

Однажды 54-летний китаец Цун Янь понял, что ещё никогда не был в такой плохой физической форме. Когда весы, на которые встал мужчина, показали 115 килограммов, он объявил беспощадную войну лишнему весу, но решил это сделать оригинальным способом.

«Я не хотел принимать таблетки для похудения, – пояснил Янь. – Поэтому решил сбрасывать вес, делая больше физических упражнений». Однако Цун не стал изнурять себя регулярными тренировками, а выбрал альтернативный метод: он начал ставить на голову 15-килограммовый камень и ходить с ним столько, сколько сможет. Затем стал увеличивать вес ноши. Мужчина утверждает, что прогулки с камнем на голове позволили ему потерять 30 килограммов за три года.

Китайца с булыжником на макушке теперь часто можно встретить в парке одного из городов провинции Цзилинь. Ежедневно мужчина поднимается по лестницам и проходит по аллеям, удерживая 40-килограммовый камень на голове. Цун уверяет, что проходит каждый день не менее трёх километров.