Первый семестр закончился и начались летние каникулы.

Более того...

— Одиннадцать... двенадцать... тринадцать... Юдзуру, ещё немного!

— Фух...

— Четырнадцать..... пятнадцать!

— Ха-а-а...

Юдзуру рухнул на пол и распластался на нём.

А Ариса тем временем захлопала в ладоши.

— Это конец сегодняшней квоты.

15 упражнений на ролике по два подхода в день.

Это цель, которую Юдзуру поставил перед собой.

Диета до сих пор продолжалась.

— Полагаю, теперь твоя очередь.

— Я, я знаю, я-ясно? И без твоих напоминаний... — сказав это, Ариса схватила ролик для живота, с которым Юдзуру только что занимался.

— Фух...

— Раз... два... три... три.

— Э, с-секунду! Считаю правильно...

— Всё правильно, слабые не засчитываются... три... четыре... пять...

— Фух...!

В то время как лицо Арисы стало ярко-красным..... ей удалось завершить свою цель — 8 раз.

Она планировала делать по два подхода восемь раз в день.

С покрасневшимся лицом Ариса легла на бок.

Её большие груди двигались вверх-вниз наряду с её дыханием.

Юдзуру легонько ткнул пальцем в живот Арисы.

— Эй, с-стой..... хья!

Она издала странный звук, который можно было бы описать как крик или смех, вероятно, из-за щекотки, боли и усталости мышц живота.

Юдзуру это немного позабавило, и он продолжил тыкать в бок тела Арисы, но...

— Б-блин! Юдзуру!!

Сильный удар отбросил его руки, и Ариса медленно встала, свирепо глядя на Юдзуру.

— Господи...

— Ну извини, извини..... это было слишком весело.

— И, конечно, ты готов быть убитым, не так ли?

— Да, но я не сдамся без боя, понимаешь? — говоря это, Юдзуру напрягся.

Но Ариса покачала головой.

— Я улажу эту обиду завтра..... против ослабленного тебя.

Поскольку это были летние каникулы, Ариса проводила большую часть своего свободного времени в комнате Юдзуру.

В последнее время она проводит больше времени в квартире Юдзуру, чем в собственном доме.

Естественно, она вернётся на следующий день, чтобы позаниматься на ролике для живота с

Юдзуру.

И вот тогда-то она воспользуется его брешью, когда он будет истощён.

— Какое счастье, что ты завтра вернёшься.

— Я не настолько глупа, чтобы меня это одурачило.

Она смотрела на него холодными глазами.

Что до Юдзуру, то он просто надеялся, что Ариса забудет об этом завтра.

— Ну а теперь..... что дальше, пробежка?

— Тебе не похудеть только за счёт занятий спортом.

Аэробные и анаэробные упражнения.

Обе вещи необходимы для похудения.

— Но..... это сложно... — Юдзуру невольно пробормотал.

Ариса сказала равнодушным тоном:

— Мы должны закончить всё к середине августа. Блин..... ты на удивление бесхребетен.

— Ну, что тут скажешь..... я никогда раньше не сидел на диете.

Было две причины.

Первое: он никогда по-настоящему не толстел.

Юдзуру ест примерно столько же, сколько и большинство людей, но он не был большим едоком.

К тому же он тренировался.

Он мог расти вертикально, но уж точно не горизонтально.

Другая причина заключалась в том, что он никогда не парился насчёт собственного веса.

Причина, по которой Юдзуру беспокоило о своём весе и фигуре на этот раз, заключалась в том, что он хотел выглядеть крутым перед Арисой.

Раньше у него не было такой партнёрши, поэтому у него не было особой мотивации похудеть или нарастить мышечную массу.

— В-вот как..... хех, это первый раз...

— Ты сидишь на диете..... э-э-эм, в разумных границах?

— Если я отвечу на этот вопрос «да, соблюдаю», не будет ли это звучать так, будто я постоянно борюсь со своим весом? В основном, я просто сажусь на неё перед летом.

— Вот значит, как?

Ему никогда не казалось, что Ариса толстая.

Иногда он задавался вопросом, не слишком ли много сахара она употребляет, но, что бы он там не думал, она сохранила очень худую фигуру.

— Именно так. Я всегда думаю о калориях и прочем.

— А как же торты по выходным?

— Это..... ну, это отдельный случай.

Торты по выходным относились к сладостям, которые Юдзуру готовил для Арисы всякий раз, когда она приходила к нему в гости.

Не только сладости..... но и сахар, и молоко для кофе должны быть отдельным случаем.

— Если честно, с ними не всё так гладко. Эти штуки..... тоже очень калорийны...

— Тогда отныне я перестану...

— Я не говорила тебе прекращать..... я лишь говорю, что нам нужно где-то свести баланс!

Присвоение денег компании на том основании, что не было бы проблем, если бы они могли компенсировать их позже.

Почему-то такая сцена всплыла в голове Юдзуру.

— Но..... проблема в том, что твоя мотивация ослабевает, верно?

— Но это не значит, что она уменьшается так уж сильно, разве нет?

— Может сейчас это и так, но если оставить всё как есть, то потом будет хуже.

— Это тебе твой опыт говорит?

— Да.

По словам Арисы, ощущение «мне это не нравится» накапливается день ото дня.

И потом в какой-то момент вы решаете: «На сегодня достаточно».

Это становится спусковым крючком для срыва.

— И последующий отскок может быть огромным.

Чем более болезненно и неудобно вы себя чувствуете, тем большее чувство освобождения вы почувствуете после окончания.

И наоборот, вы можете обнаружить, что делаете вещи, которые могут привести к восстановлению, например, едите много любимых блюд.

— Давай найдём что-то, чего можно ждать с нетерпением. Или награду.

— Награду, м-да...

После пробежки наступало время ужина.

Естественно, это была стряпня Арисы, которая должна была стать наградой для него, но...

— Сейчас это просто нашинкованная капуста...

— Я делаю её ради тебя.

В настоящее время он ел миску нашинкованной капусты вместо белого риса.

Это было немного сытно, и её можно было бы заменить рисом, но..... белый рис был вкуснее.

И не только капуста, но и другие гарниры были полезными.

Разумеется, всё было восхитительно, потому что это готовила Ариса..... но Юдзуру, который был заядлым едоком, чувствовал, что этого недостаточно.

— Награда, хм-м..... а что, например, по-твоему, было бы лучше?

— Э? Давай... посмотрим... типа массажа? Мы делали это несколько раз раньше, не так ли?

— Да, пожалуй...

Массажи были приятны.

Однако достаточно ли одного массажа, чтобы выдержать предстоящую диету, было деликатным вопросом.

Начнём с того, что для Юдзуру 80% удовольствия от массажа с Арисой было прикосновение к ней.

Если бы он хотел получить нормальный массаж, он бы лучше пошёл в нормальный магазин.

..... И тут Юдзуру пришла в голову одна идея.

— З-знаешь...

— Что?

— Э-э..... д-да нет, ничего.

Юдзуру уже собирался было сказать то, что ему пришло в голову, но затем он успокоился и закрыл рот на замок.

— Когда ты так себя ведёшь, меня это только больше беспокоит. Что у тебя?

— Н-нет..... правда, ничего такого...

— Я не буду на тебя злиться, ладно? — говоря это, Ариса смотрела в лицо Юдзуру.

Её зрачки изумрудного цвета дрожали, а льняные волосы качались.

— П-правда?

— Правда.

— Ну, в общем, это просто предложение или, скорее, идея. — Юдзуру слегка почесал щеку, а затем сказал... — Насчёт награды..... э-эм, а ты не можешь быть ею?

И...

— Ась?

Её лицо стало ярко-красным, и она замерла.

<http://tl.rulate.ru/book/53823/2442895>