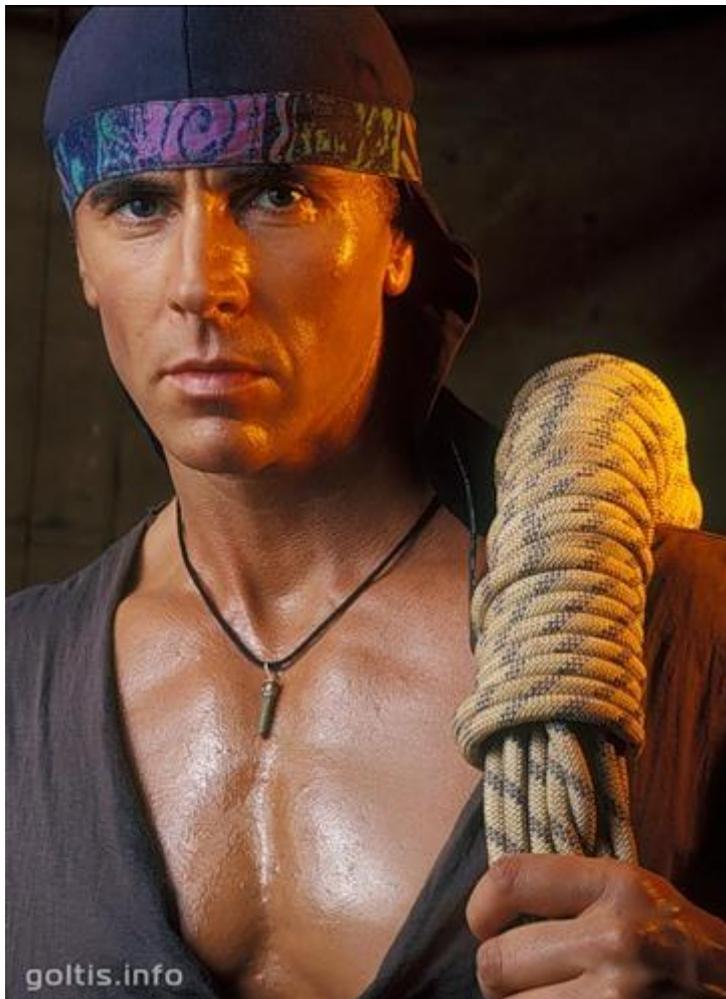


2009



МЕТОДИКА
ГОЛТИСА
5
УПРАЖНЕНИЙ
МИНИ-КУРСА

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС

www.BodyArchitecture.Ru | Мини-Курсы. Бонусы

Клуб Голтиса представляет обновленную книгу
«Методика Голтиса. 5 упражнений мини-курса»

Как почти ничего не делать для того, чтобы :)

- ✓ Заряжаться энергией на весь день! Ощутить прилив сил!
- ✓ Экономить время на посещениях спортзала и утренних пробежках!
- ✓ Проверить эффективность методики Голтиса до того, как...
- ✓ Призвать былую физическую форму к ответу!

Не верь обещаниям – Проверь!

Посвяти 15 минут 1 раз в 2 дня простым упражнениям мини-курса.
Даже, если ты профессиональный спортсмен или заядлый бизнесмен,
эффект будет по-любому.

Система подходит для ооочень занятых людей или лентяев... На выбор :)

Помни, хоть это и ознакомительный курс,
он **реально тренировочный!**
можно им полноценно пользоваться

<http://goltisclub.ru>

Перед выполнением данных упражнений проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом и получите допуск.

В случае применения Вами указанных упражнений, Вы делаете это под Вашу полную единоличную ответственность за точность исполнения и получаемый результат.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Содержание

Мини-Курс «Методика Голтиса. 5 упражнений»

7 Принципов первой ступени методики «Исцеляющий Импульс»	1
5 Упражнений мини-курса.....	2
1. Подъем на носок	2
3. Отведение согнутой в локте руки в сторону	4
4. Отжимание в упоре лежа. Упражнение для грудных мышц	5
5. Упражнение для пресса	6
Таблица Контроля.....	7
Режим тренировки	8
Рекомендации по питанию	9
Рейтинг продуктов питания.....	10
СПРАВКА: ГОЛТИС.....	13
СПРАВКА о методике:.....	14

Благодарю Наталью Ливанову, инструктора по методике «Исцеляющий импульс», Санкт-Петербург, за помощь в работе над мини-курсом.

Рекомендую подписаться на её рассылку «Любовь, Здоровье, Красота. Возможно все!» с сайта <http://woman.goltisclub.ru>

© Издательство «Рунова катаба», 2009

© Упражнения, фотографии, рисунки. Голтис 2006 <http://goltis.info>

© Рекомендации по питанию, голоданию, рейтинг продуктов питания <http://goltis.info> 2009

© Оформление, аннотация, формулировка упражнений, Хисамов М.М. 2008-2009, <http://goltisclub.ru>

© Распространение, <http://impuls.BodyArchitecture.ru> 2008-2009

© Распространение, <http://impuls.Rus-dao.ru> 2008-2009

7 Принципов первой ступени методики «Исцеляющий Импульс»

1. Максимальная амплитуда выполняемых упражнений

Работа внимания от начальной фазы (растяжение мышцы) до конечной фазы (сокращение). Крайние фазы четко фиксируются сознанием. Время фиксации положения тела в крайних фазах – 1-3 секунды. Для некоторых упражнений – указывается отдельно.

2. Максимальное напряжение работающих мышц

При работе в полсилы, КПД исцеляющего импульса сводится к нулю.

3. Максимальное расслабление мышц антагонистов и других групп мышц, которые не участвуют в упражнении

Включение в работу «лишних» групп мышц приводит к эффекту рассеивания исцеляющего импульса.

4. Включение эффекта внутренней визуализации:

при максимальном сжатии клетки и межклеточного пространства происходит освобождение от токсинов, свободных радикалов, «тяжелой» воды, искажающей информацию о самоисцелении клетки.

5. Дыхание

Вдох – через нос, выдох – через сжатые губы (способствует активизации внутриклеточного дыхания). Начало цикла дыхания соответствует началу выполнения упражнения (от стадии сокращения до стадии сжатия). Динамика дыхания соответствует динамике движения (в заданном ритме).

6. Техническая четкость выполнения упражнений

(порядок исполнения, исходное положение, расстояния, углы, геометрия динамических усилий и т.д.)

Несмотря на внешнюю простоту, в технике есть нюансы, которые либо многократно усиливают эффект, либо переводят в разряд общегимнастических. И внешнее повторение увиденной формы приведет к иллюзии понимания методики.

7. Принцип Суперкомпенсации

четкое соблюдение графика полного восстановления, адаптации и накопления биоэнергетического и биохимического потенциала клетки (мышцы). Избегание деструктивного результата по причине «лишней» нагрузки, вследствие которой организм истощает мышечные и внутренние резервы, что приводит к разрушению всех систем организма в цепочке связей: мышцы – сухожилия – суставы – внутренние органы. Избегание «пропусков» – одна пропущенная тренировка сводит на нет результаты двух предыдущих.



Ограничения. Не выполнять упражнения во время простудных заболеваний и острых болезненных синдромов. Хронические заболевания и заболевания любого другого характера - требуют индивидуального подхода и индивидуальной коррекции.

2. Приседание на двух ногах с переносом веса

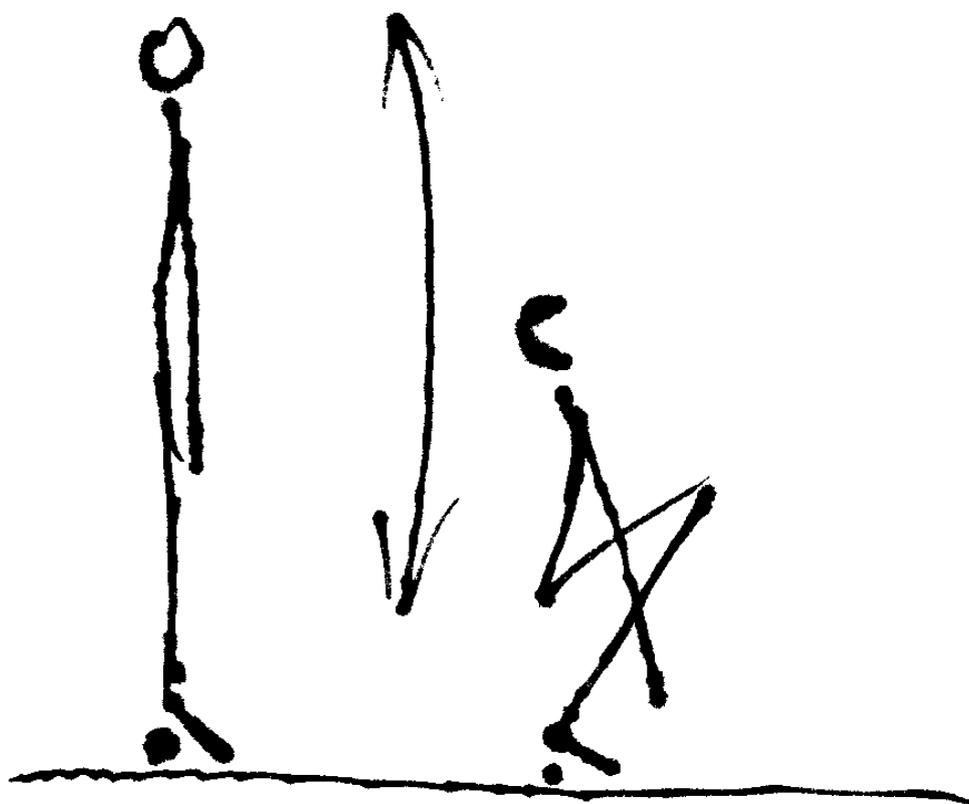
Исходное Положение: Стоя. Спина прямая. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см). Под пятками брусок 3-5 см высотой. Руки висят вдоль тела.

В качестве упора для пяток можно использовать естественные и неестественные ямки и возвышения под углом 30°

Исполнение: Перенести вес на одну ногу, вторая нога сохраняет контакт с опорой. Присесть полностью и встать. Перенести вес на другую ногу и присесть-встать. Приседания – в максимальной амплитуде. Повторить 12 раз.

В итоге получится 24 приседания (на каждой ноге 12 приседаний) в режиме «левой-правой, левой-правой, левой-правой и т.д.»

Пятки прижаты к упору и не отрываются от упора. Обе.



Приседания на 2 ногах с переносом веса на одну,
потом на другую ногу

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Для заметок: _____

3. Отведение согнутой в локте руки в сторону

Исходное Положение:

Стоя. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см). Спина прямая. Плечо одной руки вдоль тела, вертикально (плечо – это часть руки от локтевого сустава до плечевого, а не то место куда мешок вваливают). Назовем эту руку рабочей.

Рабочая рука согнута в локте до образования угла 90° между предплечьем и плечом. Пальцы выпрямлены, раскрыты. Ладонь - в вертикальной плоскости (большой палец - вверх).

Другая рука, названная **нагружающей**, пальцами кисти наложена на запястье рабочей руки. Чтобы **создавать сопротивление** движению рабочей руки.

Нагружающая рука, в течение всего упражнения, включая исходное положение, **стремиться** прижать локоть рабочей руки к телу.

Исполнение:

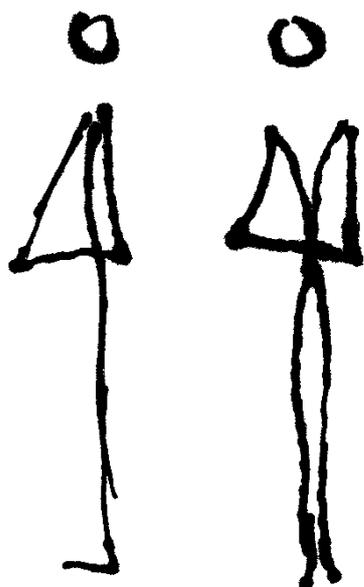
Поднимаете рабочую руку **через сторону вверх**, сохраняя угол 90° между предплечьем и плечом, и затем опускаете вниз. При этом нагружающей рукой создаете сопротивление. Сопротивление максимальное по всей траектории движения рабочей руки. И в крайних фазах тоже.

Движение всегда плавное, без рывков. 12 повторений одной рукой, потом руки меняете местами. Шутка. Руки меняются ролями. Нагружающая ставится рабочей, рабочая – нагружающей и вперёд: делать 12 повторений.

Предплечье рабочей руки перпендикулярно фронтальной плоскости всегда, в течение всего упражнения. Фронтальная - это плоскость, в которой движется плечо при отведении руки чётко в сторону вверх, без отклонений назад или вперёд.

Важна амплитуда растяжения и сжатия рабочей мышцы, а не высота подъема локтя над полом. Называется «максимально, без нарушения техники».

1. Исходное Положение



Вид сбоку

Вид спереди

2. Исполнение



Упражнение для дельтовидной мышцы

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

4. Отжимание в упоре лежа. Упражнение для грудных мышц

Исходное Положение:

Упор лежа. Стопы вместе. Опора на ладони и на носочки стоп (или на колени, если с носков не сможете). Таз слегка приподнят, на 15-20 см. Спина прямая, ноги прямые (когда опора на носки, а не на колени). Подбородок тянется вперед.

Линия между серединами ладоней строго перпендикулярна линии, которая идет вдоль тела. Пальцы вместе, включая большой. Смотрят вперед и **чуть** вовнутрь, на 5-10°

Расстояние между ладонями определяется так:

Ложитесь на пол. Руки располагаете перед собой, кулаки упираете друг в друга, до плотного касания костяшками. Кулаки, предплечья, локти - на одной линии, строго по проекции на пол ключиц. Где локоть, туда ставите середину ладонки. В итоге центры ладоней и ключицы лежат на одной линии.

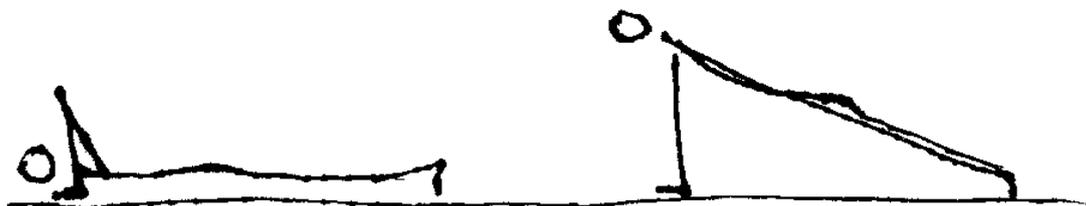
Локти забрасываете максимально вперед! Закидываете, заводите, устремляете, переносите, как хотите назовите, но локти - максимально вперед. Это позволяет отключить трицепс и отжиматься грудными мышцами.

Исполнение:

Отжиматься в максимальной амплитуде сколько сможете, но **не более 9 раз**.

Угол, образованный приподнятым на 15-20 см тазом, сохраняете всегда. Подбородок старательно тянете вперед. Это создает условия для касания пола ключицами. Может и не получится коснуться, но стремиться к тому следует. Тогда грудные мышцы будут растягиваться в максимальной амплитуде.

Помните, локти стремиться максимально вперед всегда!



Упражнение для грудных мышц. Отжимания

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Для заметок: _____

5. Упражнение для пресса

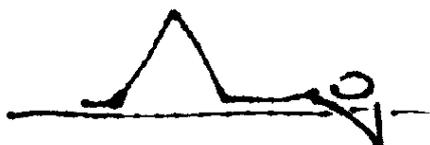
Исходное Положение: Лежа на спине. Колени вместе, согнуты до острого угла (не более 90°). Руки у висков либо за головой, но **кисти расцеплены** (в замок не сцепляйте). Локти в стороны.

Исполнение: Подъем туловища без отрыва поясницы от пола со скручиванием перед собой в грудном отделе. Максимум сколько сможете, **не более 16 повторений**.

Начинаете скручивание так:

Сначала поднимаете голову, прижимаете подбородок к подъяремной впадине и, продолжая закручиваться в грудном отделе, поднимаете туловище до угла 45°. Без отрыва поясницы от пола.

При этом работает верхняя и средняя части прямой мышцы живота, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, очищается печень и укрепляется диафрагма.



Упражнение для пресса

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

**При беременности, упражнение на пресс исключить!
Остальные можно (и даже следует) делать**

Для заметок: _____

Режим тренировки

Тренировочный день мини-курса состоит из 1 блока в 5 упражнений:

1. Икроножные мышцы (Подъем на носок);
2. Ноги (Приседания);
3. Дельта (Упражнение для дельтовидной мышцы);
4. Грудь (Отжимание в упоре лежа);
5. Пресс.



Порядок выполнения соответствует нумерации в списке. Не менять!

Тренировочный цикл мини-курса состоит из 1 тренировочного дня и 1 дня отдыха. Это период суперкомпенсации, рассчитанный для указанной нагрузки.

Упражнения займут **не более 15 минут в день**. Порядок упражнений соблюдать. **Отдых обязателен** - занимаетесь **день через день**.

Если Вам показалось, что упражнения через чур легкие, не спешите с выводами, попробуйте! И Вы прочувствуете телом эффект суперкомпенсации :)

Вопросы по упражнениям пишите через форму в интернете:

<http://impuls.bodyarchitecture.ru/about/>

Если ответ не пришел в течение 3х дней, повторите отправку вопроса. Успехов!

Подписчики мини-курса **получают бонусы, комментарии** к упражнениям, клубные новости и ответы на вопросы. Подписывайтесь на мини-книгу здесь : <http://impuls.bodyarchitecture.ru/>

Рекомендации по питанию

1. **Принимать пищу только во время настоящего чувства голода. Исключение: ягоды, фрукты, зелень, некоторые овощи**
2. Принимать пищу только в положительном расположении духа
3. **Готовить пищу только в положительном расположении духа. Отказаться от еды, приготовленной в состоянии негативных эмоций**
4. Красивое место. Обустроить, украсить место трапезы
5. **Молитва перед едой**
6. Тщательно пережевывать любую твердую пищу (особенно сложные углеводы). Исключение: белки животного происхождения и некоторые овощи
7. **Акцентировать свое внимание на съедаемой пище**
8. Вставать из-за стола с легким оттенком голода. Исключение: ягоды, фрукты
9. **Раздельное питание. Не смешивать белки с углеводами**
10. С утра до 12:00 кушать фрукты, ягоды, травяные чаи, свежевыдавленные соки. Как исключение: сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты, овсянка
11. **Еду не запивать: углеводистую пищу 2-3 часа, белковую 3-4 часа**
12. Молитва после еды

Смена режима и вида питания, адаптация к новым климатическим условиям гораздо эффективнее происходят непосредственно через кратковременное голодание (1 -7 дней). Пищи после голодания необходимо организму в 10 раз меньше, так как она в 10 раз лучше усваивается.

Продукты питания должны быть живыми (натуральными) и здоровыми (см. рейтинг продуктов питания ниже).

Потребление белков и углеводов должно быть разведено во времени в 1,5 – 2 часа. Фрукты и углеводистые продукты не смешивать.

До 12 часов дня принимать только травяные чаи с медом, соки, фрукты. В это время выводятся токсины из организма. Эти продукты помогают в этом. Приемлемый вариант – кисломолочные продукты. Сухофрукты с орехами.

С 12.00 до 19.00 часов рекомендуется принимать белковую пищу (пункты 8-18 таблицы "Рейтинг продуктов питания" (см. ниже) с клетчаткой (зелень, овощи). Фрукты, жидкости потреблять через 2 часа после еды.

На ужин организм сам подскажет чего не хватило за день. После 19.00 час. – только то, что до 12.00 часов.

Не переедать. После еды должен оставаться оттенок голода.

"Твердую пищу стоит пить, а жидкую – есть". При таком подходе мы получим максимальное количество энергии. (не относиться к белкам животного происхождения)

Концентрироваться на вкусе той пищи, которую принимаем. Не отвлекаться.

Жидкости потреблять до еды за 30 минут, после еды – через 2 часа. Пищу не запивать.

Источник http://www.goltis.info/ru/comments/pravila_pitaniya/

Рейтинг продуктов питания

Источник: http://www.goltis.info/ru/comments/reiting_produktoy_pitaniya/

Выстроен в порядке убывания по предпочтительности и биологической ценности. Если следовать этому рейтингу, можно помочь организму самоисцелиться и самоочиститься.

1. Цветочная пыльца - по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак (до еды)
2. Травяной чай с медом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, веронику колосистую, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.
3. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:
 - морковь–70%, свекла–30%
 - морковь–50%, тыква–50%
 - морковь–40%, тыква–20%, свекла–20%, корень сельдерея–20%
 - яблоко–50%, морковь–30%, тыква–20%
4. Свежие фрукты (не смешивая семейства) - за 30-40 минут до еды
5. Сухофрукты
6. Зелень
7. Овощные салаты
8. Проросшая пшеница
9. Семена тыквы
10. Орехи
11. Кисломолочные продукты
12. Злаки
13. Бобы, соя, фасоль, горох
14. Морские продукты
15. Яйца
16. Грибы
17. Рыба
18. Птица
19. Мясо

Утром натощак – цветочная пыльца из расчета 2 чайные ложки на 80 кг массы тела. Особенно важно употреблять ее тогда, когда нет фруктов и овощей. Цветочная пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, аминокислотами.

Очень важно не разжевывать гранулы пыльцы и не глотать их в твердом состоянии, а постепенно размачивать слюной во рту до состояния однородной кашицы. Тогда пыльца постепенно полностью расщепляется ферментами слюны и практически растворяется прямо во рту.

Значительная часть содержащихся в ней веществ, при таком способе «переваривания», всасывается в кровь непосредственно сквозь слизистую оболочку ротовой полости. Если что останется – понятное дело, придется проглотить. Но это тоже очень полезно.

Через 15-20 мин – травяной чай с медом и с лимоном. И до обеда – фрукты. Существенный момент: нельзя смешивать фрукты, принадлежащие к разным семействам. Цитрусовые потребляйте с цитрусовыми, косточковые плоды - с косточковыми, семечковые – с семечковыми...

А бахчевые - между собой отдельно. И тропические - между собой отдельно. Промежуток между употреблением в пищу фруктов разных семейств должен быть примерно полчаса, поскольку фрукты усваиваются в течение 15-20 минут.

Обед – большая порция овощного салата. По пищевой ценности на первом месте – зелень: дикорастущие пищевые зеленые травы, петрушка, кинза, укроп, сельдерей, ботва редиски. Голтис – сторонник преимущественного употребления всевозможных дикорастущих трав.

Но если возможности строить рацион на их основе нет или если человек не обладает необходимой для этого информацией, можно дикорастущую пищевую зелень заменять культивируемыми овощными салатами по сезону. Заправляется салат растительным маслом первого холодного отжима или сметаной.

Наилучшим из растительных масел Голтис считает масло кедрового ореха. За ним идут тыквенное, масло грецкого ореха, облепиховое.

Конституциональные невегетарианцы могут есть рыбные и мясные продукты.

Существует своя иерархия продуктов по частотам свойственных им вибрационных уровней. На первом месте – морские продукты: мидии, рапаны, кальмары, креветки. Чуть поглубже – морская рыба. Затем – рыба речная, дальше – яйца, белое мясо птицы, красное мясо птицы, ну, и наиболее низкочастотные из мясных продуктов – различные виды мяса млекопитающих животных: баранина, говядина, свинина.

Мясо нужно приправлять чесноком и луком. Сок этих растений «разбивает» большие белковые молекулы на короткие «связки» аминокислот. Это облегчает переваривание мясных продуктов и в значительной мере нейтрализует их негативные качества. В то же время свою питательную ценность они не теряют.

Очень полезно с мясом употреблять сухое красное вино. Оно активизирует фермент пепсин, который расщепляет животный белок на аминокислоты.

«Вообще я бы рекомендовал всем тем, кто хочет продлить свое активное долголетие, с салатом есть не мясо, а каши», – говорит Голтис. Из злаковых, по его мнению, первое место по пищевой ценности по праву принадлежит пророщенной пшенице. За нею следует кукурузная каша, овсяная, гречневая, перловая, ячневая, пшено, пшеничная, черный дикий рис и коричневый нешлифованный рис. Орехи, творог или сыр – это тоже хорошо!

В промежутке между обедом и ужином можно есть фрукты – так же, как и в промежутке между завтраком и обедом.

Ужин часов в шесть-семь часов вечера вполне может оказаться кстати. Скажем, салат или кисломолочные продукты ... Или творог – с орехами, с медом... Или те же каши... Для усиленно тренирующегося спортсмена, скажем, легкая полужидкая каша на ужин – вполне целесообразный вариант...

Лихие воины-спартанцы, между прочим, более-менее плотно ели только вечером. А персов и всяких разных прочих греко-римлян при этом долбили так, что мама родная... Так что количество – не всегда самое главное. А с качественным питанием не все так просто... Хотя на самом деле чем проще – тем лучше... С полуночи до полудня организм имеет обыкновение очищаться. Именно

поэтому до полудня дня лучше всего есть фрукты. Они являются естественными детоксикаторами и очистителями организма на клеточном уровне.

Переход к такому рациону требует промежуточного голодания. Ну, хотя бы трехдневного. Три дня во второй или четвертой фазе Луны. Плюс еще шесть – три на вход и три на выход. Грамотно войти и выйти – значит, избежать бо-о-о-ольших проблем впоследствии...

В первый день входа в голодание необходимо исключить из рациона жиры и белки животного происхождения, есть салаты, крупы, фрукты, соки.

Во второй день есть только салаты и фрукты, пить свежевыжатые соки. Третий день входа – это свежевыжатые овощные соки – морковь со свеклой (80% на 20%) или тыква с яблоком (50% на 50%). Еще одна радикальная формула – 50% моркови, 30% сельдерея и 20% свеклы. Затем три дня голодания. Хорошо бы сухого, но это может быть тяжеловато. Так что для начала сойдет и голодание на воде.

Вода должна быть чистой. В идеале, конечно, можно воспользоваться дистиллированной водой – пищевой, разумеется, ни в коем случае не технической... Впрочем, очищенная природная тоже вполне сойдет.

Выход из голодания выполняется также в течение трех дней – в обратном порядке. Сначала – свежевыжатые соки и травяные чаи, потом – салат без масла, который, как щетка, прочищает желудочно-кишечный тракт. Потом можно включить салат с маслом и фрукты. В третий день добавляются крупы, ну, а дальше – сами решайте, как строить рацион...

Очень важное условие: вся пища, прежде чем отправиться в путешествие по пищеводу в направлении желудка, ВСЕГДА должна быть очень-очень-очень-очень тщательно пережевана – до состояния жидкой однородной кашицы, почти водички...

И еще один нюанс: еду нельзя запивать. В особенности – после окончания приема пищи. Питье после еды разбавляет пищеварительные соки. А это совсем нехорошо... Впрочем, если пища сбалансирована, пить вообще не хочется...

СПРАВКА: ГОЛТИС

Голтис —псевдоним. **Владимир Иванович Вукста** родился в Норильске, через три года переехал с семьей в Карпаты, в город Ужгород, откуда родом его бабушки и дедушки, принадлежащие, как утверждает Голтис, к небольшой этнической группе карпатских русинов.

Специалист по выживанию, трехкратный чемпион Азии по единоборствам, автор системы “Исцеляющий импульс”. Профессиональный путешественник. Командор команды Equites («Всадники»). Возраст — 49 лет.



Пройдены: Саудовская Аравия, Иран, Туркменистан, Казахстан (1996 год). В 1998 году проехал на велосипеде 8000 км по Африке (ЮАР, Свазиленд, Ботсвана, Намибия, Лесото, пустыня Калахари).

В настоящий момент снимает фильм о переходе без еды и воды через Атлантику, воссоздает исторический переход Колумба.

СПРАВКА о методике:

Вот как описывает суть Исцеляющего Импульса сам Голтис:

В теле человека расположены так называемые ферментативно-гормональные центры (ФГЦ), которые обеспечивают каждую клеточку нашего организма жизненной благодатью и силой.

Бывает, что каналы, ведущие к этим центрам, засоряются. Это происходит вследствие разрушительного образа мыслей, безнравственных поступков, неправильного питания, гиподинамии - и ФГЦ уже не могут в полной мере выполнять свои функции.

К тому же организм вынужден тратить массу энергии на выведение шлаков и токсинов - а ведь эти силы можно было бы использовать более продуктивно! В результате появляются различные болезни, и гипофиз (в наибольшей степени страдающий от негативных эмоций) запускает программу старения.

Однако, даже её можно повернуть вспять! В моей практике часто встречаются пожилые люди (70-80 лет) с целым “букетом” болячек - спустя год систематических занятий они не только избавляются от телесных недугов, но и начинают выглядеть на 20-30 лет моложе!

Помимо этого, благодаря “Исцеляющему импульсу” **фантастически возрастает силовая выносливость**, уходит чувство усталости (для полноценного отдыха хватает 4-5 часов сна в сутки), **повышается работоспособность**, тело становится **упругим и пропорциональным**, **избавляется от лишних килограммов**.



<http://goltisclub.ru>

Каталог продуктов

издательства «Рунова катаба»

- Как убрать галифе на бёдрах. Спецупражнение Голтиса

Времени занимает чуть, но непосредственно влияет на проблемную зону. Упражнение простое, но сверхэффективное.



В свободном доступе.

Получить: <http://antigalife.bodyarchitecture.ru>

- Мини-книга «Что такое Сакральная архитектура тела? Выпуск 1»

Статьи и фотографии, которых больше нигде нет. Обсуждения по теме королевской постановки головы, осанки, походки. Бонусы и базовые упражнения для подписчиков.



В свободном доступе.

Получить: <http://sacred.bodyarchitecture.ru>

Новая серия бесплатных самоучителей «**Бац! И умеешь!**»

- Мини-курс «**Идеальное произношение. Английский язык**»



Вы узнаете истинные причины появления акцента. Вы получите пошаговую инструкцию. Чётко и последовательно расписаны шаги. Ступенька за ступенькой вы приобретёте прекрасное английское произношение.



Каждый урок - это от 1 до 3 правильно поставленных звуков английского языка. Времени занимает - от 2 до 5 минут на урок! Откройте для себя возможность говорить на английском чисто и легко!



В свободном доступе.

Получить: <http://english.bezakcenta.ru>