

12+



Александр Скидановский

**Жиромясокомбинат
«Промсосиска-лимонад»,
или Жизнь пухлого человека**

«Издательские решения»

Скидановский А.

Жиромясокомбинат «Промсосиска-лимонад», или Жизнь пухлого человека / А. Скидановский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-702054-1

Смешной рассказ на несмешную тему о том, как весы всегда врут, одежда почему-то мала, спортзал унижает еще до тренировки, а самые честные вопросы задают дети в автобусе. Но за юмором здесь — взрослая боль и надежда: можно сбросить не только килограммы, но и старое отношение к себе.

ISBN 978-5-00-702054-1

© Скидановский А.
© Издательские решения

Жиromaсокомбинат «Промсосиска-лимонад», или Жизнь пухлого человека

Александр Скидановский

© Александр Скидановский, 2026

ISBN 978-5-0070-2054-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Жиromaсокомбинат «Промсосиска-лимонад»,
или Жизнь пухлого человека**

Книга 7 из цикла «Житейские рассказы»

Александр Скидановский

Я всю жизнь, вернее лет где-то с 10 и до самых 50, прожил с тем самым словом, которым называется этот рассказик. Надо сказать, что в самом детстве я был худосочным, в отличие от щекастой сестры-двойняшки, чем расстраивал маму и бабушек, а в глазах тогдашних окружающих худенький мальчик — это значит какой-то, если не больной, то уж точно не здоровый. В те времена здоровые крепыши образ имели — щекастый и с пухлыми ручками-ножками. Их так и рисовали на пачках с питанием, кто помнит. Крепыш или Малыш. Я даже помню поговорку тех далёких времён: пять минут смеха заменяют пятьдесят граммов сливочного масла. Представляете? Сливочное масло считалось чем-то очень полезным. Бедная наша мама надевала на меня несколько пар колготок, чтобы скрыть мои тощие куриные ножки.

И вот в 10 лет всё поменялось. Бог есть на небе, и я наконец-то, со слов родственников, поправился-поздоровел. То есть у меня в организме появились жировые клетки, которые остаются, кстати, в нём, в смысле в организме, навсегда. Так что это не просто мой личный рассказ о себе, а крик или даже вопль души. И обращён этот вопль в уши людей, у которых ещё есть время, чтобы понять, что лишний вес — это не косметический недостаток. Это намного хуже. Это то, что будет менять вашу жизнь кардинально, постоянно, неизбежно и только в плохую сторону.

Если бы у меня была машина времени, которая меня отнесла бы на лет тридцать назад к самому себе, но только на пять секунд, я бы орал во весь голос самому себе. Орал бы так, как будто меня сзади вилкой и ножом едят. И орал бы не про биткоины там какие-то или не про курсы валют или покупку брошенной земли на побережье, нет. Я орал бы два слова: похудей обязательно. Ну ещё бы добавил третье — непечатное. Это честно. Потому что как человек, знающий эту тему с головы до ног, скажу вам откровенно: лишний вес — это самое ужасное, что может себе позволить человек. Именно позволить.

Рак, не дай бог, какой-нибудь, или, допустим, слабоумие, или воспаление надкостницы появляются, нас не спрашивая. Появилось — и всё. И мы это лечим, ходим по врачам. УЗИ всякие и МРТ делаем. Стараемся, короче, избавиться от недуга. Потому что мешает эта зараза. Получается вылечить или не очень — это другой вопрос, но жить с этим не желаем. Но вот ожирение мы почему-то терпим. Мало того, мы его вскармливаем, хотя и ругаем как непослушное, но любимое дитя. Поругаем — и опять вскармливаем.

Хотя это наш самый худший враг. Он заберёт всё: карьеру, любящую верную жену, счастливую семью с талантливыми детьми. Поездки и путешествия. Интересных энергичных друзей. Здоровье и деньги. И всё из-за одного пустяка. Потому что нам хочется есть. Вернее, нам жрать приятно. Такой, извиняюсь, пороссячий кайф — набить живот чем-то вкусным или не

очень и с оололевшими глазами улечься на диван. Там, на диване мягоньком, в полудрёме посмотреть чего-то по телеку или в телефоне порыться и уснуть. Потом проснуться и пойти доесть, что не доел до этого. Я сам по себе знаю, что самая вкусная еда — это холодные сардельки в два часа ночи из холодильника.

Правда, всем вокруг всегда говорится, что я, дескать, борюсь с этим делом. Я хую. Только оно не борьба. И похудеть не получается. Родственники женского рода предлагают тебе проверенные на подругах разные диеты. Они всякие, ты не видишь особой разницы от голодания, и действительно минусуют вес за неделю — кило или два, но потом за ещё одну неделю ты добираешь обратно те же два кг потерянных, а к ним ещё шесть новых. Весы вечно поломанные. Одежда вечно маленькая, сиденья вечно хлипкие, а порции постоянно не хватает.

Дома тебе говорят всё про спорт или даже дарят абонемент в спортзал. Ты туда после долгих уговоров идёшь. И понимаешь, что это ещё одно унижение, потому что ходить в спортзал как-то хочется уже накачанным. Про спортзал я вообще хочу рассказать потом отдельно. А вообще про спорт — есть, конечно, виды спорта, которые доступны нам, толстякам, но не у нас, а там, куда надо далеко ехать. Заморские всякие.

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.