

Утро началось с противного звука будильника который настойчиво меня будил.. я поначалу даже не понял а нафига я вообще ставил будильник, мне же вроде никуда идти не надо.. а потом вспомнился вчерашний день и свои мысли о том как стать сильнее.

Пару раз потянувшись всем телом я нехотя встал. Сходя в туалет и умывшись решил пока не завтракать а таки приступить к тренировкам. Начать решил с элементарных отжиманий от пола. После 15 раза я почувствовал что мои руки начинают бесконтрольно дрожать а спина начала немного побаливать.. добравшись до 19 раза я не выдержал и рухнул всем телом обессилено на пол.

«Рахит». Именно это слово тогда появилось в моем мозгу. Я ведь не раз видел по телевизору как парни даже моложе меня спокойно отжимаются 50 или даже 100 раз и со стороны это казалось совершенно не сложным делом.. но на практике я капитально облажался.

Поднявшись с пола и отряхнув невидимую пыль со штанов, я прислушался к своему организму.. мышцы рук ныли а шея разогрелась словно я пару часов загорал на солнце. Сев на диван я постарался успокоиться и расслабиться, это у меня получилось и спустя пару минут мой организм уже снова пришел в норму.

Тогда я снова начал цикл отжиманий от пола и в этот раз хоть и с усилием но я смог отжаться уже 20 раз.. и снова сел отдохнуть.. и так ощущая азарт повторял весь цикл подход за подходом до самого вечера, даже не включая телевизор. Вечером количество моих отжиманий достигло 32 и похоже моя теория оказалась рабочей. Теперь моя сила зависела только от моего упорства.

Я не знал есть ли предел моим нагрузкам или какие-то побочные эффекты, но чем оставаться слабаком я решил рискнуть причем своим здоровьем. После всех упражнений в течении дня я жутко хотел ЖРАТЬ!! Именно так, с большой буквы. Мне казалось что там где у меня прежнего был желудок, сейчас бездонная черная дыра размером с галактику!

-«Ну что тебе малявка ? Что что ?? Тебе не интересно слушать про то как я каждый день готовил себе еду, спал и смотрел телевизор ?? Хах) Так я тебя не держу.. Иди домой) Рассказывая Вам о своей жизни я хочу чтобы Вы знали как жили люди до изменения мира. Да, такой была тогдашняя жизнь большинства людей. Очень многие люди в то время жили каждый день по одному и тому же сценарию проснуться - позавтракать - пойти на работу - прийти домой - посмотреть телевизор или компьютер - лечь спать а с утра все по новой. И так люди проживали свою жизнь сменяя дни на года а года на десятилетия. Что ? Нет, им не нужно было охотиться. Рыбу ловить ? Ну, рыбу ловили и очень многие, только это было хобби.. хобби это - развлечение, ловля рыбы позволяла людям отдохнуть от работы. Нет! Тогда еще не было мутировавших рыб поэтому никто на рыбалку идти не боялся и никто там не погибал.. ну разве что от перепоя. Что такое перепой ? Дома у родителей спросите.. Все. Тишина!»

Половина оставшейся колбасы и весь хлеб исчезли в моем желудке абсолютно безследно. В общем поняв что с увеличением нагрузки на организм увеличилось и количество съедаемой мною еды я решил чтобы потом не отвлекаться затрачу ка еще пару часов, чтобы сразу сварить еды на 1-2 дня.

Для чего снова взял рис и засыпал его в кастрюлю с водой. Пока рис варился, я готовил к нему зажарку из оставшегося куска колбасы и пары головок лука, которые я мелко порезал, смешал и обжарил на сковороде. Когда все было готово я смешав рис с зажаркой накрыл все это плотной крышкой и оставил все это еще на часок чтобы «дойти».

Как я вытерпел этот час знаю только я.. жрать хотел невероятно.

Когда отмеренное время подошло я подхватив кастрюлю накинуся на сочный рис с кусочками колбаски и лука.. не заметив как я сожрал половину полной кастрюли и только тогда почувствовал что наконец-то насытился..

Стало ясно что сваренной еды даже на 1 следующий день мне хватит с трудом.. а всей пищи в квартире такими темпами хватит еще максимум на 2 дня. И это заставило меня серьезно задуматься.. тренировки прекращать было категорически нельзя а выходить на улицу строго запрещали власти...

Что же делать ?

<http://tl.rulate.ru/book/6619/129400>