



19-летний учащийся Санкт-Петербургского государственного университета Алексей Зырянов провёл смелый эксперимент. Парень решил доказать, что проживёт месяц на обычную студенческую стипендию – 1572 рубля.

Лёша тратил на еду от 13 до 53 рублей в день. Обычный рацион студента состоял из овсянки на завтрак, гороховой каши или гречки с яйцом на обед и свежей капусты на ужин. Мяса, рыбы, молочных продуктов, чая и кофе Зырянов не употреблял. За месяц студент похудел на 5 килограммов.

«Я хотел показать людям из бедных семей, что можно поступить в вуз в крупном городе и при этом выжить на одну стипендию, – говорит Алексей. – Я не голодал. Спасала капуста: треть кочана мелко нарезал и ел, как чипсы. Образовалась лёгкость в животе, пропали прыщи, стал быстрее засыпать. Все привыкли к полуфабрикатам, а это неправильно. Если вы решите питаться здоровой пищей, то, как ни странно, потратите очень мало денег».