

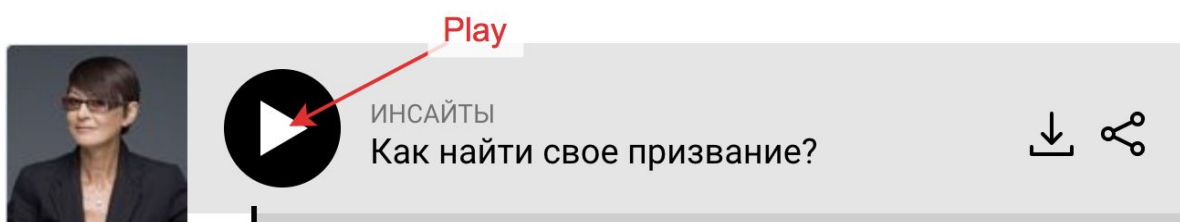
# Инструкция по применению подкаста

Подкаст — это аудиозапись, которую вы можете слушать онлайн на сайте или скачать себе в телефон. Выпуски подкаста очень удобно слушать по дороге на работу, во время тренировок или прогулок. Все, что вам нужно, — это телефон с выходом в интернет.

## Как слушать подкаст?

### На сайте

1) Нажмите на кнопку Play.

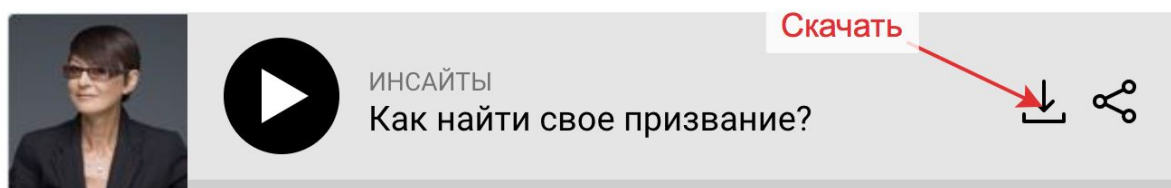


2) В любой момент вы можете ускорить запись, перемотать ее на 15 секунд назад или на минуту вперед.



### На компьютере

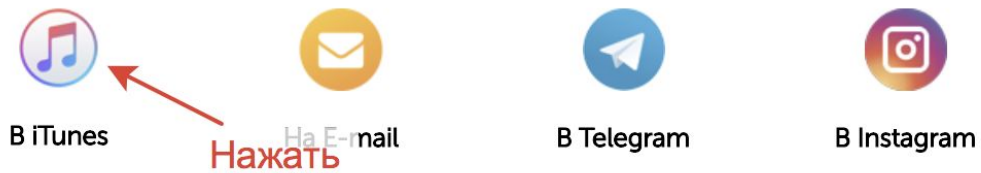
1) Нажмите на кнопку «скачать».



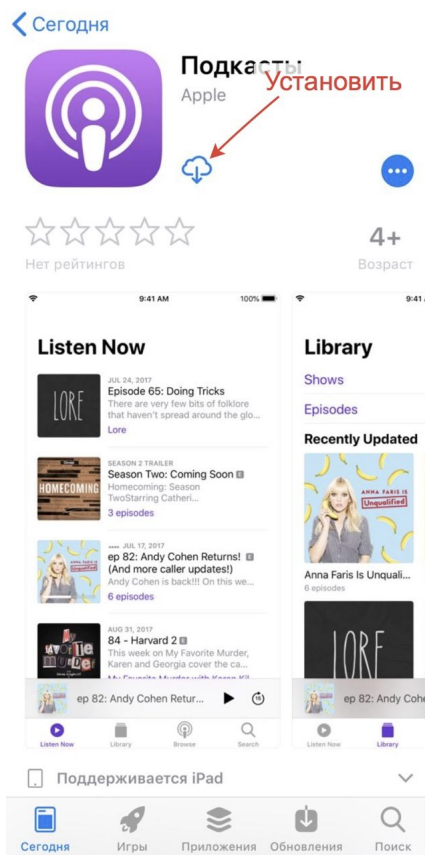
2) Выберите куда сохранить аудиофайл и затем откройте его в вашем телефоне или компьютере

## На iPhone

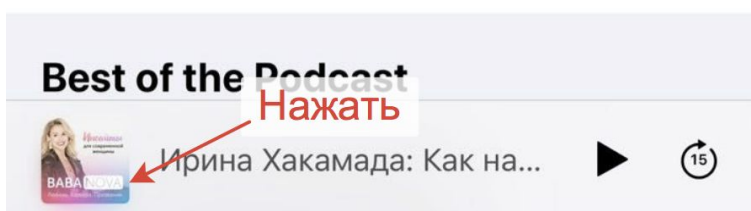
1) Нажмите на значок iTunes



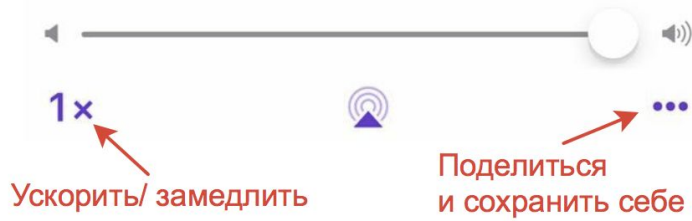
2) Перейдите на канал подкаста в iTunes. Установите "Подкаст", если его у вас еще нет



3) Нажмите на Play, чтобы сразу прослушать. Или на обложку, чтобы появилась возможность перемотать и выбрать скорость прослушивания.

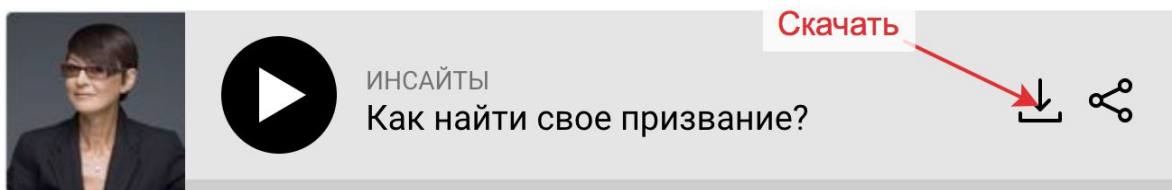


4) В любой момент вы можете ускорить или замедлить запись, перемотать ее на 15 секунд назад или вперед, а также поделиться ей.

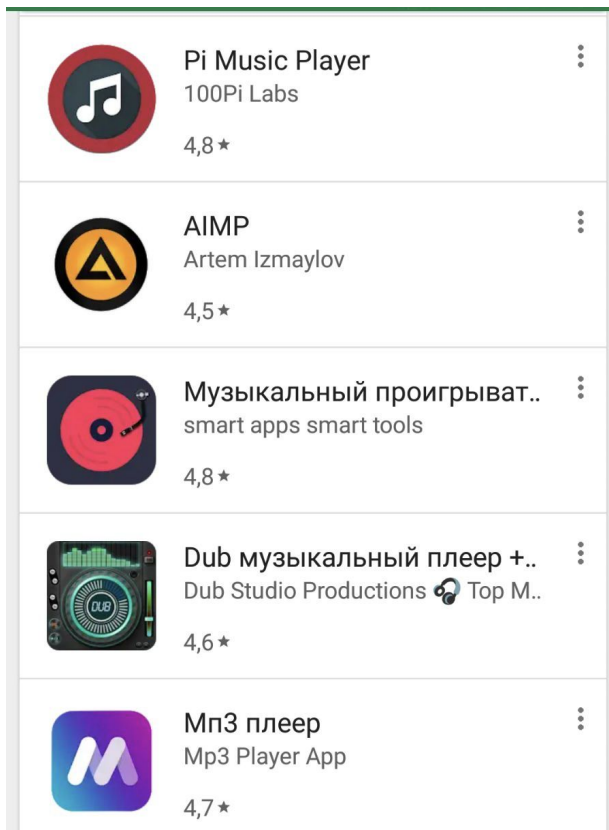


## На Android

1) Нажмите на кнопку «скачать».



2) В Google Play скачайте любой из предложенных плееров



3) Откройте подкаст в плеере и прослушайте в удобном для себя режиме

## Как получить максимум пользы?

### Слушайте понемногу

Не торопитесь, слушайте выпуски дозированно, чтобы успеть переварить информацию. То, что отозвалось и показалось полезным, сразу проверяйте на практике. Нет смысла бесконечно копить знания. Знать, но не применять — то же самое, что не знать.

### Делитесь

Лучший способ качественно «переварить» новую информацию – передать её другому человеку. Расскажите кому-нибудь о том, что вы узнали из подкаста. Объясните суть идей или поделитесь техниками – так вы разложите знания по полочкам у себя в голове.

### Применяйте

В каждом подкасте мы стараемся дать вам конкретные рекомендации. Если какая-то из них вам откликнулась, примените ее в этот же день. Сделайте хотя бы маленький шаг, не откладывайте на потом.

### Поддержите подкаст

Если вам резонируют идеи этого подкаста, то оставьте свой отзыв в комментариях и поделитесь им со своими близкими.

