

В трех командах, участвовавших в гонке за Мастером, было в общей сложности 30 человек. В дополнение к троем, которые были убиты непосредственно пулей, и троем, которых только что вытащили, там было двадцать четыре человека. Лояльность этих двадцати четырех человек положительная, но у некоторых высокая, а у некоторых низкая. Конечно, это не важно, главное, чтобы их лояльность была положительной. Среди двадцати четырех человек большинство из них обладают хорошими качествами. Это видно и физически. Даже три женщины, которые составляют меньшинство, явно физически лучше, чем те, кто находится в приюте. Женщинам нужно быть сильными, их бедра на первый взгляд очень сильные, а на животе смутно видны следы мышц брюшного пресса. Здесь небольшое отступление. На самом деле женщинам очень трудно тренировать явные следы мышц. Ан Кай случайно увидел похожий пост в своей прошлой жизни. Конечно, это было взято из Интернета. Там говорилось, что женщинам тренировать мышцы того же уровня в 16 раз сложнее, чем мужчинам. Конечно, Ан Кай не знает, точна ли эта цифра. Он только знает, что женщинам на самом деле нелегко развить заметную мускулатуру. Прежде всего, нарастить мускулатуру само по себе не так-то просто. Мышцы - это не просто вопрос тренировок. Если вы хотите иметь мускулы, вам нужно много тренироваться каждый день, придерживаться сбалансированной и всесторонней диеты и достаточно отдыхать, и вам нужно упорствовать в течение определенного периода времени, а интенсивность не маленькая. Что касается женского организма, то, насколько врожденным является дело в том, что его собственная мышечная масса очень мала, и развивать мышцы крайне сложно, и очень немногие девушки могут выдержать длительные тренировки. Во-вторых, у Innate есть недостаток в "гормональном" аспекте - только в плане наращивания мышц. <в процессе наращивания мышечной массы человеческого тела есть очень важный момент, то есть уровень тестостерона. У мальчиков есть две бусинки. Естественно, уровень тестостерона будет намного выше этого

для девочек. Таким образом, даже мальчики, которые не любят спорт, имеют больше мышечной массы. Это будет больше, чем у девочки, поэтому девочке придется работать в 16 раз усерднее, чтобы нарастить мышечную массу, чем мальчику! У женщин, которые занимаются физическими упражнениями, часто наблюдается интенсивный метаболизм эстрогенов и более длинная мышечная ткань, что делает мышцы более податливыми, кожа становится более нежной и гладкой, а женские черты становятся более заметными. У мужчин, которые занимаются физическими упражнениями, часто наблюдается интенсивный метаболизм андрогенов, их мышечные ткани становятся более эластичными. Они становятся больше и толще, их мышцы становятся все крепче и решительнее, а мужские особенности более выражены. Коэффициент сложности упражнений для мышц у девушек зависит от их плохой физической подготовки, эстроген препятствует росту мышц, а из-за большого соотношения собственного жира у девушек к массе тела в покое мышцы остаются незаметными, а осознание социального развития приводит к их собственным психологическим проблемам. Если вам нужно потренироваться, то вы увидите линии "русалки" и "жилетки", но у девочек широкие тазовые кости, и фактический эффект от линий "жилетки" отличается от эффекта, получаемого у мальчиков. Мышцы живота на самом деле считаются мышцами, которые легче всего тренировать. Они требуют большой настойчивости, потому что частота упражнений для мышц брюшного пресса выше, чем для других мышц. Короче говоря, женщины, которые могут тренировать свои мышцы брюшного пресса, действительно очень примечательны. Среди людей, попавших на этот раз, у трех женщин мышцы брюшного пресса развиты на разном уровне. Один из них уже очень заметен, а у двух других также есть контурные линии. Это показывает, что они много тренируются ежедневно, и неудивительно, что их станет трое. Настоящая элита приюта. Вернемся к теме. Двое из двадцати четырех человек преподнесли Ан Каю большой сюрприз, подарив ему ощущение, что он выиграл большой приз. Один из них, из приюта Дурут, после опроса оказался сотрудником среднего и

высшего звена в Brutt укрытие. Некоторые люди, возможно, снова зададутся этим вопросом. Поскольку другая сторона является сотрудником среднего и высокого-

эвел, сотрудник Святилища зверей, почему так легко сдать Анкаю? На самом деле все не так просто. Ценность лояльности - это не просто выражение преданности, она содержит в себе множество расчетных формул. Насколько известно Ан Каю, существует различие между добрыми и злыми мыслями о приюте, независимо от того, является ли разум от того, насколько тверд испытуемый, и от того, насколько плох характер у оппонента, короче говоря, от положительной лояльности, также зависит ценность. Если это особь с особенно высокой лояльностью, то она действительно очень предана приюту Анкай, в этом нет никаких сомнений. И если значение не так велико, то в большинстве случаев это означает, что у другой стороны просто нет злых намерений в отношении Ankai Shelter, или у другой стороны просто есть идея "не обижать другую сторону до поры до времени" ради самозащиты. После того, как позиция рассчитана, окончательно формируется положительная лояльность. Однако, пока это положительное число, проблем с дальнейшим продвижением не возникнет. До тех пор, пока Кай не совершит какую-нибудь умопомрачительную глупость, даже если у него будет лишь небольшая положительная лояльность, она будет постепенно возрастать до ста человек...подумайте хорошенько, на самом деле, в этом мире все еще полно аномалий, связанных с эффектом насильственного манипулирования сердцами людей. Давайте поговорим о том, как выиграть джекпот. Один из них - сотрудник среднего звена из Durut's shelter. Выше было упомянуто так много вопросов о расчете показателей лояльности, просто чтобы описать соответствующую ситуацию, и только со слов человека, его лояльность действительно чрезвычайно высока. После короткого разговора Ан Кай узнал, что у этого мужчины средних лет на самом деле не было чувства принадлежности к святилищу Дурут. Можно даже сказать, что он присоединился к святилищу Дурут, чтобы отомстить. Когда наступил конец, Херто погрузился в очень жестокий хаос. В этом хаосе этот человек покончил с собой, чтобы выжить. Несмотря на то, что жизнь была очень трудной, они все выжили. И если

если вы продолжите усердно работать, возможно, вы снова сможете жить своей собственной стабильной жизнью. К сожалению для них, место, где они живут, теперь находится под юрисдикцией приюта Дурут. Конечно, в то время убежище Дурут не входило в пятерку лучших приютов. В то время на убежище Дурут нападали со всех сторон, захватывая ресурсы повсюду. В это время мужчина средних лет случайно вышел на улицу в поисках еды. Но когда он вернулся домой, то узнал, что его родители и жена были застрелены. В доме царил беспорядок, а все ценные вещи были разграблены. Вещи не имеют значения, но в основном это люди. Все члены семьи убиты. Мужчина средних лет почти сошел с ума. Он навел справки и в конце концов решил, что это дело рук кого-то из приюта Дурута. Поэтому он изменил свое лицо и спрятался, убив парня, который однажды стрелял, и парня, который возглавлял команду по отдельности. Его самого постоянно повышали в должности по различным схемам. Теперь он стал сотрудником среднего звена и очень близок к Дуруту. Его конечная цель, конечно же, устранить Дурута, настоящего преступника. Жаль, что эта задача еще не выполнена, и он стал узником убежища Анкай. Но этот человек также отреагировал чрезвычайно быстро. Когда он увидел Ан Кая, он сразу понял, что это совершенно новая сила за пределами пяти убежищ. Подумав о недавней ситуации в Херто, он сразу же подтвердил, что Ан Кай и так далее. За кулисами все это спровоцировал мужчина. Его не волнует жизнь и смерть других людей, он только представлял себе месть Дурута, и Ан Кай, очевидно, мог бы помочь ему, поэтому он сразу же предложил свою верность Ан Каю. Этому мужчину средних лет звали Абель. В молодости он был профессиональным автогонщиком. После выхода на пенсию он тренировался самостоятельно и стал известным тренером по фитнесу. У него очень хорошая физическая подготовка и высокая устойчивость к стрессам. Один год адаптации и

тренировок, и его собственный

бойцовские способности также очень сильны, и у него хорошие способности к обучению, это хорошее дополнение к приюту Анкай. Другой человек - женщина, у которой уже есть хорошая мускулатура. Ее резюме относительно простое. Когда-то он был подчиненным Фамана, но продолжал следить за ним после того, как Фаман основал приют. Но в глубине души я был очень недоволен тем, что Фарман использует наркотики для контроля работы сердца. Жаль, что она не была квалифицирована или не смогла оказать сопротивление. Я могу только сказать, что она слепа и безразлична. Она запирается и тренируется каждый день. В результате, со временем, наоборот, у него стало хорошее тело. Теперь, когда его отправили на охоту за Мастером, за ним фактически не было темной руки Фамана. Возможно, Фаман была послана с целью избавиться от нее. У нее нет никакой преданности Фаману, и в глубине души она даже недолюбливает Фамана. После того, как ее схватили, Ан Кай, конечно, не проявила никакой человеческой заботы или гениальности, но, по крайней мере им давали противорадиационные препараты. В лечебнице Фармана, если вы хотите получить аналогичные лекарства, вам придется заплатить большую цену. Ан Кай готова предоставить лекарства непосредственно здесь, и прежде чем пригласить их присоединиться к приюту, конечно, такое поведение можно расценить как преднамеренную продажу, но по сравнению с Фаман такое поведение все равно очень благородно. Хотя этой девушке по имени Бонита меньше двадцати пяти лет, она уже многое пережила, и в глубине души чувствует легкую усталость. Она считает, что святилище Анкай может стать хорошим местом для отдыха. В сердце девушки сразу же произошли перемены, и она также достигла высокой степени преданности. Конечно, ее качества не так хороши, как у мужчин вокруг. В конце концов, женщин в этом аспекте недостаточно, но ее навыки очень сильны. До конца она была отличницей, окончившей юридический факультет Университета Херто. Она знакома с федеральным законодательством и законами мира. Хотя, кажется, это не имеет никакого отношения к

что касается боевых действий, то это очень полезно для внутреннего управления большим убежищем. Фарману не удалось раскрыть свои способности, но Ан Кай понял это с первого взгляда. Если он захочет построить крупномасштабное убежище, он не сможет быть таким же гармоничным, как раньше. Безусловно, будут возникать различные противоречия, и трудно гарантировать, что никто не сделает ничего плохого. В конце концов, верность приюту и самостоятельное планирование сами по себе не противоречат друг другу. Следовательно, в приюте тоже должны быть законы или правила. Раньше ни у кого в приюте не было такой возможности, но теперь появление Бониты компенсировало этот недостаток. Конечно, на самом деле в этом нет необходимости. принимайте какие-либо законы или нормативные акты. Это было бы слишком серьезно. На самом деле, в приюте могут существовать так называемые законы в установленной форме. Это просто другой способ выразить это. Например, если кто-то ворует или нападает на других людей, он может быть наказан или понижен в должности в соответствии с правилами. На самом деле это упрощенная версия закона. Бонита, отличница, должно быть, научилась всему этому. Без труда. Эти два человека подняли настроение Ан Кай намного лучше, и, конечно, остальные тоже были хороши. По крайней мере, они были полностью квалифицированы как бойцы. Итак, после подтверждения того, что оставшиеся 24 человека соответствуют требованиям приюта, Ан Кай приказал снять с них ремни, а затем трех женщин немедленно отправили в общежитие для девочек, где был полный комплект чистой одежды. Для них была приготовлена одежда. Что касается мужчин, то все они отправятся в мужское общежитие под руководством учителя. После переодевания первым делом нужно поесть. Это является главным приоритетом. По этой причине Ан Кай даже прислал повара с главной базы, а также большое количество ингредиентов, чтобы обеспечить новичков, которые

могут присоединиться к приюту, достаточным количеством вкусной еды. На самом деле, я действительно хочу сказать, что это

это вкусно. Еда в Ankai Sanctuary не имеет никаких преимуществ. Все повара, которые работают на него, - обычные повара, а настоящих поваров здесь нет. Даже если у него и есть кулинарные навыки, он шеф-повар очень низкого уровня. Напротив, он больше похож на шеф-повара, который учился в школе шеф-поваров, а затем вернулся в свой родной город, чтобы открыть небольшой ресторан. В сравнении с этим он определенно лучше обычных людей, ведь у них есть профессиональные знания. Но если сравнивать с настоящими шеф-поварами, то разрыв все равно довольно велик. И в пяти приютах должны быть повара. Учитывая возможности и силу больших убежищ, собрать несколько поваров в эпоху Судного дня будет не так-то просто. Если это будет более полно, чем разнообразие... честно говоря, это все еще не совсем сравнимо. Помимо всего прочего, различные консервы в заповеднике Отто могут превзойти заповедник Анкай по разнообразию. На стороне Дурута много еды, и Анкай определенно несравним просто по количеству. "Фарман" отличается разнообразием, потому что, за исключением некоторых продуктов, которыми они торгуют, большая часть продуктов поступает извне, что, по сути, является всеобъемлющим товаром, и у них есть все виды продуктов. Так что в этих аспектах Анкай совсем не доминирует. Итак, в чем же его преимущества? Это просто и свежо! Никто - обратите внимание, ни один человек или приют - в наши дни не может достать более свежие ингредиенты, чем он. В конце концов, его ингредиенты и овощи можно собирать прямо с земли, а мясо можно получать непосредственно от свиней и овец. Если говорят, что в некоторых приютах также можно разводить несколько животных, то сначала можно подумать, что, кроме приютов Анкай, почти не будет приютов, где можно выращивать овощи. Что касается продуктов питания, это трудно сказать. В конце концов, разница между свежими продуктами и несвежими продуктами кратковременного хранения не обязательно является разницей между обычными людьми. Конечно, другие приюты также должны быть в состоянии предоставить небольшое количество

готовьте мясо, но вы можете попробовать его на вкус. По-настоящему свежее мясо может понравиться лишь очень небольшому числу людей высокого уровня. Большинство людей среднего и низкого уровня могут есть мясо. Оно и так очень вкусное. Но свежее оно или нет, стоит ли его просить? Было бы неплохо иметь мясные консервы. Это можно считать самым большим преимуществом Ankai Shelter. Но не стоит недооценивать это преимущество, особенно в том, что касается овощей. Овощи - незаменимая пища для человека в обычных условиях. В других приютах таких условий нет. Каждый может это только терпеть. Но если есть способ, то конец света уже близок. Кто не захочет полакомиться свежими овощами через год? С легкой улыбкой на лице Ан Кай провел этих людей в столовую, а затем повар, который готовил уже долгое время, начал расставлять на столе всевозможные блюда. Глядя на горшки с овощами и мясом, гости с удивлением заметили, что они не знают, что делать. Глаза этих новичков начали выправляться, и многие люди начали потихоньку сглатывать слюну.