**Делай, как я**
26.02.2016 15:07

Американка Алиша Кейн долгое время страдала от избыточного веса. Женщина посещала тренажёрный зал, однако похудеть ей не удавалось. Тогда тренер Адонис Хилл разработал для неё уникальную методику.

Мужчина полностью бросил физические упражнения, стал питаться пончиками, хот-догами и пиццей, регулярно посещать «Макдоналдс», и за три месяца он поправился на 31 килограмм, чтобы поддержать Алишу на личном примере и начать худеть вместе. Узнав, почему тренер стремительно теряет форму, Алиша расплакалась.

«Такая методика более глубокая, чем просто поднимать гири, – говорит Хилл. – Это нечто духовное, настоящее сострадание и здравомыслие». Теперь Адонис и Алиша вместе борются с лишним весом и учатся питаться правильно.

После четырёх месяцев «сострадательного худения» Хилл потерял 25 килограммов, но самым главным достижением считает успехи подопечной. Дело сдвинулось с мёртвой точки, и Кейн даже обогнала тренера, похудев на 26 килограммов.