

# ЗАКРОЙ СВОЙ ЖРАЛЬНИК И БЕГИ!

Беспощадный  
матерный гид  
по уничтожению жира  
для ленивых свиней,  
заплывших салом

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Onti\_k Ates1t

**ЗАКРОЙ СВОЙ ЖРАЛЬНИК  
И БЕГИ! Подзаголовок:  
Беспощадный матерный гид по  
уничтожению жира для ленивых  
свиней, заплывших салом.**

«Автор»

2026

**Ates1t O.**

**ЗАКРОЙ СВОЙ ЖРАЛЬНИК И БЕГИ!** Подзаголовок:  
Беспощадный матерный гид по уничтожению жира для ленивых  
свиней, заплывших салом. / O. Ates1t — «Автор», 2026

Перед тобой не очередная сопливая книжка о «любви к своему телу» и не сборник рецептов смузи из сельдерея. Это жесткое, злое и отрезвляющее зеркало, которое сорвет с тебя все оправдания. Хватит врать себе про тяжелую кость, медленный метаболизм и стресс. Ты просто жрешь как не в себя и не хочешь поднимать задницу с дивана. В этой книге нет секретных методик — только голые законы термодинамики, физиологии и мощный пинок под твой жирный курдюк. Ты либо обидишься и продолжишь медленно заплывать салом, ломая стулья, либо закроешь рот, дочитаешь до конца и наконец-то станешь человеком. Выбор за тобой

© Ates1t O., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Onti\_k Ates1t

## **ЗАКРОЙ СВОЙ ЖРАЛЬНИК И БЕГИ! Подзаголовок: Беспощадный матерный гид по уничтожению жира для ленивых свиней, заплывших салом.**

### Глава

#### **#ЗАКРОЙ СВОЙ ЖРАЛЬНИК И БЕГИ!**

*Беспощадный матерный гид по уничтожению жира для ленивых свиней, заплывших салом*

#### **ГЛАВА 1: Зеркало не врет, ты просто заплыл говном: Введение в твою жирную реальность**

Ну привет, ходячая бочка с салом. Если ты держишь в руках эту книгу, значит, твоя жопа уже не помещается на один стул, а при взгляде вниз ты видишь не свои ноги, а огромный, свисающий курдюк, в котором можно прятать припасы на случай ядерной войны. Давай на чистоту: хватит врать себе про «тяжелую кость», «плохой метаболизм» и «после родов не скинула». Ты жирный просто потому, что ты жрешь больше, чем тратишь, и целыми днями сидишь на своей ленивой подливке!

Твой жир — это не признак богатства или солидности. Это памятник твоей слабости, безволию и пищевому эгоизму. Ты добровольно превратил свой организм, который эволюция создавала как идеальную машину для выживания, в бесформенную цистерну, забитую пережаренным маслом, сахаром и непереваренной жратвой. Хватит искать оправдания и покупать безразмерные шмотки, чтобы вспомнить свои складки. Посмотри правде в глаза, ублюдок: ты раскормил себя до состояния свиньи, и если ты прямо сейчас не закроешь свой рот, твое сердце просто лопнет от натуги, пытаясь прокачать кровь через эти тонны сала!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.