

На
районе
и в спортзале:
кошмарные
и
очаровательные
причины
ПОКИДАТЬ
с утра кровать

The Oatmeal

Москва, 2018


Andrews McMeel
Publishing

Kansas City • Sydney • London

Содержание комикса



Кошмарные и очаровательные причины,
почему с утра мне нужно расстаться с подушкой

-  Введение 3
-  Часть 1: Блёрча 5
-  Часть 2: Питание 13
-  Часть 3: Эгоизм и Кракены 19
-  Часть 4: Тщеславие 25
-  Часть 5: Страдание 33
-  Часть 6: Пустота 41
-  Как начать бегать: руководство от ленивого художника 105
-  Заткнись и беги 109
-  Не пытайся изменить все свои привычки разом 113
-  Запомни: начинать бегать очень паршиво 117
-  Бег на улице 121
-  Запишись на марафон 125
-  Не думай наперед 129
-  Стань «наркоманом» 133
-  Сделай себе больно сегодня 139

Совершенно ненужное лирическое отступление о Гигантских Японских Шернях 55

Что стоит, а что не стоит делать на вашем первом марафоне 59

Беговая дорожка AssCore 9000 71

Руководство по диетологии от Блёрча 73

«О, глянь-ка, кроссовки!» 83

В тренажерке: кто и как на кого смотрит 85

Немедленно выключи компьютер 95

Серьезный разговор с моими вкусовыми рецепторами 97

Просто сделай это позже 101

Что заставляет меня бегать быстрее 103



Почти 10 лет назад я начал заниматься бегом.



Все начиналось
с обычной пробежки,
а затем было 5 км, 10 км,
полумарафонья, марафонья,
триатлонья и наконец,

ультрамарафонья.

В 2011 году я впервые пробежал ультрамарафон — представляете, 80 км по горной местности с разницей высот около 5000 м. Я бежал 11 часов, мои ноги отваливались, я сбросил 3 кг всего за один день.

Лично для меня бег всегда был чем-то вроде медитации: когда я бегаю, я размышляю. Большинство комиксов родились в моей голове во время бега, и поэтому можно утверждать, что тот одиннадцатичасовой марафон, дни, месяцы и годы подготовки — все это позволило взглянуть на изнанку причин, почему я бегаю. Именно эти мысли привели к созданию этого комикса.

Итак, без лишних церемоний представляю:

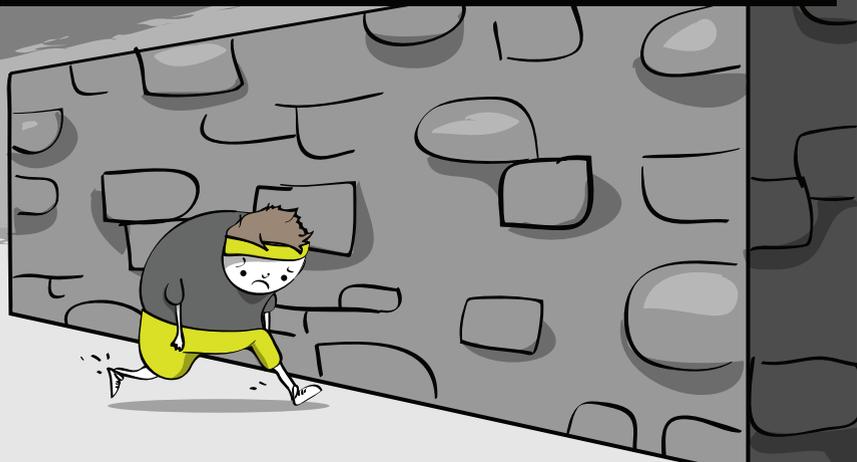
Кошмарные & очаровательные причины покидать с утра кровать



Часть 1: Блёрч



Марафонцы часто говорят
о таком феномене, как «стена».



Для нас «стена» — это тот момент, когда чувствуешь
себя физически и эмоционально подавленным.



Я не верю в стену.
Я верю в БЛЁРЧА.

Блёрч — маленький толстый ангел,
который всегда следует за мной
во время бега.



Он — нелегкое и очень ленивое чудовище.

Постой, Капитан Быстрые Штанишки!
Пойдем домой! Нужно перекусить и отдохнуть!
К тому же трилогия «Робокон»
от Netflix сама себя не посмотрит.

Он говорит, когда мне
нужно замедлить темп,

перейти
на прогулочный шаг,

остановиться.





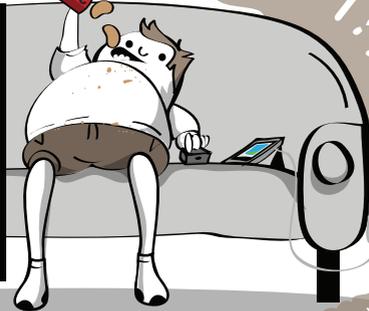
«Блёрч» — это тот звук, который получается при выдавливании майонеза из банки.



«Блёрч» — это форма моего животика после еды.

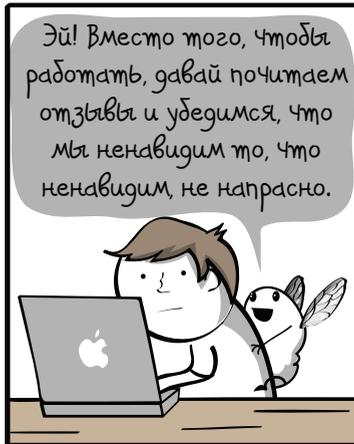


Если я совсем НЕ ДВИГАЮСЬ и у меня просто нет повода даже перекачаться на диване из стороны в сторону, то я называю этот процесс «блёрчинг»



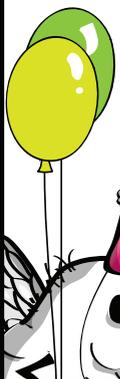
Блёрч — все возможные формы апатии, обжорства и безразличия, которые преследуют меня по жизни.

Он следует за мной даже дома. Ходит даже на работу.
Блёрч не отпускает меня 24 часа в сутки.



Стена — это непреодолимое,
неподвижное сооружение.
Ее невозможно преодолеть, от нее невозможно
убежать, и ее нельзя победить.

Но от Блёрча все же можно уйти.
Его можно подавить.



Эй, уже 11 утра.
Время для пива
и ШАРИКОВ!



Не сейчас, Блёрч.
Я иду на пробежку.



Не сейчас, Блёрч.
Я иду на пробежку.



Я бегаяю, потому что боюсь снова превратиться в того самого ребенка.

БОЛЬШЕ ЕДЫ!
БОЛЬШЕ ЕДЫ!
БОЛЬШЕ ЕДЫ!

ТРЫТ
ТРЫТ
ТРЫТ



Я бегарю, потому что это единственный
способ успокоить моего монстра.

Я бегарю, потому что в глубине души

я — Блёрч.

Мы с тобой — единое целое, Мэттью,
и когда-нибудь я догоню тебя. Может,
не сегодня. Может, и не завтра.



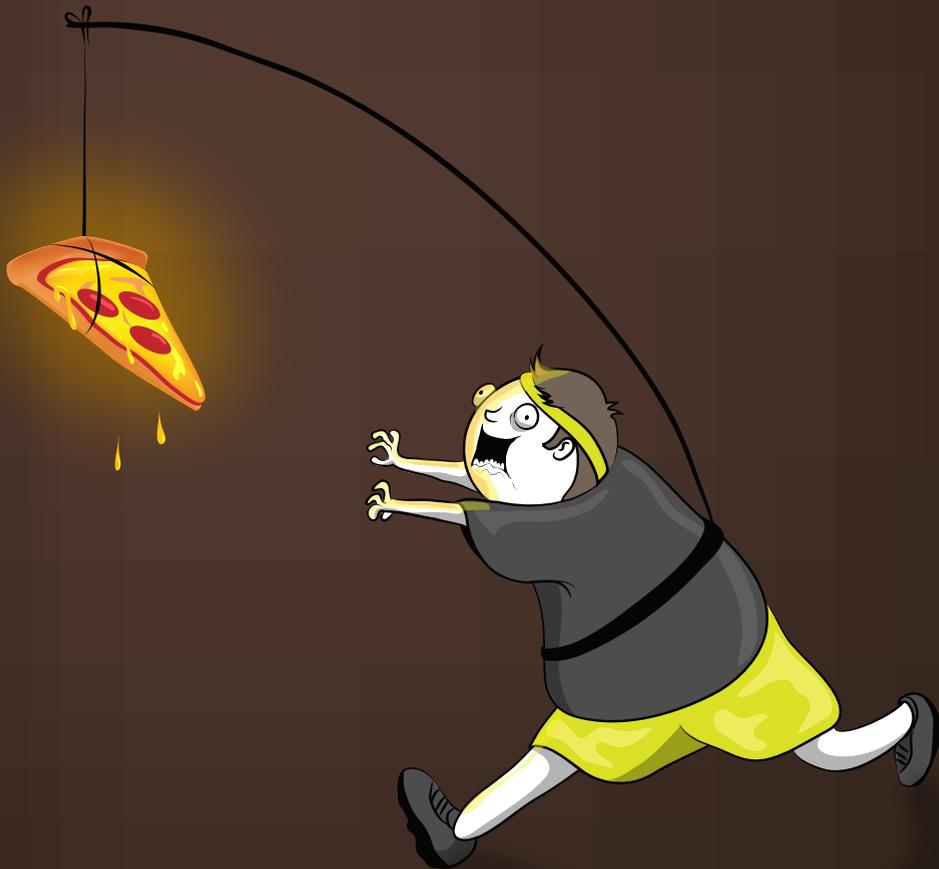
Но когда-нибудь.
Ты понимаешь это?



Понимаю. ;)



Часть 2. ~~Пожирание~~ Пиратские



Существует стереотип: если ты бегаешь,
то ты относишься к тем людям,
которые расхваливают здоровое питание.

Я очень сильно помешалась
на ШПИНАТЕ!



О МОЙ БОГ, О МОЙ БОГ, О МОЙ БОГ.
ЗДЕСЬ ПРОДАЕТСЯ МОЙ
ЛЮБИМЫЙ ТОФУ!



ДАЙ ПЯТЬ, ЕСЛИ СЛЕДИШЬ
ЗА РАЗМЕРОМ ПОРЦИЙ!

О ДА, СЕГОДНЯ Я НЕ ЕЛ
ДО ТОШНОТЫ!



Я не отношусь к таким людям.