу изменить? • Как я хочу себя чувствовать? • Почему это важно для меня именно сейчас? • Какие занятия или состояния я хочу вернуть? • Какая поддержка поможет мне двигаться устойчиво? • Как я пойму, что изменения происходят?

Ответьте себе честно: ради чего вы хотите похудеть? Может быть, вам хочется легче двигаться, меньше уставать, носить любимую одежду или чувствовать себя увереннее. Найдите то, что важно именно вам.

Ближайшая и долгосрочная цель

Цель, связанная с отпуском, праздником или другим событием, может помочь сделать первый шаг. Для устойчивых изменений полезно связать её с более долгосрочными ориентирами: здоровьем, свободой, уверенностью, активностью и качеством жизни.

Ближайшая цель помогает начать. Личная ценность помогает продолжать.

Сформулируйте цель так, чтобы она зависела прежде всего от ваших действий. Например: «В течение следующего месяца я буду планировать питание на день вперёд, гулять не менее тридцати минут пять раз в неделю и отмечать своё самочувствие». При желании добавьте измеримый результат, но учитывайте также энергию, настроение, сон и способность придерживаться выбранного режима.

Упражнение «Моя цель на ближайший месяц»

Отведите для упражнения отдельную страницу в дневнике: 1. Запишите причины, по которым вы хотите изменить вес, самочувствие или образ жизни. 2. Выберите одну главную ценность и продолжите фразу:

«Для меня особенно важно...» 3. Сформулируйте реалистичную и гибкую цель на ближайший месяц, зависящую от ваших действий. 4. Запишите: «Я делаю это, потому что...» — и свяжите цель с выбранной ценностью. 5. Определите, как будете действовать в сложные дни:

короткая прогулка, простое блюдо, дополнительный отдых или перенос части дел без полного отказа от плана. 6. В конце месяца перечитайте записи и отметьте, что получилось, какие трудности возникли и какой следующий шаг будет посильным.

Теперь у вас есть основа для дальнейшей работы: вы рассмотрели возможные факторы, проанализировали собственный опыт, зафиксировали начало, нашли личную причину и составили ближайший план действий. Дальше важно постепенно превращать намерения в устойчивые привычки, учитывая состояние здоровья и реальные возможности.

Мы можем не просто ждать, пока жизнь изменит нас, а постепенно поддерживать себя — становиться сильнее, свободнее, здоровее и ближе к тому человеку, которым хотим быть.

Изменения веса влияют не только на внешний вид, но и на здоровье, самочувствие, подвижность и качество жизни. Забота о себе — это не обязанность соответствовать чьим-то стандартам, а возможность лучше слышать свои потребности и создавать более здоровую, полноценную и комфортную жизнь.

Д

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.