

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.**

*<https://litres.ru/73990078>
SelfPub; 2026*

Аннотация

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

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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 гов-
ном: Введение в твою жирную реальность**

Ну привет, ходячая бочка с салом. Если ты держишь в ру-
ках 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.