

Рома Хороший

**МИНУС  
ОДИННАДЦАТЬ**

Старый добрый армейский рецепт

**Рома Хороший**  
**Минус одиннадцать. Старый**  
**добрый армейский рецепт**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23099248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23099248)*

*ISBN 9785448374623*

**Аннотация**

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

# Содержание

Пролог	5
Прибытие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# 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 Рощинский, 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 улыбавшийся 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...

# 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.