Серия
«Психологический практикум»

ИРИНА ЛОПАТУХИНА

ProPаб еды
Психология стройности

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2014

http://rostrumbooks.ru/

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
Л77

Лопатухина, Ирина.

Л77 ProРаб еды : психология стройности / Ирина Лопатухина. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 441, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-22612-4

Эта книга — прежде всего для тех, кто измучился сидеть на диетах в попытках сбросить лишний вес или достичь «идеальной формы». Для тех, кто хочет лучше осознать происходящее, перестать воевать с собственным аппетитом и выйти на другой уровень отношений с телом и Миром в целом.

Здесь вы найдете много практических рекомендаций, упражнений, релаксаций и способов для самоисследования и пошаговой «распаковки» надоевших пищевых и телесных привычек.

Данное издание будет интересно как психологам, работающим с темой пищевой зависимости и нарушениями пищевого поведения, так и всем людям, интересующимся вопросами правильного питания.

ISBN 978-5-222-22612-4

УДК 159.9
ББК 88.37

© Лопатухина И., 2014
© Оформление: ООО «Феникс», 2014

http://rostrumbooks.ru/

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Рада нашей встрече. Надеюсь, вам будет интересно в нашем контакте. Более или менее интересно, так как отдаю себе отчет в том, что книга получилась разная. В каких-то главах энергичная, ясная и внятная, а в каких-то — как и мои размышления — пока несколько туманная и все еще в поисках хорошей формы осознавания телесных и психологических особенностей зависимого пищевого поведения. Добро пожаловать, начинаю разговор.

Как вам метафора тела и психики человека как дома его энергий и Души? С разными пространствами-комнатами, в которых живут разные «персонажи» — разные части Личности. В идеале — хорошо знакомые друг другу. Но зачастую имеющие очень и очень слабые представления об «обитателях» чердака и подвала.

Обычно в домах тех, кого одолевают пищевые пристрастия, кухня, столовая и погреба «съедают» больше половины жизненного пространства хозяина. Причем погреба — это и метафорические «хранилища» съестных припасов, и одновременно «подвалы» Бессознательного. В них скапливается изрядно «скеле-

http://rostrumbooks.ru/

тов» — читай: причин, по которым еда в этом доме назначена Главным Управляющим, Лучшим Утешителем и Самым-Самым Удовольствием.

Предлагаю вам заглянуть «в дальние комнаты» своего Дома. Познакомиться поближе с его жителями — читай: разными аспектами вашей психики. Кое-где навести порядок. Может быть, в каких-то его частях затеять перепланировку. Выкинуть устаревший на сегодня «хлам» отживших верований и убеждений, пересмотреть сложившиеся с раннего детства или в результате какого-то сильного стресса или драматического события отношения с едой. И попробовать освоить несколько другие способы самоподдержки. Довериться наконец-то своим взрослым возможностям безопасно и радостно «питаться» общением с приятными для вас людьми. Вместо темных погребов, набитых «жратвой», в которых вы привыкли проводить так много времени, спланировать в своем Пространстве светлые, открытые Солнцу, Воздуху и вашим дорогим гостям террасы.

Предлагаю вам вспомнить о своем теле как о Доме Души и начать о нем по-честному заботиться. Заботиться так же преданно, как вы это ежедневно делаете в отношениях со своими самыми близкими и любимыми. Ведь вы хороший человек. Вполне ответственный на работе. Вполне ответственный в семье. Что же происходит с вашей взрослой ответственностью, когда дело доходит до вас самих? До того, чтобы позаботиться о своем Здоровье? Своих истинных телесных и духовных интересах и потребностях? У вас нет привычки думать о себе? Вас воспитали так, что «хорошие девочки» и «хорошие мальчики» должны постоянно думать о Других? И заботиться о себе — стыдно и эгоистично?

Да, конечно, все это прекрасные идеи, просто прекрасные! Но по-нашему лучшая забота о Других — это самому быть здоровым и счастливым. Уверена, вы уже на своем опыте знаете, что такое забота о ваших болеющих близких. И сами боитесь приближения 50–60-летнего возраста. Но если начать инвестировать в свое здоровье внимание и заботу, делать это ежедневно, без насилия над собой, но с твердым намерением изжить «больные»

http://rostrumbooks.ru/

привычки, то многое можно успеть. Что-то поправить. Что-то изменить. Облегчить свое тело. Приободрить и утешить свою душу. И почувствовать себя успешным Архитектором своего тела — Дома своей Души.

http://rostrumbooks.ru/

Глава 1

СДЕЛАЙТЕ СО МНОЙ УЖЕ ЧТО-НИБУДЬ!

В работе с пищевой зависимостью такого рода первичный запрос — обычное дело... «Доктор, мой аппетит взбесился, сделайте уже с ним что-нибудь!»

Или «Что бы мне такого сожрать, чтобы похудеть?!»

Чувствуете, как исключается свободная воля того, с кем все эти ужасы происходят? Ее — его (давайте договоримся, что даже когда употребляю одно из местоимений «он» или «она», имею в виду и женщин, и мужчин), бедняжку, просто «раздирают на части». Этот ужасный, ужасный Аппетит, или Жор, или еще какой-то персонаж, в описании клиента почти не имеющий к нему отношения. Хотя да, отрицать, что это существо все-таки внутри страдальца живет, невозможно. И тогда, может быть, это глисты, доктор?! (По правде говоря, на глисты и правда провериться хорошо бы вместе с поисками физиологических причин «зашкаливающего» аппетита.)

Так вот, если вы пищево-страстный, внутри вас живет Голод. И вас терроризирует. И вы приходите к психологу, к врачу и говорите: «Ну сделайте что-нибудь с этим Голодом!»

http://rostrumbooks.ru/

И так хочется задать вот такие вопросы: «А где же вы? Вы сами, человек и пароход? Где ваши воля, ваши устремления, желания?» Да, конечно, бывают случаи пищевой страсти, когда аппетит обусловлен такими физиологическими нарушениями, что у человека и правда нет никакой возможности регулировать волей свое пищевое поведение. Но если это болезнь, то вы точно отвечаете за то, чтобы начать ее лечить. И ваша ответственность тогда вот в этой задаче проявится. Но если вы знаете уже, что больны, или боитесь пойти к врачам провериться, и продолжаете есть, есть, есть, то, похоже, вы всеми силами стараетесь от своей жизни отстраниться. И даже если вы нашли врача, психолога, «внешнего Спасателя» и у вас есть детская вера, что доктор «придет и наладит» вашу жизнь, тут вас ждет большое разочарование. Очень большое. Даже если какой-то психолог (или врач) вам пообещает «все наладить» без вашей включенности в процесс наладки, без ваших усилий, вашей энергии, — точно наврет. Так как Аппетит, жор — он ваш. Именно ваш. Это вы едите, и вы «в себя» едите. Ваши глаза, нос, воображение выбирают, что сейчас съесть. Ваши ноги, руки, а самое главное — ваша воля, обеспечивают доставку провианта. И ваш рот, зубы, ЖКТ все это получают, перерабатывают. Это ваш живот «набивается» вот именно этим выбранным вами «здесь и сейчас» кормом. И ваши бока толстеют, если вы себя перекармливаете. И только вы, да, с помощниками, да, с внешними какими-то участниками процесса вашего излечения, можете этот процесс корректировать — форматировать по-другому.

Машину можно сдать в ремонт. И получить обновленной. Себя, свое тело в ремонт «сдать» нельзя. Так как психика и тело — это элементы одного процесса. Процесса вашей жизни. Который, по большому счету, управляется именно вами. Вашей свободной волей. И свобода воли как раз в том, что вы выбираете, чему в своей жизни подчиняться. Какие ограничения и нормы реальности учитывать. Например, законы функционирования метаболических процессов организма. А какие отвергать и пытаться взломать. Например, естественные возможности вашего желудка.

http://rostrumbooks.ru/

Так что первый шаг к возможному излечению от пищевой зависимости — это признание себя центральной и определяющей все происходящее фигурой. Как того, кто ест. Или кто останавливается есть. Как того, чьи, может быть, малоосознаваемые сейчас эмоции и привычки запускают эксцессы переедания. И что помощь в том, чтобы это как-то изменить, прежде всего, придет от вас. От вашего желания перестать это делать. От вашего стремления найти другие, более для себя сегодняшнего адекватные способы справляться со своими импульсами. Искать новые удовольствия. А психологи, врачи, фитнес-тренеры, другие специалисты — это ваши помощники. Которых вы, опять-таки по своей воле, нанимаете сопровождать процесс ваших изменений.

И основные усилия, основной вклад времени, денег, труда именно ваши.

http://rostrumbooks.ru/

Глава 2

КОНТРАКТ НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ СТОРОН

Для начала нашего сотрудничества — а именно к этому я вас приглашаю — предлагаю составить что-то типа «соглашения сторон». Договориться, кто за что отвечает в нашем взаимодействии.

Конечно, вы можете эту книжку просто пролистать. Потом отложить ее в сторону, пробормотав что-то типа: «Ну и чушь!», и пойти себе на кухню в поисках, чем бы подкрепиться. А потом... Ну вы знаете.... Но если вас и правда достало существующее положение дел, надоело «страстить» по еде, изнурять себя то строжайшими диетами и агрессивными тренировками, то пищевыми оргиями и приступами тоскливого стыда за свои «несовершенства», то предлагаем вам еще один путеводитель к Здоровью. К свободе от зависимости. Без обещаний, что только от прочтения книги вы волшебным образом изменитесь и наступит вам «стопроцентное счастье». Но с приглашением попробовать то, что я буду вам предлагать. С предложением инвестировать в наш совместный проект по инновациям вашего Дома внимание к себе, время, энергию и силы на знакомство с разными аспектами своего мироощущения и,

http://rostrumbooks.ru/

может быть, обучение новым способам разрядки своего напряжения, утешения, получения удовольствий.

Мои авторские обязательства прозрачны. Я предоставляю вам достоверную, основанную на моих знаниях и проверенную опытом работы информацию. Информацию, которая помогла и продолжает помогать моим клиентам принять себя и свою сегодняшнюю жизнь как ценность бытия в мире. Которая поддерживает и вдохновляет их сделать реальные шаги к осознанию других возможностей и другого отношения к себе и к своим привычным ориентирам и выборам. Насколько это будет продуктивно для вас, решать вам.

А ваши обязательства именно перед самим собой — сделать что-то для себя. И делать каждый день. «Здесь и сейчас». Делать последовательно, например, выполняя то, что сочтете для себя привлекательным, полезным и посильным из той работы по самоисследованию, по переформатированию привычных отношений с едой и пищевого поведения, которую вам предлагаю. Я постараюсь дать вам «маршрутную карту», необходимое «оборудование», поддержку и ориентиры. И вдохновить вас на самый лучший в мире труд — труд постоянства в любви к себе.

Ну что, в путь?

http://rostrumbooks.ru/

Глава 3

С ЧЕГО НАЧИНАЕМ, ИЛИ ПРО ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ — НАСТОЯЩЕГО

Как-то так повелось в нашей культуре, что мы все постоянно куда-то стремимся. К научению, обучению, совершенствованию, к погоне за горизонтом, «перевалив» через который — уверены — будет нам счастье.

Мы набираемся и набираемся всяких идей, установок, знаний, навыков, умений. И в этом, конечно же, нет ничего плохого. Ведь все это, по большому счету, и составляет человека как личность. Ведь вы — это то, какими вы родились, и в большой степени то, чем можете пригодиться себе и окружающим вас людям.

Но вот что меня иногда настораживает. Все эти наши устремления — для чего? Для ИЗМЕНЕНИЯ себя.

Но, может быть, прежде чем гнаться за изменениями, попробовать познать, а какой вы «здесь и сейчас»? Как человек, прежде всего? Какие у вас особенности восприятия себя и жизни? Какое поведение? Какие приоритеты?

http://rostrumbooks.ru/

И тогда, вполне вероятно, многие ваши сегодняшние планы по самоусовершенствованию покажутся вам совсем чужеродными... Надуманными... Предложенными кем-то другим... И вы еще на шаг приблизитесь к себе. К принятию своих ценностей. К осознанию именно своих приоритетов, способов, значений своей жизни.

Можно потратить кучу сил, времени, денег в попытках себя изменить. Но есть в психологии такая простенькая аксиома: реальные изменения возможны только после принятия себя таким, каков есть. Со всей правдой о себе. Со всеми «тараканами» или, если эти насекомые вызывают у вас брезгливый протест, со всеми «впадинками, трещинками».

Что это означает? То, что без правды о себе, без признания и опознания своих особенностей и своего личностного стиля все попытки «быстрого и эффективного развития» «полиняют» при первой же «эмоциональной непогоде».

А как это — познать себя? Способов много.

Можно попробовать «отразиться» в Другом, как в зеркале. Мы этим постоянно занимаемся... Только вот куда деваться из Королевства кривых зеркал? Ведь то, что нам транслируют о нас окружающие, очень часто является слишком уж чужеродным нашей истинной сути... А бывает, что окружающие кажутся нам настолько опасными, что мы предпочитаем отражаться в своих «внутренних» зеркалах и надолго «пропадаем» в их запутанных лабиринтах...

Есть, правда, «специально обученные люди», а именно психологи. Их долго муштруют — учат, лечат, шлифуют их зеркала. Чтобы в результате их клиенты могли через общение с ними, читай: «отражение» в них, потихоньку, шаг за шагом, продвигаться на пути к себе...

Но если у вас пока нет желания разделить свой опыт с психологом, то и ладно. Можно и свои внутренние «зеркала» «протереть и настроить» так, чтобы можно было и себя разглядеть как следует, и свое внутреннее пространство. Дом своей Души. Когда в нем уютно, тепло, безопасно, при этом достаточно свежего воздуха и пространства, и внешняя жизнь налаживается. Хотя, пожалуй, совсем уж четко разграничить свои внешние и внут-

http://rostrumbooks.ru/

ренние кусочки маловозможно. Ведь непрерывность контакта с окружающим нас миром и есть Жизнь. Но иногда, по-моему, очень даже здорово «нырять» в себя. И находить там покой, уединение, тишину и простоту.

Как это можно делать? Давным-давно открытыми способами — через релаксацию в спокойном, защищенном на 10–15 минут от внешних вторжений месте. Когда вы можете просто посидеть, устроившись с максимальным комфортом, под приятную, расслабляющую музыку или в тишине, при свече или в свете вашего любимого торшера. Посидеть и понаблюдать за собой. Своим телом. Ощущениями, которые в нем возникают. Образами, которыми откликается на эти ощущения ваше воображение. Просто замечая их. Без слияния. Без привычного бега, побега, суеты каждодневных мыслей и обрывков переживаний.

Хорошим подспорьем в этом процессе может стать наблюдение за своим дыханием. И дыхание разными частями своего расслабляющегося и отпускающего напряжения и зажимы тела. Вы можете подышать пятками. Потом всей стопой. Столько, сколько захочется. А потом коленками. Чувствуя, как при этом расслабляется нижняя часть живота. А потом попой. Чувствуя, как отпускает напряжение в пояснице. А потом своими гениталиями. Чувствуя, как вы вспоминаете о своей женской или мужской сути. Как опознаете энергии своей мужественности или женственности. И женские или мужские энергии Вселенной. Вы можете обратить внимание на свою спину. Позвоночник — стебель вашей жизни. Продышать его напряжения и зажимы. Плечи, шея, голова. Живот и грудь. Хорошо! Все мягко плывет в щедрости потока вашего дыхания. Вашей связи с миром.

Можно про себя начать читать любимую молитву (об этом чуть позже). Или спеть любимую, утешающую или веселящую вас песенку. Или сказать себе и своему телу несколько слов. Например, таких: «Спасибо, что мы вместе. Я тебя люблю. Я ценю твою заботу и твои старания. Я забочусь о тебе. Я стараюсь быть чувствительной и чуткой к твоим нуждам. К твоим возможностям. К твоим ограничениям. Спасибо тебе! Ты — это я, и я — это ты».

http://rostrumbooks.ru/

РУБРИКАТОР УПРАЖНЕНИЙ

1. Отношение к своему телу через ваши отношения с одеждой 21
2. Пищевые дневники 72
3. Упражнение «Коридор ресурсов» 162
4. Упражнение «Мое прожорливое альтер-эго» 211
5. Упражнение «Контакт с внутренним сумасшедшим» 211
6. Упражнение «Исследование конфликта принципа удовольствия и принципа реальности» 252
7. Упражнение «Энергии пищеварения» 349
8. Упражнение на опознание телесных ощущений, запускающих приступ 373
9. Упражнение «Маска обжоры» 374

http://rostrumbooks.ru/

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

ГЛАВА 1
СДЕЛАЙТЕ СО МНОЙ УЖЕ ЧТО-НИБУДЬ! 5

ГЛАВА 2
КОНТРАКТ НА РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ СТОРОН 9

ГЛАВА 3
С ЧЕГО НАЧИНАЕМ, ИЛИ ПРО ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ — НАСТОЯЩЕГО 11
3.1. Какие попытки справиться с проблемой вы уже предпринимали? 15
3.2. Ваше тело здесь и сейчас. Рост, вес, объемы. Что и как желаем поменять? 16
3.3. Ваша психика здесь и сейчас. Вы — хороший человек? Отношение к себе — отношение к миру 24
3.4. Еда, любовь, благодарность. Ритуалы и привычки питания 28
3.5. Ваш Симптом переедания 32
3.6. Марафоны по снижению веса 33

ГЛАВА 4
ЧТО НЕИЗМЕННО И ЗАДАНО ВАШЕЙ ФИЗИОЛОГИЕЙ. ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ. ДАННОСТИ ВАШЕЙ ТЕЛЕСНОСТИ И «ДУШЕВНОСТИ» 37
4.1. «Несущие конструкции». Ваше Тело. Три типа конституции. Взаимозависимость телосложения, обменных процессов, особенностей психики, темперамента и аппетита 39
4.2. Анатомия ЖКТ, физиология пищевых процессов 53
4.3. Физиология голода и аппетита. Какие гормональные процессы стимулируют повышение аппетита и переедание 59
4.4. Медицинское обследование вашего здоровья — для чего это необходимо. Несколько слов о психосоматике 61

http://rostrumbooks.ru/

ГЛАВА 5
ВАШЕ НАСТОЯЩЕЕ ТЕЛО. ЗАЧЕМ ВАМ ЭТИ РАЗМЕРЫ И ТАКОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ? 68
5.1. Восстанавливаем связь со своим телом. Мое тело сейчас. Форма — вес — размер. Психологические выгоды моего тела «здесь и сейчас» 68
5.2. Пищевые дневники, или Любите ли вы сплетничать? 72
5.3. Упражнение на осознание отношений с едой во внутрипсихическом личностном пространстве 81
5.4. Еще пара шагов к осознанию, зачем мы сейчас такие, как есть 82
5.5. Облегчение тела — облегчение души. Работа с килограммами, которые считаете лишними 84
5.6. Иррациональные убеждения зависимых от еды 88
5.7. Жизнь на языке симптома 91

ГЛАВА 6
ЧТО, КАК И ЗАЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ ПОМЕНЯТЬ? РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ И ВЫПОЛНИМЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ 96
6.1. Постановка цели. Определение времени ее достижения. Определение критериев ее достижения 96
6.2. Где черпать мотивацию к облегчению тела? 100
6.3. Ценности стройного тела 103
6.4. Для кого все эти достижения? Кому они адресованы — предназначены? 104
6.5. Экологическая проверка каждого запланированного вами шага 104
6.6. Критерии достижения цели 104
6.7. Цели и задачи — краткосрочное и долгосрочное планирование 108
6.8. Как развивать способности к нестандартному решению проблем? Тело — в дело! 109
6.9. Линейка движения к цели — весовая, по внешности, каким-то жизненным достижениям 113
6.10. Остановки в пути. Шаги назад. Шаги вперед. Работа с сопротивлением переменам 116
6.11. Внутриличностные конфликты как легализация сопротивления благим решениям 122
6.12. Осторожно, перфекционизм! 132
6.13. Поговорим о самооценке? И о возможностях обосновывать ее ресурсами своей взрослой реальности? 141
6.14. Ты меня уважаешь?! 147

http://rostrumbooks.ru/

ГЛАВА 7
ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ С ЕДОЙ 153
7.1. Еда для Жизни. Формы нарушений пищевого поведения. Нейропсихология питания 153
7.2. Что такое психологическая зависимость? Критерии и самодиагностика проблемы 161
7.3. С чего все начиналось. Младенчество. Немного психоанализа. Пищевая зависимость как феномен объектных отношений 164
7.4. Еда как «переходный объект» 170
7.5. Первичная реальность — в слиянии с едой. Как и чем поддерживать себя по-другому? 173
7.6. Как поймать чувство насыщения? 184
7.7. Семейные истории 185
7.8. Виды нарушений пищевого поведения 188
7.8.1. Анорексия и булимия 188
7.8.2. Булимические ненасытность и отчаяние 193
7.8.3. Булимия и анорексия как творческое приспособление к процессам взросления 199
7.8.4. Психоэмоциональное и семейное окружение 203
7.8.5. Подростковая анорексия — кому прежде всего необходима психотерапия?! 206
7.8.6. Дисморфофобия анорексиков и булимиков. Красавица и чудовище 209
7.9. Переедание, избыточный вес 212
7.9.1. Вторичное ожирение — социальные и психологические причины 215
7.9.2. Зависимость как психосоматика 218
7.9.3. Особенности личности переедающего. Стратегии и возможности самоисследования и изменений 220
7.10. Ваша идентичность, или по-простому: «А вы сейчас кто?» 226
7.11. Желания, потребности и пищевые привычки. Голод, возбуждение, тревога 232
7.12. Голод и аппетит — как мы оформляем свое возбуждение 241
7.13. Защиты и сопротивления — единство и борьба 249
7.14. Про удовольствия, или Четыре сферы жизни 255
7.15. Внутриличностные конфликты «четырех домов» 266
7.16. Ресурсы и питание, или Как страшно постареть! 273
7.17. Трудные эмоции, или Из чего состоят приступы зависимости? 276

http://rostrumbooks.ru/

ГЛАВА 8
ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?!
ПСИХОЛОГИЯ ИЗМЕНЕНИЙ 285
8.1. Как возвращать себе контроль над едой — этапы пути 285
8.2. Чем заменить еду в жизненных удовольствиях и приоритетах? 289
8.3. На связи с реальностью, или Зачем нужна психотерапия? 293
8.4. Терапия пищевой зависимости 294

ГЛАВА 9
ОБРАЗ ЖИЗНИ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПИТАНИЯ
ПРОФИЛАКТИКА ПРИСТУПОВ 298
9.1. Индивидуальный стиль питания. Любимые продукты на все времена. 299
9.2. Диетические рекомендации 327
9.3. Палитра цвета. Подбираем еду по энергиям 342
9.4. Что для вас еда? Процесс, удовольствия, послевкусия пищевого контакта 347
9.5. Ритуалы и привычки питания. Сервировка. Процесс. Что помогает и что мешает вашим целям? 350
9.6. Что, когда и как мы пьем? 353
9.7. Энергетика вкусов. Немного Аюрведы 357
9.8. Что в жизни ТОЧНО ВАШЕ? Инструменты осознанного выбора 361
9.9. Дифференцируем пищевую потребность. Что вы сейчас на самом деле хотите? Профилактика приступа 369

Рубрикатор упражнений 378

http://rostrumbooks.ru/

Популярное издание

12+

Лопатухина Ирина

PROРАБ ЕДЫ.
ПСИХОЛОГИЯ СТРОЙНОСТИ

Ответственный редактор *А. Фоминичев*
Технический редактор *Г. Логвинова*
Компьютерная верстка: *А. Патулова*

Сдано в набор 22.07.2013.
Подписано в печать 25.02.2014.
Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел. (863) 261-89-59, тел./факс 261-89-50
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru

http://rostrumbooks.ru/