

История « [На себе не экономлю](#) » возродила во мне задолбашку на тему современной гребёнки, под которую гребут понятия «худоба» и «здоровье».

Милые «от природы» худенькие девушки! То, что в вас 40–50 килограммов веса — ещё не значит, что вы в лучшей форме, чем ваши увлекающиеся фитнесом, но не слишком тощие подруги. С каких пор весь смысл спорта — сжигать жиры и лепить себе тело, достойное греческих богов? Вообще-то, помимо этого, спорт укрепляет скелетно-мышечный аппарат, дыхательную и нервную системы, повышает иммунитет, улучшает метаболизм, работу сердца и сосудов, словом, делает всё, чтобы вы к 50 годам не превратились в развалюху с целым букетом хронических заболеваний. Зато худую, ага. Не говоря уже о том, что если при всём при этом вы постоянно питаетесь фастфудом (а что, не полнит же), ваша пищеварительная система взвоет о пощаде гораздо раньше.

Я бы с удовольствием выбралась с вами на пробежку и показала, в какой вы хорошей форме, оставив вас, хрипящих от одышки, плестись на несуществующих мышцах далеко за спиной. И нет, я не помешанный ЗОЖник; несмотря на ежедневные тренировки, моя любящая покушать-выпить тушка упрямо держит вес выше 70 килограммов. Но я в хорошей форме, и в случае зомби-апокалипсиса выживу. А вы, дорогие худые спортоненавистники, — вряд ли.

[Read Full Article](#)