

Я не имею ничего против закаливания, моржевания и прочих экстремальных ЗОЖепрактик, но только если они проходят в специально отведённом месте, где нет случайных зрителей.

Хочешь обливаться ледяной водой — пожалуйста, делай это в собственной ванной, а не во дворе многоквартирного дома. Прыгать голышом в сугроб — в специально огороженном месте у бани, а не у всех на виду. Ходить босиком по снегу — на своём участке, за забором. Купаться в проруби — подальше от мест, где гуляют посторонние, а в идеале — делай прорубь в пруду на своём участке. За забором.

А многочисленные моржи и любители закаливаться, шастающие в одних трусах (а рядом с озером, где они устроили прорубь, иногда и без них) по всему нашему лесопарку, задолбали. Усвойте, наконец, что ваше закаливание и моржевание в таком виде — это не здоровый образ жизни, а эксгибиционизм и нарушение общепринятых норм поведения. Надоело уже лицезреть все эти квадратные метры замерзшей человеческой кожи и судорожно искать ответы на неудобные вопросы детей.

[Read Full Article](#)