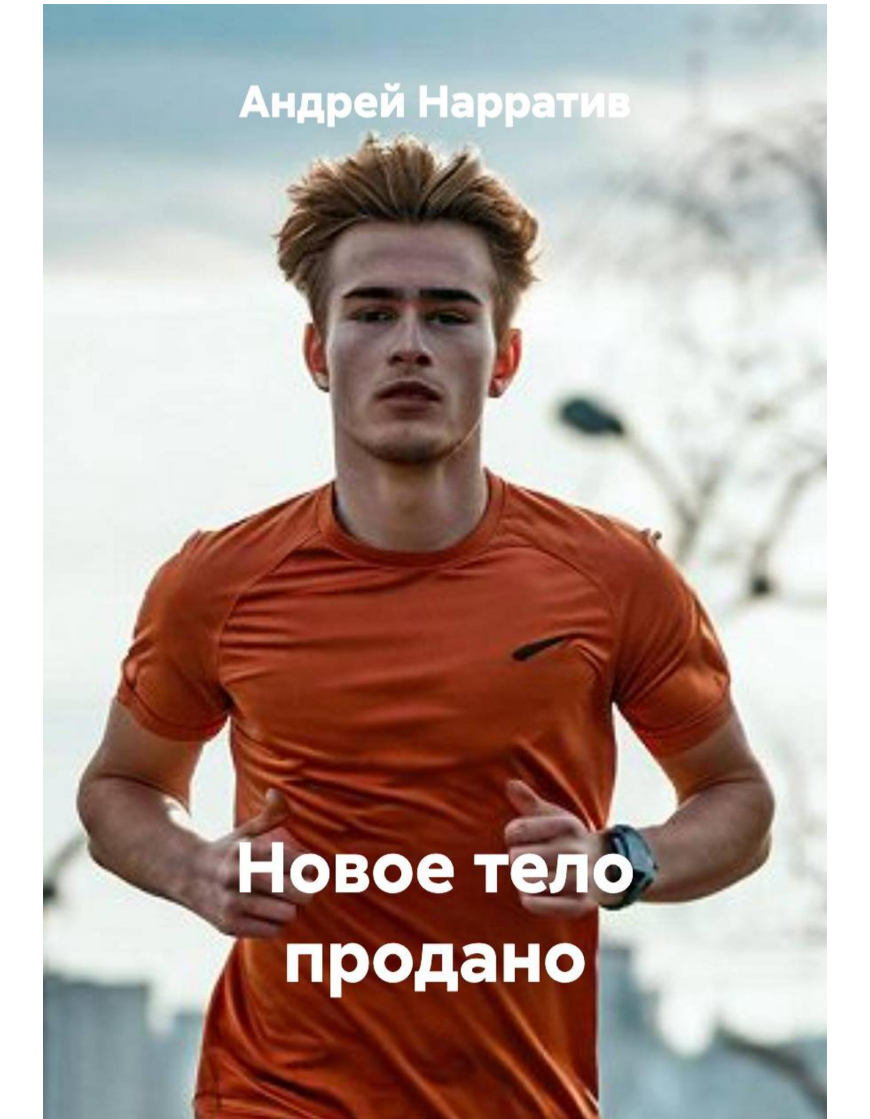


A young man with reddish-brown hair is running towards the camera. He is wearing an orange athletic t-shirt and a black smartwatch on his left wrist. The background is a blurred outdoor setting with trees and a street lamp.

Андрей Нарратив

**Новое тело
продано**

Андрей Нарратив

Новое тело продано

<https://litres.ru/74228014>

SelfPub; 2026

Аннотация

Молодой мужчина совершает пробежку по набережной хабаровска. Сколько раз вы обещали себе начать бегать? Сбросить лишнее? Наконец-то стать лучшей версией себя? Приложение OptimalBody поможет. Чёткий план, никаких мотивационных речей, только результат. Идеальное тело — реально. Но останется ли оно вашим?

Андрей Нарратив

Новое тело продано

Слой первый:

Сергей. Новая жизнь

Хабаровск встретил утро плотным туманом с Амура. Сергей Петров смотрел в окно своей квартиры на улице Калинина — старой панельной девятиэтажки, доставшейся от родителей — и думал о том, что жизнь надо менять.

Тридцать четыре года. Позади работа сварщиком на причалах, вечная грязь, ожоги от искр, тяжесть в спине после смены. Но он надеялся изменить жизнь к лучшему. Сергей закончил заочно архитектурный. Выдержал пять лет совмещения учёбы с работой, не спал ночами, чертил, считал, вкалывал.

И в итоге повезло. Продал два проекта — небольших, частных, но деньги пришли приличные. Не миллионы, но достаточно, чтобы вздохнуть.

Он уволился с прежней работы.

Первое время просто отсыпался, гулял по городу, смотрел на набережную, на мосты, на Амур, серый и широкий. Думал: а ведь я здесь всю жизнь, и больше ничего не видел. Работа — дом — работа. Похмелье по выходным. Шашлыки с мужиками. И всё.

Теперь будет по-другому.

Он решил начать с себя. Тело напоминало о годах работы сварщиком — спина ныла, живот выпирал, одышка появлялась после второго этажа. Тридцать четыре — не старость, но уже звонок. Сергей задумался о беге, о здоровом питании, о режиме. Захотелось стать той версией себя, которой он мог бы гордиться.

Начал искать приложения. Фитнес-трекеры, домашние тренеры, счётчики калорий — всё это было, но какое-то... болтливое. Много воды, много мотивационных речей, много картинок. Он хотел чёткости: что делать, когда, сколько. Без лишних слов.

Наткнулся случайно. Японское приложение с иероглифами в названии. Скачал через переводчик, включил автоперевод и начал разбираться.

Интерфейс оказался пугающе простым. Ни логотипов, ни приветствий, ни рекламы. Только анкета: возраст, вес, рост, параметры, анализы, привычки. Сергей заполнил всё, включая данные из последней диспансеризации. Приложение попросило доступ к шагомеру, пульсometру, календарю, геолокации.

Разрешил.

Через минуту пришёл план.

Расписание было идеальным. Не абстрактное «бегать по утрам», а конкретно: «подъём в 6:15, пробежка 42 минуты по маршруту (прилагалась карта), пульс не выше 145, не ниже 128». Питание: «завтрак в 7:45 — овсянка на воде, 200 г,

добавить 30 г орехов, 1 яблоко».

И по такой же схеме план на каждый день.

Сергей хмыкнул и решил попробовать.

Первая неделя была адской. Он не бегал лет десять, ноги болели, лёгкие горели, хотелось плюнуть на пробежки и забыть. Но приложение присылало уведомления: «Вы прошли только 78% дистанции. Увеличьте темп». «Ваш пульс ниже целевого. Прибавьте». «Сегодня вы съели лишние 120 ккал. Завтра сократите ужин».

Он злился, но слушался. Потому что через неделю увидел результат. Минус два кило. Подтянулся живот. Появилась бодрость, которой не было годами.

Через месяц он не узнавал себя в зеркале. Минус пять кило, мышцы проступили, лицо осунулось, глаза заблестели. Знакомые на улице не узнавали. Девушки на улицах обращали внимание.

Сергей улыбался. Жизнь налаживалась.

Пробежки стали привычкой. Он бегал по набережной, мимо речного вокзала, мимо причалов, где когда-то был сварщик в промасленной робе. Теперь он был в хороших кроссовках, в дышащем спортивном костюме, с наушниками в ушах, где монотонный голос приложения отсчитывал пульс и темп.

Она появилась на третьем километре. Поравнялась с ним почти бесшумно, ветер на мгновение изменил направление и донёс запах её пота, смешанный с дезодорантом. Потом

лёгкий хруст сустава — она на ходу размяла шею, не сбавляя темпа.

Бежала, лёгкая, подтянутая, с тёмным хвостиком, который подпрыгивал в такт шагам. Сергей засмотрелся и чуть не споткнулся. Она улыбнулась.

Через неделю они столкнулись снова. Потом ещё. Потом он набрался смелости и заговорил. Аля. Работает в отделении Сбера, на соседней улице. Живёт одна. Тоже бегают по утрам, тоже любит порядок во всём.

Они стали бегать вместе. Потом пить кофе после пробежки. Потом встречаться по вечерам. Аля оказалась такой же чёткой, как его приложение — собранная, умная, без истерик, с ясными глазами и спокойной улыбкой. Сергей смотрел на неё и думал: вот оно. То, чего не хватало.

В разделе «отношения» сделал запись: «Партнёр: Аля. Приложение одобрило. Рекомендуемая частота встреч: 3-4 раза в неделю. Оптимальное время для совместных активностей: утро, выходные».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.