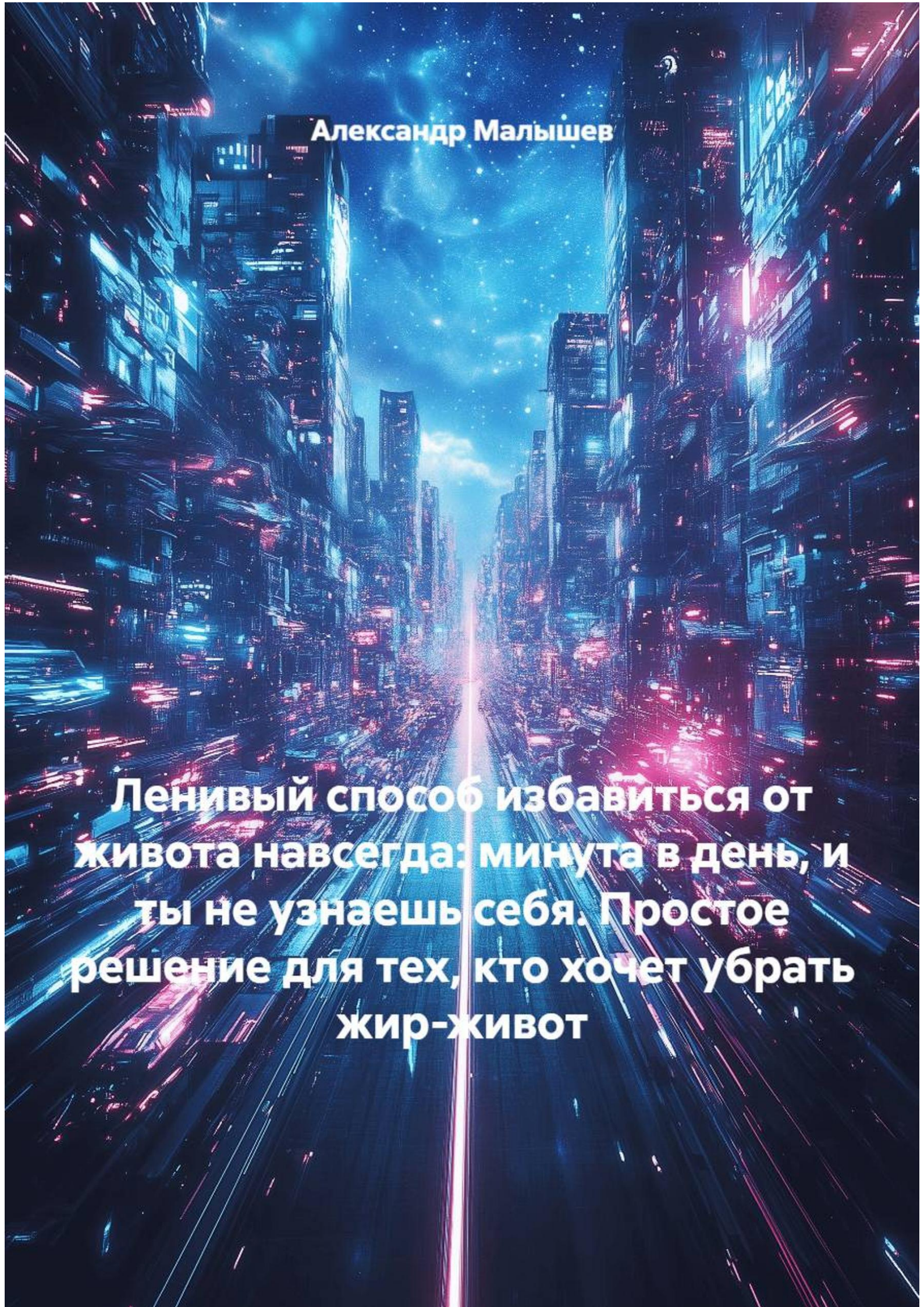


A vibrant, futuristic cityscape at night. Tall, dark buildings line a wide street, their windows and facades glowing with blue and red lights. The sky is a deep blue, filled with stars and nebulae. A bright, vertical light streak runs down the center of the street, creating a sense of depth and perspective. The overall atmosphere is one of high-tech, cyberpunk-inspired urban life.

Александр Малышев

**Ленивый способ избавиться от
живота навсегда: минута в день, и
ты не узнаешь себя. Простое
решение для тех, кто хочет убрать
жир-живот**

Александр Малышев

**Ленивый способ избавиться
от живота навсегда: минута
в день, и ты не узнаешь себя.
Простое решение для тех,
кто хочет убрать жир-живот**

«Автор»

2026

Малышев А.

Ленивый способ избавиться от живота навсегда: минута в день, и ты не узнаешь себя. Простое решение для тех, кто хочет убрать жир-живот / А. Малышев — «Автор», 2026

Эта книга — не про спорт. Она про мотивацию. Артём не был толстым. Он был обычным молодым человеком с пивным животом. Он не считал это проблемой, пока не застрял в дверях бара на глазах у девушки. Это был позор. Настоящий. Такой, от которого хочется провалиться сквозь землю. И именно этот позор стал его мотивацией. Он пробовал всё: спортзал, бег, диеты, голодание. Ничего не работало. Потому что всё это требовало времени, сил, дисциплины. А у него не было ни времени, ни сил, ни дисциплины. Пока он не встретил Гену. Это не шутка. Это древнее упражнение, которому столько же лет, сколько человечеству. Его знали спартанцы. Его знали египтяне. Его знали все, кто хотел иметь сильное тело. Но потом о нём забыли. Потому что оно слишком простое. Потому что оно не продаётся. Потому что на нём нельзя заработать. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

ЛЕНИВЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИВОТА НАВСЕГДА: МИНУТА В ДЕНЬ, И ТЫ НЕ УЗНАЕШЬ СЕБЯ. ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УБРАТЬ ЖИР-ЖИВОТ

Глава

Важное предупреждение и Отказ от ответственности

Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный дисклеймер (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Гены)

Слушай сюда, пивной живот. Ты думаешь, что ты толстый? Нет. Ты не толстый. Ты просто ленивый. И у тебя нет мотивации. Вот и всё.

Я, Гена, живу в гараже. У меня нет денег. У меня нет работы. У меня нет жены. Но у меня есть пресс. Потому что я знаю одну вещь, которую забыли все. Упражнения не придумывают. Они существуют столько, сколько существует человечество. Их нельзя выдумать. Они уже есть. Всё, что тебе нужно — это найти мотивацию их делать. А мотивация — это не желание. Это боль. Или позор. Или отчаяние. Что-то, что заставляет тебя встать и сделать.

Ты застрял в дверях бара? Отлично. Это твоя мотивация. Не трать её. Используй. Ложись на матрас. Напрягай пресс. Пружинь. Одна минута. Каждый день. С добавлением секунды. Через месяц ты увидишь результат. Через год ты будешь другим человеком. Через два — спартанцем.

Эта книга — про Артёма. Такого же, как ты. Он застрял. Он плакал. Он хотел сдохнуть. Но он начал пружинить. И победил.

Ты можешь тоже. Просто ложись. И пружинь. Минута. Всего.

ГЛАВА 1. «Дверь»

Артём стоял перед дверью бара «Пинта» и не знал, что его жизнь сейчас изменится. Он поправил воротник рубашки. Проверил дыхание. Улыбнулся своему отражению в стекле. Сегодня важный вечер. Сегодня он встречается с Кристиной. Кристина — девушка из отдела маркетинга. Красивая. Умная. Смешная. Артём сох по ней три месяца. И сегодня она согласилась выпить с ним пива.

Он толкнул дверь. Дверь была тяжёлая, деревянная, с пружиной. Артём шагнул внутрь. И застрял.

Живот. Его живот. Тот самый. Пивной. Выпирающий. Он застрял между дверью и косяком. Артём дёрнулся. Дверь не поддавалась. Он попытался втянуть живот. Не получилось. Он дёрнулся сильнее. Дверь скрипнула. Кто-то за спиной хихикнул.

— Мужчина, вы проходите или нет? — раздался голос сзади.

Артём покраснел. Он попытался проскользнуть боком. Живот застрял ещё сильнее. Он попытался отойти назад. Дверь захлопнулась. Он остался внутри. Живот болел. Рубашка трещала. Кто-то в баре засмеялся. Потом ещё кто-то. Потом все.

Артём обернулся. За столиком у окна сидела Кристина. Она смотрела на него. В её глазах было не восхищение. Не интерес. Не симпатия. Там было что-то другое. Что-то, от чего Артёму захотелось провалиться сквозь землю. Это была жалость. И лёгкое отвращение.

— Артём? — сказала она. — Ты в порядке?

— Да, — выдавил он. — Просто... дверь тяжёлая.

Он наконец протиснулся. Подошёл к столику. Сел. Живот упёрся в стол. Пришлось отодвинуться. Кристина смотрела на него. Молчала. Потом сказала:

— Слушай, я, наверное, пойду. У меня дела.

— Но мы же только...

— Извини. Правда. Пока.

Она встала. Ушла. Артём остался сидеть. Один. С пивом, которое заказал заранее. С животом, который только что его опозорил. С мыслью, которая сверлила мозг: «Всё. Пора что-то менять».

ГЛАВА 2. «Попытки»

Артём начал с понедельника. Как все. Он записался в спортзал. Купил абонемент на год. Пришёл. Тренер — накачанный парень с улыбкой — сказал: «Будем делать пресс. Качайся». Артём качался. Час. Два. Три. На следующий день он не мог встать с кровати. Мышцы болели. Он пошёл ещё раз. Потом ещё. Потом бросил. Потому что работа. Потому что устал. Потому что лень.

Потом он начал бегать. Купил кроссовки. Бегал по утрам. Неделю. Две. Потом дождь. Потом холод. Потом простуда. Потом бросил.

Потом он сел на диету. Кефир. Гречка. Курица. Без соли. Без сахара. Без вкуса. Он продержался десять дней. Потом сорвался. Съел бургер. Потом ещё один. Потом пиццу. Потом всё.

Потом он бросил пиво. На месяц. Потом выпил. Одно. Потом два. Потом всё вернулось.

Живот рос. Артём худел лицом. Толстел животом. Он смотрел в зеркало и ненавидел себя. Он пробовал снова. И снова. И снова. Ничего не работало. Потому что всё, что он делал, требовало времени. Сил. Дисциплины. А у него не было ничего.

Однажды он сидел в парке. На лавочке. С пивом. Смотрел на прохожих. На стройных парней. На подтянутых девушек. И думал: «Почему у них получается, а у меня нет?» Он не знал ответа. Он допил пиво. Пошёл домой. И в этот момент услышал голос.

— Живот мешает?

Артём обернулся. На соседней лавочке сидел мужчина. Лет пятидесяти. Бородатый. В старом пуховике. Пахло от него костром и свободой. Глаза — серые, спокойные, как у человека, который видел всё.

— Тебе какое дело? — буркнул Артём.

— Да никакого. Просто смотрю: сидит молодой парень, пьёт пиво, смотрит на людей. Знакомая картина.

— Ты кто?

— Гена. Философ. Живу в гараже. А ты?

— Артём.

— Артём, — Гена повторил имя, как будто пробовал на вкус. — И что, нравится тебе с животом?

Артём хотел ответить грубо. Но что-то в голосе Гены остановило его. Он молчал.

— Молчишь, — Гена кивнул. — Это правильно. Слова — это ложь. А молчание — правда. Ты пробовал убрать живот?

— Пробовал. Сто раз.

— И что?

— Не получается. Спортзал — скучно. Бег — тяжело. Диета — голодно. Бросил.

— Потому что ты делал сложное. А надо делать простое. Очень простое. Минута в день. Всего.

Артём усмехнулся.

— Минута? Это шутка?

— Нет. Это древнее упражнение. Ему столько же лет, сколько человечеству. Его знали спартанцы. Его знали египтяне. Его знали все. Но потом забыли. Потому что оно слишком простое. Потому что на нём нельзя заработать. Потому что люди любят

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.