

Глава 40: Один раз попробуй и увидишь эффект

Хотя казалось, что лицо Даи Ли переполняла уверенность, все было не так. Он чувствовал робость. Это первый раз, когда он использует упражнение для похудения. Он понятия не имел, сработает или нет.

«Система. Ты сказала, что можно увидеть эффект после одного дня, это правда?» – снова спросил Даи Ли.

«Сто процентов. Просто успокойся. Если ты не веришь мне, ты можешь взвесить ее после того, как она закончит делать упражнение», – сказала система.

«Итак, согласно тому, что ты сказала, это не сработает после одного дня, а после одного использования?» – продолжил спрашивать Даи Ли.

«Можно сказать так. Однако это зависит от человека. Согласно теории, чем толще, тем очевиднее результат. Обрати внимание. Я не имел в виду вес, когда говорил «толще». Является ли кто-то толстым, зависит от роста, возраста, пола и так далее», – сказала система.

«Что это значит? Пожалуйста, объясни мне», – Даи Ли не хотел разбираться в этом сам. Проще всего было просто попросить систему объяснить ему.

«Представь себе: есть два человека одинакового роста и веса, но разного пола. После того как они закончат упражнение для похудения, результаты потери веса будут лучше у женщины, чем у мужчины. Потому что мужчины обычно тяжелее, чем женщины – их способность терять вес меньше. Давай рассмотрим другой пример. Есть два человека того же роста, веса и пола, за исключением того, что один из них в возрасте сорока лет, а другой в возрасте двадцати. Сорокалетний потеряет меньше вес, чем двадцатилетний, потому что двадцатилетний в более лучшем физическом состоянии, поэтому телесные функции работают более лучше. Хотя у них один и тот же механизм», – сказала система.

«Понял. Я надеюсь, что это упражнение сработает на Фейфей Ю очень хорошо!» – Даи Ли глубоко вздохнул. Упражнение для похудения почти закончилось.

– Всё, мы закончили! – Даи Ли закончил последнее движение и посмотрел на Фейфей Ю. – Как себя чувствуешь? Устала?

– Нормально. Не устала. Но чувствую странное тепло, – сказала Фейфей Ю.

– Тогда встань на весы, чтоб узнать, похудела ли ты хоть на немного, – серьезно сказал Даи Ли.

– Ты издеваешься? Мне потребовалось всего десять минут на твоё упражнение. Как я могла похудеть за десять минут? Твоё упражнение не нож, который может отрезать мой жир, – засмеялась Фейфей Ю.

– Что если... – Даи Ли остановился на секунду и продолжил: – В любом случае твоя сегодняшняя тренировка подошла к концу. Давай проверим твой вес так же, как обычно, чтобы узнать о твоих успехах.

– Я проверяла полчаса назад. И плакала, потому что не похудела, – тихо пробормотала Фейфей Ю, идя к электронным весам. Очевидно, она ожидала результатов немножко раньше. Она встала на весы и не могла какое-то время говорить, когда увидела цифры на нем.

- Хоть чуть-чуть потеряла? – раздался голос Даи Ли. Он чувствовал недостаточную уверенность, потому что боялся, что упражнение неэффективно.

Неожиданно Фейфей Ю повернулась к нему с лицом полной радости. Она спрыгнула с весов и крикнула: «Я похудела! Реально! На сто пятьдесят грамм! Я наконец-то начала худеть!»

- На сто пятьдесят грамм? Немало! – Даи Ли тоже был удивлен. Он не ожидал, что после одного упражнения эффект будет таким хорошим.

Худеть обычным людям болезненно и тяжело, и особенно спортсменам. Кушать меньше, а работать больше, два ключевых метода для обычных людей. Но эти же простые методы не работают на спортсменах, готовых похудеть. В действительности им приходится прилагать вдвое или втрое больше усилий. Поэтому большинство спортсменов контролируют свой вес на протяжении всей карьеры. На самом деле, поддерживать такой вес было ой как нелегко.

Потерять вес от полутора до двух килограммов после дневной тренировки для спортсмена вполне нормально, так как потребление энергии и воды внутри их тела после интенсивной тренировки приводило их в легкое обезвоженное состояние. Их пот мог быть даже больше полкилограмма или один килограмм. Это ничего не значило для потери веса, так как после того, как спортсмен выпьет воды, вес станет прежним.

Однако сегодня все было иначе. Упражнение длилось всего двадцать минут. Фейфей Ю даже не вспотела, однако ее вес уменьшился. Оно также было неинтенсивным, поэтому не было потоотделения.

«Одна практика помогла потерять сто пятьдесят грамм? Это впечатляющий результат! Он работает даже лучше, чем банька», – Даи Ли действовал крайне спокойно, как будто знал, что так и произойдет, когда на самом деле сильно нервничал. Упражнение заняло менее двадцати минут. Даже сам Даи Ли не вспотел, но результаты были очевидны. Это было невероятно. Нет научного объяснения этому.

«Может быть, иные вскрыли бы меня, как инопланетянина, если бы узнали, что произошло, – подумал Даи Ли. – Однако было бы хорошо, если об этом знала лишь небольшая группа людей. Могу сказать, что это мне досталось от моих предков. Во всяком случае, это упражнение для похудения трудно использовать. Ведь в нем слишком много ограничений. Человек должен быть спортсменом, а я должен показывать его. Это нельзя использовать в больших масштабах», – подумав об этом, Даи Ли успокоился.

Фейфей подошла к нему и сказала с умоляющим лицом: «Пожалуйста-пожалуйста, давай ещё раз это сделаем».

- Давай, – Даи Ли стал показывать движения.

«Раз и два, три и четыре. Пять и шесть, и семь, и восемь...»

...

После второго раунда упражнений Фейфей Ю побежала к весам.

- Я снова сбросила более ста грамм! В течение двух месяцев я не могла сбросить вес! – Фейфей Ю была очень взволнована, что аж снова подскочила к Даи Ли с просьбой.

- Мисс, уже семь часов! Я умираю с голоду. Как насчет того, чтобы сделать это сегодня днем и

продолжить завтра? Я очень сильно устал, даже двигаюсь с трудом, – сказал Даи Ли с уставшим взглядом.

Фейфей не хотела сдаваться. Но затем она посмотрела на время и обнаружила, что на самом деле было довольно поздно. Она также почувствовала себя голодной, когда сказал Даи Ли.

– Большое спасибо за сегодняшний день. Позволь мне угостить тебя вкусеньким! – сказала Фейфей Ю.

– Угостить? Я так не думаю. Все кафешки сейчас закрыты, – сказал Даи Ли.

– Я не имела в виду кафешку поблизости. Я отведу тебя в кафешку, которая принадлежит спортивной команде провинции. Сейчас там, наверное, никого нет. Давай возьмем такси. И будем там уже через десять минут, – сказала Фейфей Ю.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/268415>