TEKTIME

# డయాబెటిక్ డైట్

## డయాబెటిస్ కోసం పరిపూర్ణమైన వంటపుస్తకం

LINDSAY SHEPARD

Lindsay Shepard

# ########## ####: ##########
# #### ############ ###########

«Tektime S.r.l.s.»

**Shepard L.**

######### ####: ######### #### ########### ########## /
L. Shepard — «Tektime S.r.l.s.»,

# ### ########## ########### ############# ### #######! ###########
##########, ##### #### ####### #######. ###########, ####### ######
######## ### ##### ####. ####### ###### ## ########### ###### #######
##### ######## #### ############# #####. ## ###### ##### ########
###### ###### ############### #### ######. ###### ####### ##### ######
############ ###### #####, #### ###### ##### ##### ###### ##########
######## ##### ########. ###### #####, ############## ##### #####
##### ################ #### ################. ##############,
######## #### #### ########## ### ######### ##### ###. ###########,
#### # ##### ######## ########## ##### ####### ######### ########. #
##### #### ######### ######## ################. # ##### #### #########
######: ✓ ######## ##### ######## ####### ✓ ##### ###### ✓ #####
######## ####### ✓ ######## ######## ✓ ###### ########## # ###
########## ########### ## ######### ######## (##### ######/#####
######) ##### ### #######! ######## ##########, ##### #### #######
#######. ###########, ######## #### ##### ######### ###########
### ##### ####. ####### ###### ## ########## ###### #########
##### ######## #### ############# #####. ## ###### ##### ########
###### ###### ############### #### ######. ###### ######## #######
##### ###### ############ ###### #####, #### ###### ##### #####
############## ########## ######## ##### ########. ###### #####,
###### ############## ##### ##### ##### ############### ##### ###
######### ##### #######. #### ##### ######, ########## ######### ####
###### #### ### ######### ##### ###. ###########, #### # ##### ########
########## ##### ####### ########## ########. # ##### #### #########
######## ################. # ##### #### ######### ######: ✓ ########
##### ######## ####### ✓ ##### ###### ✓ ##### ######## ####### ✓
######## ######## ✓ ###### ##########. #### ######### #### ##########
######## ######### #######: ✓ ##### ####### ###### ✓ ######### #####

##-#### ✓ ###### ############## ##### ###### ##### ######### ✓
######-####### #### ########### ✓############ ##### ##### ✓ #####
& #### ####### ✓ ######-####### ######## ###### ###### ✓ #########
##### ##### ##### #### ✓ ######### ######## #### ######### ✓######
######### ##### ✓###### ###### ####### ###### ✓ ###### ##### ###### ✓
######## ###### #### ✓##### ###### ##### ✓ ########## #### #########
##### #### #### ####! # ### ##### #### BUY NOW (####### #####) ######
###### #### ###### ###### ## ####### #### ####### #####!

© Shepard L.
© Tektime S.r.l.s.

# Содержание

#### ##### 7
##### #### 13
1 # ####### : ###### ############## #### ###### ###### 14
##### ##### ######## ######
2 # ####### : ###### ################ ###### ###### ##### 16
##### #### ##### ##########
######### ##### #1: ##### ######## ###### 18
######### ##### #2: ###### ###### ## ###### & ###### 19
######
######### ##### #3: ######### ###### ##-#### 21
######### ##### #4: ###### ###### ## ###### ###### 23
#########
######### ##### #5: ###### ######## #### ############ 25
######### ##### #6: ############ ##### ###### 26
######### ##### #7: ###### & #### ####### 28
######### ##### #8: ###### ####### #### ###### ###### ## 29
######
######### ##### #9: ############# ###### ###### ##### #### 30
######
######### ##### #10: ###### ######## ######## ###### 32
######
Конец ознакомительного фрагмента. 33

######### ####

######## #### ########### ##########

## ######### ########### ################## ##### ################ ###### ######## 100 #######

####### #######

# #### #####


#######

######### ####: ######### #### ########### ##########

##### #### | 1 # ####### : ###### ############## #### ###### ###### ##### ##### ######## ######

2 # ####### : ###### ################ ###### ###### ##### ##### #### ##### ##########

4 # #######: ######## ###### #######

5 # #######: ######## #### ###### #######

6 # ####### : ###### ###### ## ###### #######

##### #### | 1 # #######: #######-########### #### ######

3 # #######: ######-###### ###### ######

4 # #######: #######- ########### ########## #####

5 # #######: ######-###### ###### '### ### #####

6 # #######: #######-########### ######## ##### ##### #####

#### #### | ###### #### #######

###### ####

### ####


######## © 2020 ####### #######

#### ####### ####

######## 2020 ####### ####### ###### - ##### ####### ######################.

########## ######### ##### ######## ########### ####### ######### # ####### ####### ###### ######## #########. ###########, ########### ##### # ####### ##### ##### ###### # ######## ###### ########## ####### ######## ##### ##### ##### ##### ##### ########## #### ###### ##### ######### #### ####### ### # ########### ######## ######### ##############. ##### ########### ##### ###### ############ ####### ######### ############.

# ###### ######## #### ########## ##### ########## ########## ##### ########## ############## ##### ########## ########### ################ ##### ### ######## ######## ##### ########### ######## ####.

####, ######## ######### ######### ### ##### ###### ######## ####### #####, ##### #### ############ #####, ### ############ ###### #### ####### ########## ####### ###### ############## ###### ################. # ####### ##### ####### #### ##### ###### #### ######## ##### ###### ############## ########### ##### ########### ###### ######### ###### ####### ################. ##### ##### ####### ####.

##### ######### ####### ######## ##### ####### ##### ######### ########### ########## ################ ##### ######## ####### ##### #########, ###### #### ############ ###### ###### ####### ############## #####, ### ##### #### ######### ######### ############## .##### ######### ########### ########## ###### ###### ######## ##### ####### #### ########, # ### ##### ########### #### #### ####### ##################.

######, ##### ######### ####### ###### ######### #### ####### ############### ##### ######## ### ################# #########. #### ########### ##########, #### ########## ########## #### ####### ###### ####### #### ####### ##################. ######### ############## ########### ###### ####### ######### ##### ########### ####### ##### ################# # ######## #############.

#### #####

##### ####

1 # ####### : ###### ############## #### ###### ###### ##### ##### ######## ######

2 # ####### : ###### ################ ###### ###### ##### ##### #### ##### ##########

# ######### ########, #### ###### ########### ##### ####### ##### ########!3 # #######: ######### ##### #######

3 # #######: ######### ##### #######

######### ##### #1: ##### ######## ######

######### ##### #2: ###### ###### ## ###### & ###### ######

######### ##### #3: ######### ###### ##-####

######### ##### #4: ###### ###### ## ###### ###### #########

######### ##### #5: ###### ######## #### #############

######### ##### #6: ############# ##### ######

######### ##### #7: ###### & #### #######

######### ##### #8: ###### ####### #### ###### ###### ## ######

######### ##### #9: ############## ###### ###### ##### #### ######

######### ##### #10: ###### ######## ######## ###### ######

4 # #######: ######## ###### #######

######### ##### #1: ######### ###### ##### ###### ####

######### ##### #2: ######### ###### ########### ###### #####

######### ##### #3: ######## ###### ####### ######

######### ##### #4: ######### ######## #### #########

######### ##### #5: ######## (#########) ########### ######

######### ##### #6: ############## ######-######## #########

######### ##### #7: ###### ###### ## ####### ######

######### ##### #8: #######-####### ######

######### ##### #9: ######## #### #### #########

######### ##### #10: ###### ###### ## ###### ######## ######

5 # #######: ######## #### ###### #######

######## #### ##### #1: ######## ##### ####### ###### ######

######## #### ##### #2: ###### ### ##### ###### ####

######## #### ##### #3: ###### ######## #### #### #########

######## #### ##### #4: #### ###### ######

######## #### ##### #5: ###### ###### ## ######### ##-####

######## #### ##### #6: ##### ### #####

######## #### ##### #7: #### ###### #######

######## #### ##### #8: ############## #########/ #### #####

######## #### ##### #9: ###### ###### ## ###### ######

######## #### ##### #10: ### #### ######

6 # ####### : ###### ###### ## ###### #######

###### ###### ## ###### ##### #1: ######### ###### ######

###### ###### ## ###### ##### #2: ###### ######## ######

###### ###### ## ###### ##### #3: ###### ########### ####

###### ###### ## ###### ##### #4: ############# ###### #####

###### ###### ## ###### ##### #5: ###### ###### ##### ####

###### ###### ## ###### ##### #6: "### ###### ###### #### ### #### ######" ###### ########

###### ###### ## ###### ##### #7: ##### ####### ######
###### ###### ## ###### ##### #8: ######### ##### ###### ##########
###### ###### ## ###### ##### #9: ###### ###### ## #### ### ######
###### ###### ## ###### ##### #10: ########### #### #########
##### ####
1 # #######: #######-########### #### ######
#######-########### #### #######
#######-########### #### ##########
###### ####### ##### ########
####### ###### #####
###### #### #####
######, ###### ####, ##### ######
######-###### “######” ######
##### ######## ##### ####
######### ##### ####### ##### ######
3 # #######: ######-###### ###### ######
######## ####
###### #######
######## ##### #### ######
####### ######
#### ###### ######## #######
#### ########
###### ######
4 # #######: #######- ########### ########## #####
#### ### ###### ## ######## #######
######### ########
######## ######## ###### #####
######## #### ##### ###### ######
######-######### ####
#######-##### ##### ##### #####
5 # #######: ######-###### ###### ‘### ### #####
##### ###### ## ##### ######## #####
############### ####### ######
#######, ###### ###### ##### ########
####### ###### ########
############ ######### #####
###-#### ####### ##### #########
6 # #######: #######-########### ######## ##### ##### #####
########### ####### ######## ######
########### ###### ####
##### ####### ######## ####
########### #### ##### ######### ########
##### ###### ######
##### ######## ####
##### ###### #### ############ ###########
#### ####
###### #### #######
1 # #######: ###### ########
###### ###### ######

######## ###### ######
######### ######
###### ##### ##### ######
##### ######
####### ###### ######
###### ########### ######
###### ###### ######
###### ######
##### ##### #### ######
2 # ####### : ############ ########
###### ##### ######
###### #######
####### #### ######
######### #######
###### ##### ######
###### #########
###### ###### ######
#### ######
###### ###### ######
############ ######
############ ######
####### ######
3 # #######: ####### ########
##### #### ###### ######
############ ##### ######
####### ######## ######
########### ##### ###### ########### ######
########### ##### ########### ######
######### ##### ##### ######
#####, ######## ##### ##### ######
###### ##### ######
##### ########### (#### ######) ######
######## #### ######
######### ##### ###### ######
######## #### ######
4 # #######: ###### ########
#### ####### ######
###### ######## ######
###### ###### ##### ######## ######
####, ######## ##### ####### ######
#### ######### ######
####### ######
###### ####
1 # #######: #### ######## 101
#### ##### ######
###### #### ###### ######
######## ###### ##### ##### ########
#### ######## ########### #### ########### ############
######## ####### ######### ######## #########

###### ###### ######
########### ##### ########### ########## ######
#### ############## ######
2 # #######: 1 ### #### ########
1 # ####: ##### ########## ####-#### #### #### ##########
############ ############ #########
###### ###### ######
#########
###### #######
2 # ####: #### ######## ##### #### #### ##################### ##########
#########
############ ############
###### ##### #####
### #### ############ ######
############ ######
3 # ####: #### ### ####### ###########, ### ###### ##### ##########
########### ##########
######## ####### ####
############ ######
######## #### ######
4 # ####: #### ######### ##### #### - #### #### #####
#### #########
###### ###### #####
############ ########
##### ###### ######
5 # ####: ######## ## ###### ## #### ##########
############ ############ ####
###### ####### #### ########
##### ############ ##########
########## ###### ##### ###### ######
3 # ####### : ## #### #############
## ######## #########
#### ###### ######### ########### #### ###### #########
######### ######
######### #### ########### #########
###### ####### ##############
#### ##### ####### #### ############# ###########
#### ######## ######## ######
######### #### ########
###### #### ###### ######
######## ## #### ###########
########### ######### ####### #########
#### ######### ######
### ####
1 # #######: ###### ########
###### ###### ######
######## ###### ######
######### ######
###### ##### ###### ######

##### ######
####### ###### ######
###### ########## ######
###### ###### ######
###### ######
##### ##### #### ######
2 # #######: ############ ########
###### ##### ######
###### #########
####### #### ######
######### #######
###### ##### ######
###### #########
########### ######
####### ######
###### ###### ######
############ ######
############ ######
####### ######
3 # #######: ####### ########
##### #### ###### ######
############ ##### ######
####### ######## ######
########## ##### ###### ########## ######
########## ##### ########## ######
######### ##### ##### ######
#####, ######## ##### ##### ######
###### ##### ######
##### ########## (#### ######) ######
######## #### ######
######### ##### ###### ######
######## #### ######
4 # #######: ###### ########
#### ####### ######
###### ######## ######
###### ###### ##### #### ######
####, ######## ##### ####### ######
#### ######### ######
####### ######

| | | |
|---|---|---|

# ##### ####

———

1

## # ####### : ###### ############### ####
## ###### ###### ##### ##### ######## ######

####### ##########, ##### #### ####### #######. ############, ######## ##### ##### ########## ########### ### ##### ####. ####### ####### ## ########### ####### ######### ##### ######## ##### ############# #####.

## ####### ###### ######## ####### ######## ################ #### ######. ###### ######### ####### ##### ###### ############ ###### ####### ## ###### ##### ###### ######### ########## ######## ##########. #######, #### ###### ###### ##### ###### ######, ######### ###### ########## ### ### ########## #######.

####, #### ##### ######### ##### ######### ###########, ######## ##### ############ ### ############# ########## ###########. ##### ######### ####### ######## ####### ###### ####################, ########## ########## ######### ##### ########## ####### ######## ############ ##### ###### ##### ########### ############. #######, ##### ########## ######### ##### ATP ##############. ### ## ##### ##### ###### ######### ########### ####### ##########.

####### ######## #### ######## ###### #### ##### #########. ### ################, ##### ##### ########## ######## ##### #########. #######, ###### ###### ##### ###### ########### ######## ########. # ###### ######### ####### ##########. ######### ##########, ############# ###### ######## ######## ## ##### ########## ######### ##########.

### ####### ###### ######### ##### ########.

## ###### ###### ####### ########## ###### ##### #########, ###### ###### ##### ##### #### ##### ###### ############. ###### #######, #### #### ##### ######### ##### ####### ####### #### ####### ###########, #### ########### ## ######### ########

############# ##### ####### #### ###### ######## ######### ###### ###########. #######, #### ###### ################, ####### ### ##### ######## ##### ##### ###### ############### #########.

# ###### #### ## ####### ###### ######### #### ###### ####### ########

######## ##########, #### ########### ## ######### #### ######### #########. ########, ##### ########### ##### ###### ####. ## ##### ####### #### ######## ############, #### ## ###### ####### ###### ######### ################. ######, ######## ######### ###### ##### ######### ##### ######## ######## ###### #### ############ ###########.

####, #### ###### ##### #########, ###### ###### ##### ##### ########### ######## ###### ######### ###### #### ## ############. ###########, #### #### ###### ## ######### ###### ### ########## ##########. #### ###############, ####### #### ####### ##### ##### ######### ##### ###### #### ######## #### ##### #### ######## ###########. #######, #### ########### ##### ######### ##### ########.

### ###########, ###### ####### ####### ###### ###### ######### # ####### ############### ############. #### # ######## ##############, ## ########### ####### ######### ## ####### ### ##### #### ##########. ####### ######### ######### #### ######## ######### ######### ##############.

####### ### ## ########!

| | | |
|---|---|---|

# 2 # ####### : ###### ################# ###### ###### ##### ##### #### ##### ###########

###### ######, ###### ##### ######### ##### ##### ###### ###### ############### #### ########### #########. #### ##### #######, ########### ########### #### ###### #### #### ######### ##### ####. ###########, #### ##### ######### ############ ###### ########### ########### ########. ### # ######### ################### #########.

#######, ###### ###### ##### ##### ############### #### ###### ### ######### ###### ##### ####.

1 ####### ###### ######### #########

########, ### # ##### ##### ###### ##### ########. ##### #############, #### ##### ######### ##### ###### ########### ###############, ## ##### ######## #### ######### ##### ##### ###### ########## ###############. ######## #### ## ####### ###### ######## ###### ########## ############## ##### ###############. ###########, ## ####### ###### ######## ############## ##############. #######, # #####, ####### #### ################, #### ############ ######## ############.

1 ##### ######

### ######## ####### ##### ######. ##### ########## ##### ########### ### ######## ######### #######, ## ##### ######### ##### ###### ##### ######## ###### #### ########## ######## ####### ########### ## ##### ###### ###########. ######## ###### ###### ###### ############ ###### ##### ###### ##### ###### ##############.

# ##### ####### #### ############, ######## #### #### ####### ####, #### ##### ###### ########.

1 ####### ##### ########

########### #### ##### ######### ####, ##### ###### ######## ######. ########## ######## ######### ####### ### ##########. ######## ############# ##### ######### ##### ###### ######### ################, ### ####### ########### ######## ########### ######## ######## #####. #######, ###### ##### ######## ######. #### ########### ## ####### ##### ##### ######## ######## ###### ## ######### ###### ###########, ## ######## ####### ######## ####### ##### ########### #########. ##### ##### ##### ######### ######. #######, ###### ##### ###### #### ##### ########### ######### ######### #############.

1 ######### ########

####### ###### ######## ############# ########## ############# ######. ########, ######### ######## ####### #### ########## ########. ###########, ########## (### ##### ######### ###### ##### #######) #### ########### (####### ######## ########## ######### ##### ###### ######### ############) #### ### ########## #### ################. ####### ###### #### ######## ########## # ########## ######### ###########. ##########, #### #### ######## ###### ######### ############.

1 ####### ####### #######

######, #########, ## ####### ####### ############. #######, #### ##### ######## ######## ###########, ## ######### ######## #### ####### ##### ##########. ###########, ###### #### ###### ############# #####, ######## ## ##### #### ###### ###########. #### ##### ###### ##### ######## ####. ##########, ## ####### “######” ###########. # ###### ##### ##### ############ ####### #########. #######, #### ######## ####### ###### ##### ############ ### #### ######## ##### ###########, ## ##### ####### ##### ########### ######## #########. ### ######## ######### ######## ##### #######. #########, #### ##########, #### ### ####### ##########. ########## ######-###### ##### ##### ######### #### ######### ######## ####### ############ ####################, ####### "######## ####" ### ######## ############## ######## ######### ############# ############.

# ######### ########, #### ###### ########### ##### ####### ##### ########!

3 # #######: ######### ##### #######

# ######### ##### #1: ##### ######## ######

######## ##### : 4
######### ##### #### : 33 ##### 37 ########
#######: 253
########: 22.8 ####
##########: 7.9 ####
##### #########: 4.7 ####
#### ####### ######### :

- ###### ######## (#####, ########)
- ######## (####)
- ######## & ##### (######)
- ######## (####, ########)
- ##### (###, #######)

##### #### ###### :

1 ####, ############# ###### ####### ##### ##########. #### ####### ########## #########, ### ###### ########## ##### ########### ##### ##### ######### ##### ###### ######.

2 ##### ## #### ########### ###### ##### ######, ###### #### ##### #### ######## ##### ########## ###### ######. ##### ##### ###### ######## #### ########## #### ##### ###### ##### ###### ##########.

3 ######, #### ######## ##### ######### ###### ######### ##### ###### #########. ###### ####### ########## #### ######### ############

4 ######## ###### ######, ###### ####### ##### ######### ######## ###### ######### #######. ###### ###### #### ###### ###### ##### ##### ######### #### ######## & ##### #########.

5 ######, ###### ########### ### ### ####### ##### #############. ########## ##### ##########!

# ######### ##### #2: ###### ###### ## ###### & ###### ######

######### ############: 6
######### ##### ####: 11 ##### 14 ########
#######: 21.8
########: 3.7 ####
##########: 4.3 ####
##### #########: 1.8 ####
#### ####### #########:

#### ######## (75 ####, ########)
###### (45 ####, ########)
###### (########) (225 ####, ########)
###### (75 ####, ########)
###### (####)

##### (####### ######)

##### #### ######:

1 ################, ##### ###### #### 180 ####### ########### ####### ####### ######. #### ######### ##### ######## ########### ##### ###### ##### ######.

2 ######, ######### ####### ########### ##### #### #### ###### (##### ####) ######. ### ######## ##### #### ######## ########.

3 #######, ###### ##### ###### #### ######## ###### (########, ####-###### ###### #######). ###### ####### (########) #### ###### ######## ###### ###### ################

4 # ######, ######## ############ ###### ####, #### ####### ###### ###### ######## #### ######. # ####### ######## ##### ###### ####### ###### ####### #######. # ######, ###### 11 ##### 14 ######## ###### ####### ######.

5 ######, ####### ##### ###### ######## ####### ################. ###### ######## ###### #### ######### ########### ##### ######.

# ######### ##### #3: ######### ###### ##-####

######### ############: 2
######### ##### ####: 35 ##### 40 ########
#######: 794.7
########: 39.1 ####
##########: 44.2 ####
##### #########: 3.3 ####
#### ####### #########:

- ######## ##### (10 ####)
- ######## & ##### (######)
- ########## (#######, ###, #######)
- ###### ######## (455 #### ######## & ##########)
- ####### #### (70 ####, #########)
- #### (55 ####)

##### #### ######:

1 #######, ## ##### ## ###### 190 ####### ######### ########### #### ######. #### ######### ##########, ######## (## #########) #### ## ###### ###### ######.

2 ######, #### ############ ###### ## ##### #########.

3 # ######, ########## #### ########### ##############. #### #### ########## ######### ##### ##### ####### ###### ###### #### ######. ##### #### ###### ######, ############ ##### ###### ### ##### ### ######## ##########. # #### ##### ######, ########## ##### ######## ######, #### ### ########### ######### ########. ########, # #### & ########## ########### ###### ### #### ######.

4 # ########### ###### ##### ######, ####### ###### ## ####### #### ######. ###### ######## ##### ###### #### ##### ###### ###### ############ #### ######. ### ###### ######, ####### #### ####### ## #########. ### ##### #### ###########.

5 ### ####### #### & ########## ########### ####### ##### ######. ##########!

# ######### ##### #4: ###### ###### ## ###### ###### #########

######### ############: 6
######### ##### ####: 33 ########
#######: 768
########: 54.1 ####
###########: 59.2 ####
##### #########: 1.9 ####
#### ####### #########:

- ###### (#######, 85 ####)
- ######## & ##### (###########)
- ###### (#########)
- ###### (####)
- ###### (#########, ###)

##### #### ######:

1 #######, #### #### #### ############ #### ##### ## ##########. # ######, ####### ######### ######### #### ###########.

2 # ######, ########## ###### ####### ## ###### ######. ### ######## ######, ###### ######## ########### ########## (#### ##### #### #### ##############) ##### ##### & ######### #### ############ ##### ######.

3 #######, ### ###### ##### ###### ######## ########, ###### ####### ###### ##########. ##### ###### ####### ##### ######.

4 ######, #### #### ############ ## ####### ########## (#### ### ####) #########. ### ##### #### #### ######. # ######, ###### ######## ####### ######. ##### #### ###### ##### ### ######## ########. ###### ###### ##### ###### ####### ################.

5 ###### ####### ##### ###### ##### ########### ###### ## ### ### ########. ###### ######## ######## #### ###### ###### ## ##### ######.

## ######### ##### #5: ###### ######## #### #############

######### ############: 4
######### ##### ####: ## ###
#######: 331
########: 26.7 ####
##########: 18.7 ####
##### #########: 2.1 ####
#### ####### #########:

########## ( #######, #####, ########)
####### ####### (55 ####)
########## (#######, ####)
####### #### ( 45 ####)
##### (10 ####, #########)
###### (###### #### ######, 455 ####)

##### #### ######:

1 ####, ######, ###### ######### ### ##### ###### ######## ###### #########. ######## ######, ##### ####### ######## ######, ####### #### #####, ####### ###### ##### ############ ###########. #######, ######## ## ######, ####### ###### ## ### #### #### ######## ######.

2 # ######, #### ######### #### #### ########## ######. ######### #### #########. ##### #### #### ##### ###### ######## #### ######. #######, ###### ######## ##### #### ####, ######## ######## #### ##########. ###### ### ##### ### ######## ########.

3 ######, ###### #### ########## ########## (#######) #########. #### ###### ##### ######### ######### #### #### ##### ######## ##### ######.

4 ######, ####### ###### ##### #### ######## ######## ##### ######## ###### ##### ##### #########. ### ##### ###### ###########. ########## ###### #### ###### ###### ######## ####### ##### ######.

# ######### ##### #6: ############ ##### ######

######### ############: 4
######### ##### ####: 34 ##### 37 ########
#######: 466.1
########: 32.3 ####
##########: 47.2 ####
##### #########: 2.7 ####
#### ####### #########:

- ###### (######, 55 ####)
- ######## (7.5 ####)
- ###### (######, ######)
- #### (202 ####)
- ######### (9 ####)
- #### ##### (#######, 14.5 ####)
- ########## (#######, #####, ########)
- #### (47 ####)

##### (14.5 ####)
####### (#######, 14.5 ####)

##### #### ######:

1 #######, ####### ###### ##### ###### ###### ###### #########. ######## & ##### ##### ##### #########. ######### ############### ####### ####### ###### ######. ### ## ####### ##### ######. # #### ###### ######, ###### #### ##### ##### ####### ########## ###### ######.

2 ######, #### ##### #### ## #### ###### #### ######. ########## & #### #### ########. ########## ######## ############ ##### ######, ### ###### ######### #### ########.

3 ###### ##### ######, ##### ###### ###### ###### ###### ##### ### ######## ##########. #######, #### ###### ####### ## ######, #### #### ######### ### ######. ###### ####, ####### ########

4 #######, ###### ### ###, ###### (######) ######, ##### ###### #### ######. ###### ##### ########### ########## ######## #### ######. ######## ######, #######, ######### ##### #### #### #### #### ######. ###### #### #### ## ####### #### ####, ############# ####### ################

5 ######, #### ####### #### ######, ##### #######, ###### ## ###### ########## #### ########. ### ########## ###### ##### ############ ###### ######## & ##### ########. ######## #### ###### ##### ## ##### ######.

# ######### ##### #7: ###### & #### #######

######### ############: 3 #### 4
######### ##### ####: 31 ##### 36 ########
#######: 211
########: 17.4 ####
##########: 11.9 ####
##### #########: 2.25 ####
#### ####### #########:

####### ###### (4.5 ####)
### ##### (225 ####)
######## (######, 7.5 ####)
######## (######, 4.5 ####)
#### (#####, 18.5 ####)
#### (########, 45 ####)

##### #### ######:

1 #######, #### ## ###### 180 ####### ######### #### #### ######
2 #######, ######## (#####), ####### #######, #### (########) ##### ######## #### ######### ####### ##### ###########.
3 # ######, ##### ######### ### ######### #### #### ######. #### (#####) ####, ### ####### ########### ####### ###### ####### ######.
4 ##### #### #### ######, ######### #### ### ######## ##### ###### ######### ##### ####### ######## ####### ######
5 ######, ###### ########### #### #### ###### ######## ########, ### ## ##### ######## #### ######. #### ###### ######### #### ###### ####### ##### ######, ###### ########, ##### ######. ######## #### ###### ###### ##### ###### ###### ##########.

# ######### ##### #8: ###### #######
# #### ###### ###### ## ######

######### ############: 4
######### ##### ####: 28 ##### 34 ########
#######: 91.7
########: 8.1 ####
##########: 3.2 ####
##### #########: 2.8 ####
#### ####### #########:

##### (##########)
######## (##########)
##### (########, #######)
#### (#####, 18.5 ####)

##### #### ######:

1 #######, ###### 180 ####### ######### #### ##### ## #### ######
2 ######, #### (#####) ## ###### ###### ###### #### #### ###### #### ##### #########. #######, ####### #######, #########-######### ##### ######### #########
3 ######, ## ###### ######## ######## & ####### ##### ######.
4 # ######, ###### ########### ##### #### #### ######## ####### ########. ##### #### ##########.
5 ############ ###### #### ######, ###### ######## ###### #### ### ########## #### #### ## ######. # ######## ######### ###### ##### ### ######## ########. ### ### ##### ######## ######## ##########. #### ###### ######, ###### ###### ###### ##### ############# ##### ### ##########!

# ######### ##### #9: ############## ###### ###### ##### #### ######

######### ############: 3 ##### 4
######### ##### ####: 29 ##### 32 ########
#######: 288
########: 22.3 ####
##########: 18.9 ####
##### #########: 2.7 ####
#### ####### #########:

- ######### ######## (###### #######, 225 ####, #### #######)
- #### (########, 75 ####)
- ####### #### (#########, 225 ####)
- ####### ####### #### (#########, 225 ####)

#### ####### #########:

1 #######, ###### 180 ####### ######### #### ##### ## #### ######.

2 ######, ######### ####### ######## ##### ####### ######. #### ###### ######## #### ########## ######### ##############. #######, ## ##### ###### ######## ####### #### ### ## ####### ######. #### ##### ####### ############## ########. ######## ####### #### ## ###### #### ###### ########.

3 #### ###### ######, ###### ### ##### ####### ######## #### ## #######. ###### ###### ########### #########. ###### ###### ##### ######## ########### ###### #### #########. #######, ###### ##### ####, ##########.

4 ######, ######### ############ #### ### ###### ##### ######-###### ##### #### ## ###### ##### ######. ###### ## ###### #### #### ######## #### ######### ##### ##### ##### ### ##########.

# ######### ##### #10: ###### ######## ######## ###### ######

######### ############: 4 ##### 6
######### ##### ####: ###### 22 ########
#######: 226
########: 23.7 ####
##########: 18.4 ####
##### #########: 5.7 ####
#### ####### #########:

- ########## #### (#########, 225 ####)
- ########: (##########)
- ##### (########, 14.5 ####)
- ######### (115 ####, ########)
- ########## (####, 8.5 ####)
- ##### (##########)
- ###### ######## #####: ######### ##### ####### ####

##### #### ######:

1 #######, ###### 180 ####### ######### #### ##### ## #### ######.

2 ######, ##### ##### #### ######## ###### (#######) ## ###### ######. ###### ## ###### ########.

3 #######, ######### #########, ######## & ####, ########### (####), ##### ##### ##### (########) ######. #### #### ####, ###### ##### #########. ## ############ ########### ######### ###### ##### ############## ##### ####### # ########### ######.

4 ######, ##### ##### ### ######### ######. ### ###### ##### ######, ####### ##### ### ######## ####### ######. # #### ######, #### ##### ###### #####, ########### ### ##### ######## ########.

5 ######, ###### ##### ####, ########### ##### ######-###### ##### ###### ########### (####### #### #### ###### #######). ###### #### ########### #### ####### #### ###########.

# 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.