



Когда врачи сказали 31-летнему американцу Паскуале Брокко, что лишний вес серьёзно угрожает его здоровью, мужчина решил бороться с ожирением. Однако, глянув в зеркало, 275-килограммовый Паскуале понял, что вряд ли сможет заниматься в тренажёрном зале. Тогда он придумал гениальный ход, совместив приятное с полезным.

Американец решил ходить в местный супермаркет за едой пешком, чего раньше никогда не делал. «Я отправлялся туда трижды в день купить что-нибудь поесть, то есть каждый день проходил примерно десять километров, – говорит Паскуале. – Никогда в жизни я столько не ходил».

И этот метод оправдал себя: из-за ежедневных походов за едой Брокко похудел на 90 килограммов, после чего смог заняться полноценными тренировками в спортзале. Вскоре Паскуале изменил и привычный рацион, добившись ещё более впечатляющих результатов: теперь американец может похвастать атлетической фигурой и накачанным прессом. «А ведь всё началось с ежедневных прогулок за жратвой», – вспоминает мужчина.