

— "Ещё десяток километров?"

У Тун быстро завершила около шести километров, каждый она пробежала меньше чем за шесть минут. Увидев, что Мэн Фань закруглился, она тоже замедлилась.

Мэн Фань кивнул ей, задыхаясь.

— "Могёшь, нечего сказать. Молодчина!"

У Тун шагала вперёд-назад, стараясь держать темп Мэн Фаня. Она попыталась помочь выровнять ему дыхание. Её руки методично похлопали по тем местам, где болели мышцы.

Его дыхание быстро восстановилось, но Мэн Фань ощутил легкое сожаление.

— "С твоими коленями всё нормально?"

У Тун находила подобное странным, но привыкла к этому. Возможно, с момента разговора о её братьях ей стало гораздо проще общаться с ним.

— "Не слишком поздно. Думаю, лучше сочетать работу и отдых. Можно бегать хоть каждый день, но временами надо сбавлять нагрузку. Или же можно совмещать бег и тренировки, разминая те части тела, что испытывают сильную нагрузку. Это более полезный и разумный подход, не говоря уже о том, что он более эффективен", - она улыбнулась. — "Не хочешь ли посмотреть на занятия фитнес-плавания?"

Мэн Фань, задыхаясь, усмехнулся.

— "Спасибо, я буду осторожнее."

Спортивные травмы нельзя игнорировать, но Мэн Фань хорошенько разминал все части тела, не говоря уже о высокотехнологичных кроссовках и повязке. Если шансы на травму у него есть, то они мизерны.

Что же до переключения между видами спорта, Мэн Фань решил, что комбинация аэробного и анаэробного видов лучшая. Но он слишком ленив.

У него есть мотивация бегать только из-за задания. Если он обменяет бег на что-то ещё, то он просто забьёт.

Конечно, Мэн Фань верил, что он сможет получить задания на другой спорт, но даже не хотел об этом думать. С одним только бегом он выкладывался почти на полную, едва ли он мог

позволить себе другой вид спорта.

А если бы задание появилось, он бы смотрел на него каждый день, и от этого его настроение становилось хуже.

Более того, если бы он бегал по 20 километров в день, он бы не смог подобрать столь же полезной замены.

— "Результаты настораживают. После стольких дней бега я стал лучше бегать, но я не вижу изменений в весе."

Хотя он не взвешивался, по своим ощущениям парень был убежден, что не сбросил веса. Однако жира в его животе стало меньше.

— "Это из-за моих предпочтений в еде?", - тревожно спросил Мэн Фань. — "Я стал больше бегать, но и есть также стал больше. Мне нужна нормальная диета, но я даже не могу сказать, хороша она или нет. Есть предложения?"

— "Диета крайне важна. Если ты просто бегаешь, то можешь есть что пожелаешь, но если хочешь избавиться от лишнего веса — готовься ограничить себя", - У Тун ускорила вместе с Мэн Фанем. — "Мой брат — нутрициолог. Я спрошу у него"

— "Да? Спасибо!", - Мэн Фань просиял, но затем его лицо снова скисло. — "Он же не запретит есть мне гадости?"

— "Гадости или быть уродом? Выбирай сам."

У Тун знала, что Мэн Фань пошутил, но всё равно сохранила серьёзный тон.

— "На самом деле ты выглядишь неплохо, просто заплыл жиром. Вот если бы ты похудел... Ты перестанешь быть уродом, да и высокий рост сыграет свою роль."

У Тун всё больше распалялась. Ей было интересно, в кого мог ужаться Мэн Фань.

— "Ты меня хвалишь или издеваешься? Что значит заплыл жиром? Что значит перестану быть уродом?", - Мэн Фань чувствовал, что это комплимент, но все еще испытывал недовольство. С серьезным лицом он попытался сменить тему разговора. — "Пф, я думаю, внешность — не главное, главное — здоровье и позитивный взгляд на жизнь."

— "..."

У Тун удалилась делать растяжку, подавляя желание закатить глаза.

В 9 утра У Тун отправила кучу информации с немного стрёмным названием: «Спорт. Питание и диета для пациентов с ожирением» — вместе с «Мануалом для потери веса и жира».

От одного только названия можно потерять пару фунтов.

Хотя в кроссовках было достаточно информации, Мэн Фань всё равно решил их прочитать на случай, если У Тун спросит.

А вот в диете он решил придерживаться указаний кроссовок, которые советовали ему есть как обычно, но с меньшим количеством масла и соли.

Достаточно просто.

В тренировках ему в первую очередь следует бегать.

В 9:30 у него шёл курс «Закон анимации и движения». Обычно Мэн Фань его пропускал, но сейчас... Он слишком боялся. Он прибыл вовремя, сел подальше и достал письменные принадлежности. Что бы он не говорил, ему нужно лишь изображать работу да поглядывать на профессора каждые пару минут.

Мэн Фань заметил, что за время занятия преподаватель посмотрел на него более десятка раз. Хорошо, что он уже не в школе, иначе он мог бы начать переживать о возможности выхода к доске. Возможно даже надолго.

К концу пары Мэн Фань сделал 260 иллюстраций для задания. Под такой нагрузкой улучшение навыка рисования можно ощутить даже без системы.

Когда пара закончилась, Мэн Фань направился в Сунчэн. Раз уж он решил набрать признания, значит, пора работать.

Приехав, Мэн Фань купил еды. С обедом в одной руке, он отвешивал всем большие пальцы другой рукой. Затем и вторая стала помогать ему в этом деле.

— "Смотри, снова толстяк!"

— "Я вчера смотрел видео с ним, оно набрало больше миллиона лайков!"

— "Я тоже. Но я не ожидал, что его снимет какой-то турист."

— "Надо бы найти способ сделать так, чтобы он снова поднялся на сцену."

— "Думаешь, он будет танцевать?"

— "А ты не видел его сегодня? Конечно будет! Он, кажись, пытается стать известным."

Актёр, играющий министра, не хотел увидеть Мэн Фаня снова на сцене, он ведь не может контролировать динамик. Но взвесив все за и против, он решил плыть по течению.

— "Сяочунь, давай!"

Актриса, играющая госпожу Ван с уверенностью кивнула. Она бросала этот шар уже три года, и не сомневалась в своих возможностях поразить любого.

Шёлковый шар полетел в сторону Мэн Фаня.

Мэн Фань его сразу заметил, но совершенно не ожидал. Он распахнул руки и образовал двухметровую зону без людей вокруг себя.

— "Есть!"

Разве вчера они не избегали его? Так почему сегодня сходу бросаются?

Вопросы подождут, возможность — нет; Мэн Фань зашагал вперёд.

Сегодня толпа была ещё больше. Ему надо послать как минимум сотню «благословений».

Для него они все — очки.

<http://tl.rulate.ru/book/29400/1247024>