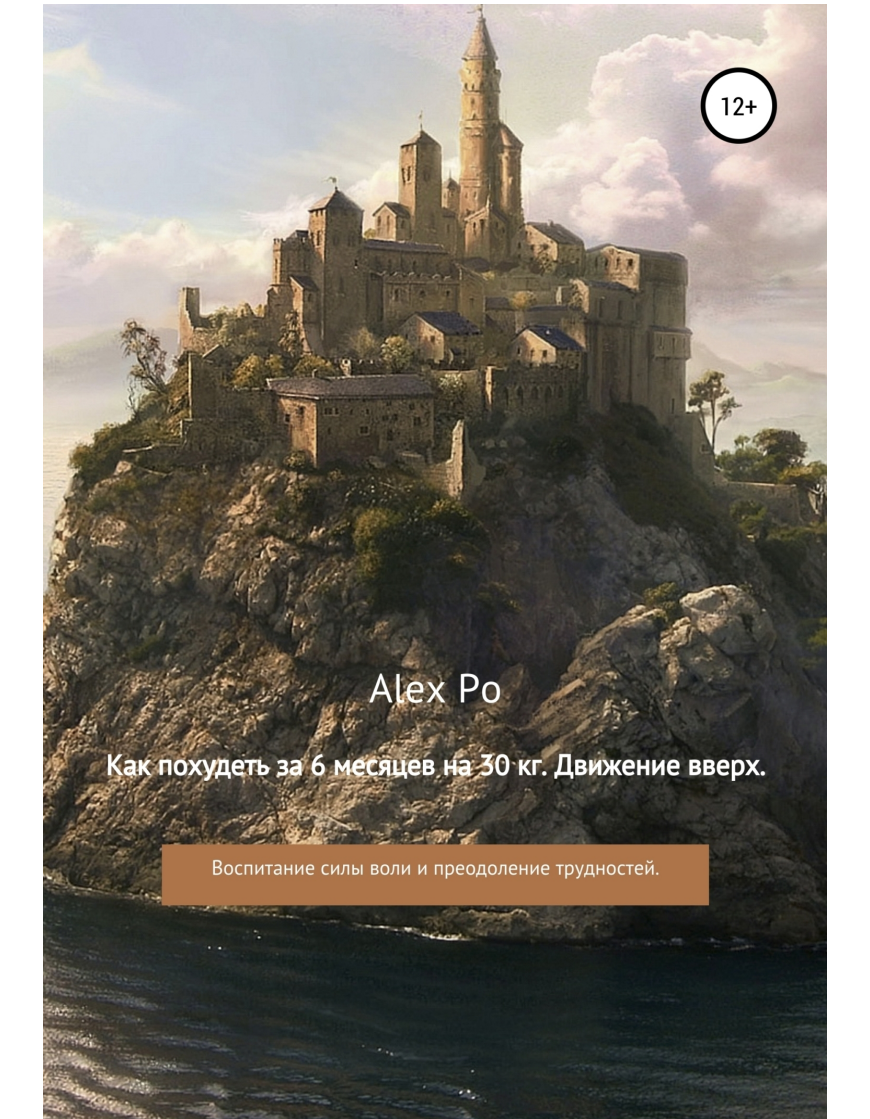


A detailed landscape painting of a medieval fortress perched on a steep, rocky cliff. The fortress features multiple towers, including a prominent tall, slender bell tower with a conical roof. The architecture is made of stone with blue-tiled roofs. The cliff is rugged with some greenery. In the background, a body of water and distant hills are visible under a sky with soft, pinkish clouds. A circular icon with the text '12+' is in the top right corner.

12+

Alex Po

Как похудеть за 6 месяцев на 30 кг. Движение вверх.

Воспитание силы воли и преодоление трудностей.

Александр Олегович Alex Ро

Как похудеть на 30 кг за 6 месяцев. Движение вверх

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63183171

SelfPub; 2023

Аннотация

Это не просто книга из серий «Прочитать, закрыть и забыть». Благодаря этой книге о моей жизни и моём трудном жизненном пути, даю 100% вероятность того, что вы замотивируетесь, получите знаний и начнёте двигаться вперёд. Специально ставлю минимальную цену ради вас, читатели. Беру минимум денег, даю максимум возможностей. Удачи в прочтении! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Александр Alex Ро

Как похудеть на 30 кг за 6 месяцев. Движение вверх

Глава I

Раннее детство.

2005-2007 год.

Время, когда моя мама и я ушли от отца из-за его постоянных пьянок и скандалов. Мой отец был художником. Творческая личность. К тому же, у него всегда стояла штанга посередине комнаты, много блинов, гантели, гири. Рок, качалка. Следом творение картин, спокойная, душевная музыка или просто тишина для вдохновения.

Между этим, мой отец спокойно мог напиться, при том, что у него есть жена и ребёнок и просто начать дебоширить посередине комнаты. Он курил ещё тогда уже около 20-25 лет. В его творчестве, сидя дома и рисуя действительно интересные и красивые картины, – он не зарабатывал ни копейки, пока моя мама работала не покладая рук продавцом в продуктовом магазине.

Я в том время ходил в детский сад. Ключевые слова вы услышите сейчас...

Я был худеньким, щуплым мальчиком. Очень добрый,

чуткий, трогательный. Заметьте, что мои физические и духовные качества взаимные друг с другом. В детском саду я был один из лучших. Мои умственные способности активно начали проявляться уже с детства.

Кстати говоря, квартира моих бабушек была в 50-и метрах от детского сада, там же, немного дальше была и школа, в которой я буду учиться через пару лет. Но об этом позже...

В возрасте 4-5 лет, как я уже говорил, – мы с моей мамой ушли от отца к бабушкам. Почему я говорю о бабушках в множественном числе? Для меня прабабушка и бабушка. Между собой они мать и дочь. Для моей мамы, – мать и бабушка. Такой вот квадрат творился у нас в семье.

Жить, грубо говоря, с тремя женщинами с самого детства пацану не особо правильно, но жизнь не оставляла мне иного выбора. Я всегда хорошо питался, был одет, с детства был в полном достатке, вокруг меня было море заботы и любви.

Как думаете: как на меня это всё повлияло?

А вот так...

Маленький мальчик рос, но становился он не сильнее и спортивнее, а наоборот. Я постоянно кушал пищу, приготовленную бабушками, но вы же сами понимаете, что эта пища до бесконечности вкусная, но не всегда полезная.

Друзей у меня было не так много, да и в принципе, если я с кем-то выходил на улицу, то редко играл в футбол или занимался чем-то подобного рода деятельности.

Я становился полным. В плане телосложения, естествен-

но. Из мужского во мне ничего не было. Моя мать ходила со мной к отцу, наверно потому что у неё всё ещё были к нему какие-то чувства и от неё не уходила надежда, что он одумается и всё будет хорошо.

Также, мой отец всегда любил не спать до 4 утра, а смотреть телевизор, после этого спать «как убитый» до двух, а то и трёх часов дня. Ни один человек не посчитает это нормальным. Вдобавок к этому, – бедный маленький ребёнок всегда сидел возле него молча, дабы не разбудить бедного уставшего папашу, при этом, очень голодный.

Со временем мы всё реже ходили к нему. Мать упрашивала его пойти погулять, но вместо этого, – отец, в течении целого часа, а то и двух, мог настаивать на том, что дома лучше.

Вы спросите: «Что же ты чувствовал в этот момент?»

Настоящие чувства от той жизни у меня просыпаются только сейчас. Тогда я ещё не понимал кто я и зачем существую. Мне было от силы 3-4 года.

И в эти моменты, – когда я не получал мужское тепло от своего папы, я получал его от бабушек.

Из-за этого я ещё больше становился избалованным. Вместо меня делали всё. Если с детства отцы учат мальчишек быть самостоятельными и ведут более-менее жёсткий контроль... Меня одевали, обували всего, вплоть до трусов и носков.

Время шло, детский сад вот уже кажется скоро закончится. Уже не будет всех тех отзывчивых особенно в мою сторо-

ну воспитателей. Моей любимой няни, которая любила меня также больше всех из группы. Не будет тихого часа, игр и перерывов, которые были там.

Я не верил в это и продолжал уже тогда жить в иллюзиях, пока не подошло время того самого сообщения.

Мне прислали по почтовому ящику сообщение, которое мне принесла моя мама. В нём было приглашение на пробный день и знакомство с новыми уже «Учениками!». У нас получилось так, что примерно половина класса была из нашей группы детского сада, и половина просто перешла из других групп.

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.