



16+

Андрей Шумин

Как похудеть или Охота за Ра-достью

Андрей Шумин

**Как похудеть или
Охота за Ра-достью**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Шумин А.

Как похудеть или Охота за Ра-достью / А. Шумин — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-5321-1691-7

В книге описывается личный опыт борьбы с лишним весом. В основе этой методики лежит перевод получения гормонов удовольствия от пищи к новым источникам. Пища для многих стала единственным источником гормонов удовольствия и поэтому сократить ее потребление непросто. Когда человек начинает получать гормоны радости из других источников, то процесс похудения происходит незаметно и быстро. Впоследствии, останется лишь изредка осуществлять легкий самоконтроль, чтобы не набирать вес.

ISBN 978-5-5321-1691-7

© Шумин А., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Введение

Как «правильно» худеть? Этот вопрос навсегда останется значимым, и каждая женщина во все времена будет искать свой личный способ стать лучше, подходящий лишь ей одной.

В этой книге широкая полоса для свободы подбора элементов, объединенных в одну философию похудения, изменения, так, как это видится мне.

Пожалуй, каждая, пройдя через подобные испытания, сможет получить столько впечатлений, которых хватит на целую книгу. Если это будет помогать вам в сражении с лишним весом, то пишите, ведите дневник своих побед и временных поражений.

Давно замечено, что подменяя одни понятия другими, постепенно можно изменить все вокруг, а если это касается лично нас, то определение «лишний вес» не устоит против напора доводов, доказательств и личных наблюдений.

Не копаясь в деталях, выбирайте главное направление и следуйте ему, во что бы то ни стало. Вносите изменения, пробуйте новые варианты, сверяйте ощущения с этими строками, добавляйте свои наблюдения, создавая новые сети для ускользающей Ра-дости.

Этой книги могло не быть, если не потерянные мною две страницы рукописи. Их я написала на дистанции. Рукописи не только «не горят», но и «не теряются». Спустя пару месяцев, их принес мой тайный последователь и убедил меня продолжить делать заметки о своих ощущениях и открытиях. Спасибо тебе, Андрей, за то, что ты собрал воедино мои записи, смог их разобрать, дополнить и выпустить этот дневник-учебник о самом простом способе передвижения – ходьбе. Адвар Амади.

Философия Ра-дости.

Ощущение комфорта, защищенности, вдохновения, счастья, в конце концов, дает возможность работать, производить какие-то действия и чувствовать желание жить.

Постоянная выработка гормонов радости, это, наверное, главное условие полноценного продуктивного существования. Осознание этого лишает происходящее флера романтики, но вы вправе не обращать внимания на эти строки, а сразу переходить к основному содержанию.

В юности эти системы действуют замечательно, но эти свойства, как правило, затираются несовершенным осознанием, характерным для этого возраста. Что потом? Потом приходится изловчаться, чтобы сохранить выработку эндорфинов на прежнем уровне чтобы не чувствовать депрессивные состояния, не снижать продуктивность деятельности, а наоборот – наращивать темпы духовного роста.

Вместе с ростом фона обязанностей, необходим рост уровня гормонов радости, иначе справиться с нарастающей нагрузкой невозможно. Что для этого делается, объяснять не стоит. Каждый занимается добычей там, где в состоянии это сделать. Нередко это оказывается алкоголь и другие, разрушающие организм вещи, которые впоследствии ставят еще большие преграды для получения необходимой «дозы радости» за счет естественных структур организма.

Заколдованный круг для несовершенных созданий, а все мы являемся такими изначально.

Умение регулировать уровень гормонов радости, не допускать истощения и набирать их – основа радостного мироощущения.

Подсознательная тяга к одобрению, любви окружающих – следствие чувства надвигающегося эндорфинного голода. Пресловутая «любовь с маленькой буквы» – не иначе, как желание повысить уровень эндорфинов в крови за счет ближнего, не более того. Сюда же можно отнести явление так называемого «вампиризма» и все, что связано с этим неоднозначным явлением.

Задача найти неиссякаемые источники радости вокруг себя или в себе.

Вот самые распространенные, и, как правило, легальные:

– секс (включая церебральный, со всеми его закоулками и протоками);

- страсти и увлечения;
- еда и напитки;
- физические движения.

С первыми тремя композициями все ясно, это случается, но выстроить что-либо на должном уровне длительное время затруднительно т.к. требует зрелого сознания.

С четвертым дела обстоят лучше. Именно этот, четвертый вариант, совместно с эмоциональной сдержанностью и самоконтролем можно свободно и эффективно использовать каждый день. Привлекая при этом незначительные напряжения воли для старта начала выработки веселых гормонов.

С течением времени, у каждого складывается своя гамма источников этих самых гормонов жизни, и изменить соотношение в последующем не просто. Привычна подсадка на самые доступные источники. Именно их разрабатывают в первую очередь, продолжая даже тогда, когда это начинает вредить организму и ввергать его в удушающий круг пагубных привычек.

Так, учитывая нашу тему, перестаешь умиляться любовью человека к человеку и все, что связано с этим «многообещающим», но по существу, не оправдывающим надежды и в конечном счете бессмысленному чувству.

Страсти и увлечения – достаточно сильный по своим потенциальным возможностям источник, но и здесь, учитывая необходимость присутствия жилки вдохновения, могут быть сбои, сбросы, провалы, а это приводит к трагедии.

Еда – незаменимая составляющая в нашем рационе поставщиков Ра-дости, но и здесь со временем возникают перекосы и, как следствие сползание на полный ноль из-за параллельного роста веса тела и все большей потребности в выработки Ра, т.к. из-за тяжести тела, этот источник становится, чуть ли не единственным поставщиком «вкуса к жизни».

Остается физическое движение, которым можно управлять с наименьшим вложением воли, в отличие от движения мысли, так называемого «творческого процесса», зависящего от массы причин и настроек. Организовать движение вдохновения настолько сложно, что этот процесс могут применять и использовать в выработке РА, не многие. Наверняка даже мастера, способные учитывать и накапливать опыт – увы, не всегда способны сделать это, зная изначально несовершенную систему управления сознанием, и эта часть не вызывает сомнений.

Физические движения – являются перспективным источником Ра, даже не смотря, казалось бы всю сладость и притягательность остальных, способен снабдить нас смыслом, силой в лице выработанной здесь Ра.

У каждого существуют отличные места в мышечном корсете, откуда можно высвободить Ра. Места постоянно меняются. На основе этого некоторые выработали комплексы упражнений, ставшие общеизвестными системами, но по сути отвечающими на отзыв только своего первооткрывателя.

У каждого существует сугубо специфический рисунок залегания мышечного Ра (который к тому же постоянно меняется), и достать его специфическим способом – задача каждого, кто хочет стать независимым от трех вышеназванных китов, безотказно поставляющих нам вкус земной жизни, в итоге провоцируя и подводя к бездонной пропасти тоски и печали.

Прочной структурой является процентное соотношение самих источников Ра. Сдвинуть дело практически «с мертвой точки» не просто. Взять хотя бы тот случай. Когда основным поставщиком стимулов является пища. Люди с избыточным весом до последнего будут держаться за свои принципы и взгляды. Попробуйте, сдвиньте гору с места! Такая же ригидная, ленивая и неподатливая психика, как и тело.

Такая прочность позиций объясняется устойчивостью взглядов, но это не совсем прочность! Прочность действительно прочна там, где хозяин положения способен по своему усмотрению выбирать всевозможные источники.

Давайте понаблюдаем за ситуациями, когда происходит момент хотя бы временного прикрытия довлеющего месторождения Ра. Если это происходит у т.н. творческой личности, то человек переходит на сомнительные источники Ра: алкоголь, курение. В состоянии стресса и как следствие нехватки энергии, нет сил разрабатывать новые месторождения Ра. Сам по себе стресс – уже энергетический провал. Вследствие односторонности энергетических возможностей саморегуляции.

Энергетический кризис людей с избыточным весом обусловлен в конечном тем же самым весом. Представьте себе, что вам пришлось, вдруг, поднять и нести 2-3 ведра воды. Это лишние 20-30 килограмм. А то и более. Человек, привыкший пользоваться пищей, как основным. А подчас и единственным источником Ра. Носит эту тяжесть не только днем, но не расстается с ней даже ночью. На первом этапе приобщения к пищевому Ра все идет хорошо. Настроение на нуле, не беда! Можно выпить вкусный цветной сахарный напиток. С аппетитом съесть все, что можно и тогда жизнь становится снова прекрасной!

Побочное действие такого источника Ра очевидно – лишний вес, а затем и сверх лишний. До определенного возраста на это мало кто обращает внимание, но вот присоединяется недомогание. Усталость медленно, **НО ВЕРНО СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ ПРИВЫЧНОЙ**. Спустя еще некоторое время начинают безвозвратно рушатся системы, отдавая на откуп генетически самые слабые органы.

Разбалансировка организма набирает обороты, а удовольствие от еды все так же актуально, но теперь для усиления эффекта приходится ограничивать двигательную активность до минимума. Но и эта хитрость хозяина пищевого Ра не надолго спасает от надвигающейся полосы депрессий. Привыкший использовать волевой компонент разве что на поход в супермаркет в соседнем доме, на этот раз приходит в ужас от одной только мысли о необходимости начинать разрабатывать другие источники. На это потребуется годы! – думает он, – мне придется преодолевать чувство голода, двигаться, ведь это все бессмысленно, т.к. счастье приходит только после или во время обеда.

На первом этапе отказа от привычного удовольствия в любом случае необходимо пройти через полосу «осознания бессмысленности» своих действий, а это сделать, все равно, что наступить на горло своей лучшей песне, под названием «раскормленная важность».

А если учитывать тот факт, что Ра не привыкла накапливаться в жировых клетках, а располагается в мышечных. Синдром отмены можно нивелировать не только с помощью дополнительных волевых усилий и вере в успех. Есть еще возможность подключить «наблюдательность» за мельчайшими просветами, сигнализирующими улучшение самочувствия после физических упражнений.

Методика разработки месторождения мышечной Ра.

Случалось ли Вам наполнять ведрами бассейн 50X50 метров или выкапывать котлован для многоэтажки? Нет? Тогда Вам придется не просто. Особенно, если Вас посетит шальная мысль заразить своими проверенными идеями кого либо еще!

Вот, что вы рискуете услышать от своих неподъемных объектов внимания:

– натер ногу (жестокое давление на кожу при малейшей разбалансировки обуви, особенно новой);

– болит живот (объелся за ужином);

– болит голова, устал на работе;

– «сейчас» (повторяется через каждые 30 минут, пока не стемнеет и настанет пора ложиться спать);

– нет подходящей обуви (а такой вообще не бывает);

– хочется спать (переел за ужином);

Достаточно? Это самые основные отговорки и отдаление поставленной задачи.

В первую очередь понадобятся электронные весы. Почему электронные? Да потому, что они точные и живые! Становишься на них, цифры прыгают некоторое время, словно играешь в рулетку. Прыгают, прыгают, а потом... потом вашему восхищению собой нет предела! Вы снова скинули очередные 200-300 грамм за день!

Во вторую очередь, надо налить пару ведер воды и походить с этим грузом некоторое время. Надо убедиться насколько это тяжело и неудобно! А ведь этого груза может не быть, задумайтесь над этим. Всего-то надо потерпеть несколько месяцев! И вы словно оказываетесь на свободе после каторги в кандалах и цепях. Впереди вас ждет свобода! Свобода не только в движениях, но и в мыслях. Ведь тяжесть тела – тяжесть мыслей.

Самые тяжелые это первые дни разработки нового нетронутого месторождения. Приходится проводить подготовку не только свою, но готовить своих близких. При этом могут возникнуть подозрения, можно услышать оскорбительные подозрения. Пусть! В конце концов, это ваша жизнь, а не жизнь мужа, желающего еще больше раскормить вас пельменями, а из простыней нашить вам ночных рубашек. Это ваша личная жизнь, и никто не вправе строить преграды на пути к победе! Пусть вас разозлят! Воспользуйтесь этим энергетическим подарком, надевайте на ноги все, что угодно, наверх теплую, но свободную одежду и вперед на стадион! Но САМОЕ ГЛАВНОЕ – перед первым выходом тщательно взвесьтесь без одежды.

В первое время можно выходить на тренировку, когда начинает темнеть. Так лучше заниматься, спокойней. Никто не видит ваши первые попытки, некому смеяться, одно лишь звездное небо и бодрящая музыка в плеере. На первых тренировках это лучшие помощники и тренеры.

Никуда не надо бежать! Никуда не надо спешить. Проследите, чтобы на первых этапах вам было достаточно тепло и даже жарко. Вам необходимо потеть, но никак не мерзнуть! Именно в первые дни надо максимально удостовериться в правильности своих действий, а, извините «потение», это еще один минус (в нашем случае – плюс) на ваших живых весах!

Не надо брать с собой часы, секундомер или шагомер. Не считайте круги и просто не напрягайтесь! Таким образом, вы начинаете привыкать к ощущению свободы. Действия без насилия – залог вашего выхода на дорожку завтра, послезавтра и так каждый день!

Обязательно стройте свой маршрут таким образом, чтобы в ЛЮБОЙ момент можно было закончить заниматься и уже через пару минут оказаться дома. При малейшем, ничтожнейшем раздражении, сразу прекращайте движение и возвращайтесь к грызущим локти родным и близким. Успокойте их, а затем, сняв все до последнего, встаньте на свои весы и восхититесь своей первой победой над собой! Это будет не менее 200 – 300 грамм. В килограмме пять раз по 200, значит: 1 неделя – минус минимум один килограмм! Это не так и много, но месяц – уже 5 килограмм, а два месяца – 10! Что, не так посчитал? Именно так! Здесь арифметика над ситуацией не властна.

Ну, как, после потери 300 грамм, почувствовали радость? Нет? Но вот есть действительно почему-то не хочется. Это «не хочется» не надо напрягать, а только попить чаю, мыться и спать! Чувствуете легкость? Внимательно проанализируйте ситуацию, внимательно взвесьте чувства и ощущения, так же тщательно. Как совсем недавно взвешивались сами. Вы осознаете, что есть не хочется! Это очень важно. Чтобы вы почувствовали, месторождения Ра-дости начинает давать энергию. Эта энергия подавляет чувство голода, исчезает слабость и рождает Ра-дость. При этом никакого насилия! Можете если вдруг что... съесть киви или апельсин. Этого окажется более чем достаточно, чтобы укротить недостойное желание. Выделились первые микрограммы спасительно гормона за счет мышц, а не приема булок с маслом, пельменей, пиццы... Вы сами смогли найти в себе силы нажать кнопку «запуск»! Запомните это непривычное состояние отсутствия голода после физической нагрузки. И никакого стресса от голодания! Просто не хочется есть и все.

Следующий день пусть наступит завтра, а не через неделю, когда на повторный подвиг поднять вас станет невозможно. Жирные клеточки, почувствовав свою слабость, и близкую кончину сделают за все возможное, чтобы заполучить вечер в вашем спокойном присутствии на диване с горячей чашкой какао и бутербродом с красной икрой.

Итак, следующий день ДОЛЖЕН наступить именно завтра, а не через два дня и не через день! Точно так же, перед выходом в вечер, взвесьтесь, запомните номер и, зарядив новыми мелодиями плеер, тепло одевшись, выходите на улицу.

Так, на вас коса смотрят домашние? Возьмите мусор, чтобы успокоить змей и скажите: иду выносить мусор, заодно зайду на стадион. Теперь тихо покидайте утомившийся серпентарий, не говоря ни слова. Первое словосочетание «иду выносить мусор» наверняка отвлечет ленивых половин. Они подумают, – ну вот, хоть мусор не надо будет выносить. При этом они испытают радость и не почувствуют боль от вашего желания стать лучше чем раньше: моложе, живее, активнее и красивее! Обезболенные. Заговоренные змеи могут еще шипеть, но уже не укусят. Быстро на улицу!

Энергию воли надо беречь, а при возможности преумножать, особенно на таких вот начальных стадиях. Ваше желание, словно не оперившийся птенец! Холодный сквознячок. Грубость, сказанная вами в ответ и все, прощай выход в вечер!

Тепло одевайтесь, чтобы никакая зараза не смогла пробраться по вздыбленной от холода коже внутрь организма. Никакого фраерства! По погоде и чуть теплее.

Шагайте, шагайте, как можете, не надо усилием воли ускорять шаг. Воли сейчас не так много, берегите ее. Просто идите и все.

Во второй день можно уже поставить эксперимент по добыче Ра-дости из тайных мышечных запасов. Не много, но все же надо, чтобы ускорить старт перехода на новый жизненный режим. Для этого недолго попробуйте во время ходьбы (только не останавливайтесь!) делать непривычные для вас ранее упражнения. Можно крутить руками, или растопырить ноги и так идти или придумайте сами. Для первого опыта «доставания нетронутых мышечных запасов Ра-дости» достаточно. И самое главное – идите не останавливайтесь ни на секунду! Если вы остановитесь и на секунду задумаетесь, то эта тонкая, как паутинка нить желания и воли оборвется и вам не суждено будет выполнить свою задачу. Вспомните, как вы приходите домой, раздеваетесь на глазах у изумленного супруга, встаете на весы и, чего обычно ранее не было, никогда – улыбаетесь, радуясь очередной победе!

После своего такого представления силы вернутся к вам, и вы без остановок продолжите свой путь. Пока снова, вдруг, словно голос с неба, не скажет СТОП! Стоп, на сегодня достаточно, марш домой!

Второй вечер после поиска мышечной Ра-дости должен вас так же порадовать как и первый, но может порадовать еще больше! 300-400 грамм! А с учетом вчерашней победы, это минимум 500 граммов!

– Это ты просто ничего не ела, – раздраженный голос мужа с дивана. Вот поешь, и снова будет столько же, ха, ха! Оппоненты могут утверждать, что вы всего лишь опорожняете кишечник. Но на самом деле вы разрабатываете свои нетронутые запасы мышечной радости, при этом забывая о еде. Да она становится просто не нужна! Зачем, если точно такой же эффект приносят движения.

Не обращайтесь внимание на профана, он не в курсе, он не в состоянии понять, так как понять может только тот, кто уже испытал на себе замену источника Ра-дости. Ни в коем случае не вступайте в полемику и никому не говорите о своих успехах и наблюдении. Новое место-рождение должно как следует заработать, и только тогда можете упомянуть вскользь, но не более того! Пусть окружающие сами начнут делать вам комплименты после периода упорного молчания они обязательно будут вынуждены признать тем самым свое поражение.

Утром, прежде чем позавтракать, подумайте, прислушайтесь к себе, а не идете ли вы на поводу у дурной привычки? Действительно ли хочется есть? Я лично сомневаюсь, что утром может хотеться есть. Возьмите что-нибудь с собой в крайнем случае и вперед на работу! В обед, прежде чем набить «пузо», вспомните о той радости. Что возникает, становясь на весы. Может ли сравниться одна радость с другой? Что больше? Ешьте за обедом ровно столько, чтобы исчезло чувство голода. Почувствуйте. Когда надо остановиться. Победа отныне будет коваться вами не только по вечерам, но и днем! А это значит, что ваша скорость движения к победе увеличивается в два раза как минимум! Не надо будет ждать месяц, а всего лишь недели три! Нет, математика тут не властна над процессами, это жизнь, а не расчеты и теории. В жизни все иначе, чем на бумаге. Тем более жизнь цифр слишком сложна и находится в другом измерении, чем наша с вами воля и желание победить.

Итак, третий вечер. Только не говорите, что у вас болят ноги или руки. Если это действительно так, то значит, вы совершенно все не правильно делаете. Перечитайте все с самого начала и поступайте как надо. Никаких болей быть не должно.

Небольшое отступление от основной темы для сомневающихся. Итак, вы на начальном этапе не должны строить из себя качков. Какой к черту из вас качек, когда мышечная ткань находится в жалком соотношении с жиром? Не спешите, прежде чем напрягать по-настоящему мышцы, надо сбросить с них ненужную тяжесть, а перегруженные мышцы – это боль и желание послать эту затею с похудением.

Итак, снова говорите «понесла мусор». Про стадион можно уже не говорить, если супруг более-менее сохранен, то он уже знает, что после того. Как вы вынесли мусор, пойдете на некоторое время на стадион. Не дразните лишний раз акулу, это ни к чему хорошему не приведет.

Марш на улицу! Да, подумайте по пути на мусорку, сколько вы можете сэкономить на еде? Учítывая, что при этом вторую половину так же кормить не обязательно. Умножьте на «два». Подумайте куда бы это можно пристроить? Вы выбросили мусор, и идете на стадион. Представьте себе, как заходите в магазин и примеряете на себя одежду, как нормальный человек. Вам не приходится строить из себя мутанта: человека-кенгуру или человека – бегемота. Улыбнулись? А теперь используйте эту капельку Ра-дости и прибавьте шагу! Идите, слушайте новые мелодии или еще лучше найдите музыкальную программу по радио. По вечерам это не сложно. Идите, дышите... только подумайте, чем бы вы занимались сейчас, если бы не ваше новое занятие? Сидели за компьютером, или, распластавшись на диване, тяжело дышали после плотного пролонгированного до полуночи завтрака? Ага, снова улыбнулись! Еще бы! Такой вечер, такой воздух! А всего этого могло бы и не быть. Вы прибавляете себе жизнь. И это только третий вечер! Не надо забывать о тайниках Ра-дости, которая притаилась в необычных движениях. Но, самое главное, что надо запомнить – во время прогулки останавливаться нельзя! Враги – жирные клеточки, многие из которых уже успели стать виртуальными проберутся во время остановки в ваш мозг и устроят там революцию. Они затормозят мысли о победе, вернув на место усталость и неверие. Не пускать этих разносчиков усталости! А для этого надо делать так, чтобы гормоны Ра-дости продолжали постоянно поступать во время вашего движения. Пока вы движетесь, вы самые сильные и ничто не мешает победе. Постарайтесь накопить Ра-дости про запас, до утра.

Взвешиваетесь, умиляетесь над процессом преображения. Насколько это может быть оказывается просто, весело и интересно. Нет, не говорите результат вслух! А вдруг, у вашего любимого окажется слабое сердце? Люди, перенесшие сердечный приступ, совсем не такие, как те, у которых это еще впереди. Не надо рисковать здоровьем близких, порадуйте только само себя и больше никого.

Слегка отступлю, но удаляться не стану. Элемент секретности должен будет подключиться к вашим упражнениям. Результаты, ваши достижения принадлежат только вам, и если вы чувствуете, что ваши победы лишь раздражают вашу половину, то молчите, как парти-

зан. Молчите и Ра-дуйтесь про себя. Это ваша Ра-дость, вы ее добыли, а лентяи на диване пусть жуют сосиски, наливаются тяжестью, словно свинцом. Как можно в этом случае услышать слова одобрения и поддержки? Очередные подозрения? Это вам надо? Тогда Ра-дуйтесь молча, тем самым вы накопите волевой потенциал и завтра совершенно не будете хотеть есть по крайней мере вообще после обеда. Энергия творит чудеса, а вы хотите ее разбазарить неизвестно на что! Одумайтесь, наберитесь мужества и молчите, молчите и смейтесь над лентяями – лежебоками!

Вы заметили, что наряду с так называемыми физическими нагрузками, большое внимание уделяется философии? Это неспроста. Это самое главное условие победы. Там где нет философии, твердых основ – нет будущего, нет победы и вообще пустое это дело стараться просто «не есть» или просто напрягать мускулы. Пока они не отвалятся.

Итак, вспомните, строение человеческого скелета. Именно поэтому мы не похожи ни на слонов, ни на носорогов – с массивными костями и горами мяса и жира. Не надо строить из себя культуристов. Это болезни – повышенное давление, головные боли, а затем – полное отступление от поставленных задач. Стремитесь стать легкой, подвижной, изящной, способной выдержать, словно упругая березка любой ураган. Вековые дубы падают от ветра, а несколько молодых упругих березок могут остановить или значительно ослабить порыв ветра. Мало того, физическая сила заключена в другом, но об этом позже...

Готовьтесь на выход из дома: напомните о мусоре, можете пригласить супруга. Он наверняка откажется, но придет время, и он тоже пойдет с вами. В данном случае, ваше предложение сможет ослабить его настороженность. Просто поделитесь с этим несчастным каплей Ра-дости. Теперь вы наверняка сможете это сделать без урона для своей персоны. Будьте щедрыми! Помогите несчастным!

Выбрасывайте мусор и представляйте, как вместе с ним выбрасываете... что хотите, то и представляйте, а лучше ничего не представляйте и быстро на стадион!

Итак, по пути на место освобождения от тяжести и грусти, оглянитесь на горящие окна высоток. Ну, как, какие мысли? Представьте, что никто кроме вас не в состоянии вот так взять и выйти на стадион! Вы единственная, которая смогла!

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.