

Рома Хороший

**МИНУС
ОДИННАДЦАТЬ**

Старый добрый армейский рецепт

Рома Хороший

**Минус одиннадцать. Старый
добрый армейский рецепт**

«Издательские решения»

Хороший Р.

Минус одиннадцать. Старый добрый армейский рецепт /
Р. Хороший — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837462-3

Хочешь похудеть? Спроси меня: «как?». По прочтении фельетона автора вам откроется удивительно простой секрет, как избавиться от одиннадцати лишних килограммов за три недели.

ISBN 978-5-44-837462-3

© Хороший Р.
© Издательские решения

Содержание

Пролог	6
Прибытие	7
Бивень	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Минус одиннадцать Старый добрый армейский рецепт

Рома Хороший

Беги, Форест, беги!
мелодрама «Forrest Gump»

© Рома Хороший, 2017

ISBN 978-5-4483-7462-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Много раз мне приходилось слышать от разных людей (и полных, и полноватых, и в меру упитанных) такие речи: «Представляешь, сколько ни пытаюсь сбросить лишний вес – всё без толку!». На мой резонный вопрос: «А какие меры Вы принимали, чтобы похудеть?» всегда следовал ответ примерно такого содержания: «Фитнес-клуб, бассейн, всевозможные диеты и процедуры, аппаратные методы...». Тогда, искренне желая помочь этим людям справиться с их проблемой, я начинал этот рассказ.

Прибытие

Седьмого июня двухтысячного года я прибыл для прохождения срочной службы в войсковую часть, дислоцированную неподалёку от посёлка городского типа Роцинский, в гарнизоне Черноречье, в сорока километрах от Самары. Этот летний день я хорошо помню. Было солнечно и тепло, даже жарко – сказывалась близость Волги. Из-за повышенной влажности было трудно дышать (к этой климатической особенности я постепенно привык). Нашу группу, в составе двадцати человек, привезли на автобусе к воротам войсковой части. Мы бодро вышли из автобуса, весело улыбаясь, потягиваясь и разминаясь после продолжительной поездки. Построившись в колонну по два, мы прошли через контрольно-пропускной пункт на территорию части. В тот момент, когда мы проходили под окнами казармы, я увидел военнослужащего плотного телосложения в тельняшке, наполовину высунувшегося из окна на втором этаже. Этот человек, ласково улыбаясь нам минуту назад, вдруг скроил зверскую физиономию, и неожиданно рявкнул хриплым басом: «Бивни, вешайтесь!». Смысл фразы мне понятен не был, по инерции я продолжал недоумённо улыбаться. Но у многих моих товарищей по несчастью улыбка, почему-то, быстро сползла с лиц...

Бивень

Уже гораздо позднее мне, впрочем, как и остальным «молодым бивням», «старые» рассказали, что к чему. Как стало известно впоследствии, мне выпала честь проходить службу в одном из самых боеспособных в России, на тот момент, подразделениях. Это подразделение – элита России, бригада воздушно-десантных войск, спецназ ГРУ. Начались суровые армейские будни. Кстати, надо отметить, масса моего тела составляла семьдесят семь килограммов. Каждое утро я просыпался приблизительно за пять минут до подъёма, в 05.55 утра. Глядя в потолок, я обычно лежал так ещё некоторое время и тоскливо думал: «Сейчас заорёт...». И, действительно, дневальный был неумолим – через пару минут, как всегда раздавался его истошный вопль: «Рота, подъём!».

Мы вскакивали на ноги, быстро натягивали штаны и сапоги, выбегали строиться в коридор казармы. Затем, у нас было минуты три на быстрые утренние процедуры, и мы выбегали во двор части, где, построившись в колонну по два, бежали дальше через ворота за пределы части. Позволю себе небольшое лирическое отступление.

Вы смотрели фильм «Форест Гамп»? Так вот, этот фильм про спецназ ВДВ... Да-да, не смейтесь. Помните волшебную фразу: «Беги, Форест, беги!»? И главный герой побежал, да ещё как побежал! Я сейчас тоже улыбаюсь. А тогда было не до смеха, честное слово! Ну, вот и мы, рядовые бойцы, тоже – бежали, бежали, бежали... Этот бег, как начался с первого дня моей службы, так он и продолжался в течение почти всего срока службы. «Дедушки» наши часто любили повторять на этот счёт такое шутовское выражение: «Десантник пять минут орёл, а всё остальное время – лошадь». А ведь в этой прибаутке заключается стопроцентная истина... Бегали мы ежедневно. Как правило, два раза в день – утром «трёшка», после обеда «пятерочка». Или – утром кросс пять километров, после обеда – семь. Иногда случались и такие эксцессы: утром – семь, после обеда марш-бросок на двенадцать, четырнадцать или пятнадцать километров, под настроение ротного или старшины. Это смотря кто из них оставался в роте за старшего, а самое главное – какое у того было настроение с утра. Затем, сразу же – упражнения на брусьях, турнике, интенсивные «отжимания». После такой утренней зарядки следовал лёгкий завтрак, состоявший из блюда под названием «бигус». В общем, «бигус» это просто варёная капуста. Плюс кусок чёрного хлеба. Плюс стакан компота или сладкого чая. Обед мало чем отличался от завтрака, а ужин был ещё более символическим, чем обед. Зажмурьте глаза...

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.