Где учат быть здоровым?

В школе учат математике, истории и другим важным наукам. В институте тоже, вроде, чему-то учат. Где учат здоровью? Физическому? Психологическому? Правильно – нигде.

Пока здоров, красив и привлекателен – ещё незачем, когда нездоров и твоим выражением лица пугают детей (уууу...щас дядя заберёт!) – уже поздно.

А вам ещё или уже?

В жизни бывает так. Молодая, красивая девушка родила ребёнка. Подарила часть своего здоровья малышу и три года посвятила ему. Не спала ночами, кормила грудью (а он ел, ел, ел – на здоровье!), зарядку не делала, сама болела.

И что? Мать-природа рада, женщина исполнила свой биологический долг – привлекла мужчину, родила ребёнка. Спасибо, сказала природа – ты свободна, в смысле, сама разбирайся со своим здоровьем и привлекательностью. Женщина смотрит в зеркало.

Плохое зеркало.

Из него глядит уже далеко (иногда очень далеко) не девушка, которая могла привлекать мужчин, а как бы мягче назвать... Впрочем, опишу зеркало, а вы назовите сами. Грудь не та и уже не там, живот там, но его очень много, бёдра шире плеч (в три раза), целлюлит виден через брюки, красочные вены, хорошо, что не выросли усы.

Надеюсь, это не про вас.

Мать-природа успокаивает. Всё нормально, зачем тебе привлекать мужчин, у тебя же ребёнок – вот и занимайся. Это биологическая задача каждой женщины. А муж тебя и так любить будет, потому что он муж. Так в свидетельстве о браке и написано: ты **за мужем**

, уже позади него, за ним. А он впереди и обязательно будет оглядываться и с вожделением смотреть на тебя. А на кого же ещё?

Некоторые женщины верят.

Другие женщины рассуждают: на природу надейся и верь ей, а сама не плошай. Тем более что многие женщины с хорошим слухом слышали, что неправильные мужчины вроде шутят так: «Лучше связь с двадцатилетней, чем двадцатилетняя связь».

И тогда наступает озарение.

Твоё здоровье и привлекательность зависят только от тебя. И нужны, в первую очередь, тебе. Никто за тебя не сделает твоё тело стройным и здоровым, а ум здоровым и ясным.

Сколько местоимений – «**Ты**»! А природа!? А муж!? А может, ещё как!? А может, не **я**!?

Только **ты** и прямо сейчас! По крайней мере, уже можно задуматься – с чего начать?

Если мужчина подумает: «Да, природа женщину подставила! Я был рад любить её 20 килограммов тому назад», он будет в чём-то прав. Желание красивого и стройного тела у мужчины умирает вместе с его потенцией. Конечно, женщины никогда не сравнятся с мужчинами до тех пор, пока они не смогут пройти по улице с лысой головой и огромным пивным животом. Мужики могут, при этом думая, что они привлекательны и неотразимы.

Если женщину природа подставила, то над мужчиной просто посмеялась.

Мудрая природа тысячелетиями учила мужчину быть сильным, много физически работать, переносить трудности и лишения. Всё ради задумки природы – мужчина призван размножать и кормить. А именно: бежать за мамонтом, сломать ему хобот и другие части тела, принести тушку на своих плечах домой, отбить нападение племени, которое не смогло догнать своего мамонта, поделить и съесть мамонта всем племенем, оплодотворить как можно больше самочек, чтобы род рос и развивался, а с утра опять за мамонтом. Сколько для этого нужно силы, энергии, и так продолжалось тысячелетиями.

Но последние 200 лет за мамонтом бегать не надо, на себе тяжести носить не обязательно, а самочки древности превратились в феминизированных дам, и гигантская потенция, распространявшаяся на всё племя, больше не востребована.

Мужчина стал чахнуть и вырождаться.

Если что-то долго не работает, в результате эволюции отмирает. Шерсть на теле исчезла вместе с необходимостью спать на снегу или в неотопляемой пещере. Выносливость и сила пропала с необходимостью гнаться за мамонтом и нести его женщинам и детям. Возникла любовь к самой единственной и неповторимой из всех единственных и неповторимых женщин.

И появился термин: «Импотенция».

Говорят, что у первых людей такого явления не наблюдалось. Надо было обрадовать своей мужской силой множество женщин, чем больше, тем лучше. А сейчас в 30-35 очень распространено. Удивительно, но детородный механизм мужчины был задуман как самый надёжный, поскольку от него зависело, вымрет племя или будет размножаться. Поэтому до старости мужчина обязан быть в форме.

Природа удивилась, почему измельчал кормилец и производитель? Цивилизация

добавила мужчинам стресс, более раннюю смертность, по сравнению с женщиной, пивной живот, лысый череп и агрессивное поведение по отношению к собратьям. Мужчины в отсутствие мамонта стали убивать друг друга.

И назвали это войной.

Мужчина перестал быть сильным, каким его сделала природа. Когда нет войны, он убивает себя: алкоголем, наркотиками, курением, сидением перед компьютером, телевизором.

И природа перестала заботиться о мужчине – как о тупиковой и бесполезной ветви цивилизации.

Не сразу, постепенно. Сначала укороченная жизнь, потом половая слабость, после чего – возмущение женщин: «Да, не тот мужик пошёл, нормальных уже нет!». Да здравствует феминизм и дети из пробирки! Такой мужчина не нужен ни природе, ни женщинам.

Кто научит мужчину и женщину быть здоровыми и красивыми? Кто позаботится?

Сами, сами, сами.

Многие хотят, да страшно что-то менять. То, что есть – не устраивает, а по-другому не хотят, привыкли. Эти люди сами ничего не смогут, им нужен «волшебный пинок» и «прививка от страха». Есть и те, которые всё смогут сделать в своей жизни сами. Заботиться о здоровье, думать, принимать решения, быть эффективными и успешными. С чего начать?

Вы уже начали, читая эту статью. Задумались – хорошо. У кого-то всё отлично, менять ничего не надо. А если надо, то что и как?

Где учат быть здоровым

Автор: admin

25.06.2014 20:07 -

Нет общего рецепта для всех. Кому-то хватит ежевечерних прогулок, а некоторых спасёт только спортзал и часовые пробежки. Важно принять решение для себя. Никто не научит здоровой жизни, поэтому задайте себе вопрос: «Кто, если не я?»

Автор - **Виталий Пичугин**

[Источник](#)