

1. Не уединяйся с женщиной в гостиничном номере, если секс совершенно не входит в твои планы.
2. Если под рукой нет линейки, используй подручные средства в качестве измерительных приборов:
все отечественные денежные купюры имеют размер 15 x 6,5 см;
дискета 9 x 9 см;
видеокассета 18,5 x 10 см;
твой пенис сам знаешь.
3. С тех самых пор как каждый из нас сумел опередить 100 миллионов других сперматозоидов, нами руководит соревновательный дух. Лучше раз и навсегда перестать отрицать важность этого мотива и начать им пользоваться.
4. Сорок пять процентов погибших насильственной смертью были знакомы со своими убийцами. Мораль: чем меньше людей ты знаешь, тем меньше желающих отправить тебя на тот свет.
5. Заблудился в лесу? Спускайся в низины, пока не встретишь реку или ручей. Иди вниз по течению, пока не выйдешь к Москве или Хабаровску.
6. Ремень должен быть в обхвате сантиметров на пять шире талии и застегиваться на третью дырочку. И находиться в одной цветовой гамме с обувью.
7. Чем больше у тебя мускулов, тем больше калорий сгорает естественным образом. Вне зависимости от того, сидишь ты или бежишь, работаешь или спишь. Все потому, что мышечная ткань в 17-25 раз активнее участвует в обмене веществ, чем жир.
8. Говори только о том, что действительно знаешь. Не знаешь - сиди и помалкивай.
9. Удачным можно назвать такой брак, в котором тебе никогда не кажется, что ты идешь на компромисс.
10. Чем медленнее ты делаешь силовое упражнение, тем больше мышечных волокон участвует в процессе, тем крупнее они будут.
11. Когда смотришь на пенис сверху вниз, он кажется меньше.
12. Научись получать удовольствие от того, что делаешь приятное другому. Изучи женскую сексуальность.
13. Мышцы, которые долго делают одно и то же движение, постепенно приспособляются использовать для этого меньше волокон. Дабы избежать холостых нагрузок, почаще меняй упражнения для той или группы мышц.

14. Никогда не плати за работу прежде, чем она закончена.

15. Боясь навлечь на себя критику со стороны жен, многие мужчины перестают веселить своих детей кувырканиями, буйными играми с мебелью и возней на полу. Такие мужчины очень быстро превращаются в вялых и нудных папаш.

16. Не пытайся добиться одобрения всеми правдами и неправдами. Больше уважения вызывают те, кому наплевать на чужое мнение.

17. Не занимай выжидательную позицию по отношению к симптомам сердечной недостаточности - боли, сдавленности и тяжести в груди. Срочно к доктору.

18. Когда льешь пиво в середину стакана, получается больше пузырей, запаха и вкуса. Однако пены получается тоже много, поэтому вначале нужно лить пиво по стенке кружки. Затем направить струю в середину. Пенная шапка получится небольшая, но густая.

19. Не рассказывай длинных анекдотов. Особенно замешанных на игре слов.

20. Брюки должны быть такой длины, чтобы при ходьбе не выглядывали носки.

21. Сохрани семейную идиллию:
отвернись от телевизора;
послушай, что она говорит;
повтори последнюю фразу;
скажи, что в этом есть рациональное зерно;
повернись к телевизору.

22. Не проходи собеседование первым. Последний кандидат получает работу в 56% случаев. Худший день недели для собеседования: понедельник, худшее время - конец дня.

23. Обычное полоскание и выжимание куска мяса может изгнать из него до 50% жира.

24. Чем дольше ты игнорируешь что-либо - стук в двигателе, трещину на потолке или тревожное выражение лица подруги, - тем больше тебе придется заплатить за это в конце. Какое-то время все будет идти хорошо, но кончится все капремонтом двигателя, обвалившимся потолком и развалившимися отношениями.

25. Опасайся парня, который согнул колени и держит руки вдоль туловища. Скорее всего, следующим движением он попытается сломать тебе челюсть. Посмотри ему в глаза. Агрессивные намерения вычисляются по характерной напряженности взгляда.

26. Мнение читателя: "Когда мне захотелось как-то прикрыть разрастающуюся лысину, я купил электробритву и сбрил все на фиг. Нет волос - нет проблемы. Свобода. Я не люблю свою лысину. Я горжусь ею".

27. Скажи своей подруге, что у тебя болит голова и что, согласно новейшим исследованиям, от этого помогает массаж яичек. Не стоит уточнять, что опыты проводились на крысах.
28. Компонент, делающий помидоры красными, "ликопин" может не только предотвращать рак простаты, но и лечить его.
29. Женщины действительно любят покладистых мужчин больше, чем упертых. Но только если покладистость не идет в ущерб способности доминировать. Слабые и безвольные женщинами абсолютно не котируются. Не бойся разочаровать подругу, высказав свое твердое мнение в момент выбора ресторана, жилья или количества детей.
30. Хочешь стать отцом? Делай детей на рассвете. Пик мужской детородной силы приходится на раннее утро.
31. Если хочешь завоевать внимание аудитории, не делай в своей речи более трех опорных моментов. Это максимальное количество мыслей, которые могут воспринять слушатели.
32. Согласно исследованиям ученых, серьезное соперничество любого рода повышает уровень тестостерона в организме. Длительное повышение уровня тестостерона развивает волю к победе. Победа вызывает резкий скачок содержания тестостерона. Который стимулирует умственную активность и увеличивает скорость реакции. Такая вот занимательная физиология.
33. Никогда не говори человеку, что он выглядит плохо или печально.
34. Умей спасти себе жизнь по методу Хелмлиха. Если ты подавился, сожми пальцы в кулак и упрись костяшкой большого пальца себе под дых. Обхвати кулак другой рукой и несколько раз ткни им в направлении вглубь и вверх. Если не помогает, обопрись тем же местом о спинку стула или угол стола и сделай несколько рывков, стараясь, чтобы воздух из легких вытолкнул застрявший кусок наружу.
35. Чтобы не упустить ни единого витамина из мюслей с молоком, допей белую кашницу на дне тарелки.
36. Мужчина в носках и трусах - худшая разновидность мужчины. Если в комнате есть кто-то еще, снимай носки до того, как снимешь брюки.
37. Правило N1: Не паникуй! Правило N2: Don't panic! Правило N3: см. правила 1 и 2.
38. Женщинам нравятся мужчины, которые с интересом их слушают. И слушают. И слушают. И
39. Смути противника взглядом:

не моргай;
наклонись чуть вперед;
повторяй про себя: "Этот лишенец покушается на мою собственность";
обрати свое волнение в агрессию. Разозлись на себя за то, что посмел нервничать;
пойми, что можешь порвать его, даже если это не совсем очевидно.

40. Чтобы быстрее довести женщину до оргазма, используй следующую технику. Вместо того чтобы опираться на руки или обнимать партнершу, ляг на нее грудью. Приостанови фрикции и начни стимулировать ее клитор трением лобка. Просто двигайся вверх и вниз, сохраняя фул-контакт. Раскачивающие движения должны происходить медленно и печально. Возможно, это получится не сразу, но эффект тебе понравится. И не только тебе.

41. Мужчины помешаны на развитии всяких мышц: бицепсов, пресса, дельтовидных и т.п. Но самая главная мышца часто остается без нашего внимания. Сердце - такая же мышца, как и другие. Ты можешь сделать его сильным и выносливым, а можешь оставить вялым и слабым. Выбирай сам.

42. Человек здоровый во всех смыслах слова должен знать много способов получать от жизни удовольствие.

43. Если тебе (не дай бог) предстоит операция на парном органе, не ленись раздобыть фломастер и отметить им нужное место. Вероятность врачебной ошибки ничтожна, но она существует. А так ты будешь контролировать процесс, даже находясь под наркозом.

44. Если тебя обуяла ярость, уйми порыв написать гневное письмо или сказать кому надо пару ласковых по телефону. Изложи мысли на бумажке и дай ей отлежаться в столе. Позже ты наверняка захочешь ее отредактировать.

45. Болит голова? Засунь в носок пару теннисных мячей, завяжи его, ляг на пол и положи носки с мячиками под то место, где голова врастает в шею.

46. Ложась в постель в игривом настроении, ты делаешь подарок и себе, и той, которая будет рядом. Для взрослых секс - почти единственный способ поиграть. Глупо упускать такую возможность.

47. Подавай старичкам на улице. Без комментариев.

48. Грубость и наглость - это чаще всего маска, за которой скрывается неуверенность в себе. Причем скрывается плохо, женщины легко распознают неуверенных мужчин. По ним не сходят с ума. Начальство может поручить работу неуверенному человеку, но не будет ему доверять. Только уверенность в себе покоряет и женские сердца, и вершины рейтингов.

49. Если хочешь накачать плечевой пояс, нет лучшего упражнения, чем подтягивание.

Ухватись за перекладину прямым хватом, руки на ширине плеч. Медленно подтягивайся, пока подбородок не поровняется с перекладиной. Опустись и повтори движение сколько хватит сил. Делай по три подхода три раза в неделю.

50. Если твой ребенок зовет свою маму ЁмамаЛ, это еще не повод, чтобы ты начал звать ее так же. Женщины терпеть этого не могут.

51. Не носи брюки с молнией на голое тело - можешь прищепить что-нибудь важное.

52. Если заболела поясница, перестань носить бумажник в заднем кармане брюк. Тугой кошелек давит на седалищный нерв, когда ты сидишь, а именно он отвечает за весь "нижний этаж".

53. Съедай один банан каждый день. Калий предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов.

54. Многие мужчины жалуются на скуку в стабильных сексуальных отношениях. Большинство из них при этом забывает, что, для того чтобы получать много, надо многое и отдавать. Спроси себя, идешь ли ты в постель с настроением импровизировать, быть игривым, оригинальным и жаждущим.

55. "Ты типа красивая - наверное, ты модель" - это не комплимент. Хвали не природу, которая создала ее, а то, чего добилась она сама: "у тебя обалденное чувство юмора", "отличный вкус", "интригующая прическа".

56. Если у тебя прихватило сердце, действуй по следующей схеме:
Резко кашляни. Если нарушился сердечный ритм, резкого кашля может быть достаточно, чтобы его восстановить.
Позвони в скорую. Не пытайся сам доехать до больницы.
Прими аспирин. Разжуй таблетку, чтобы лекарство быстрее впиталось и попало в кровь.
Прояви настойчивость в разговоре с врачом, твоя жизнь может быть под угрозой.

57. Ты можешь правильно питаться, регулярно упражняться - все это будет бесполезно, если ты недосыпаешь. Спи не меньше 8 часов. Если активно тренируешься - не меньше 9.

58. Домашних питомцев тоже можно привлечь к тренировкам. Попробуй "степ-аэробика с кошкой". Шаг 1: наступи на кошку. Шаг 2: сойди с кошки. Шаг 3: наступи на кошку. Шаг 4: сойди с кошки. Повторяй это движение 45 мин. либо пока хватит сил. Для увеличения нагрузки можно использовать двух кошек.

59. Есть только одна заходная фраза для знакомства, которая работает: "Привет". Представься, спроси у нее про нее, после чего - и это самое главное, замолчи и слушай.

60. У каждого из нас есть отлично накачанный пресс, просто у многих он несколько спрятан под слоем жира. Избавиться от него можно регулярными аэробическими упражнениями. А накачивать пресс нужно, концентрируясь не только на самих кубиках,

но и верхних мышцах живота и пояснице.

61. Горячая десятка продуктов, предотвращающих рак: брокколи, помидоры, шпинат, апельсины, чеснок, яблоки, соевые бобы, морковь, зеленый чай, красное вино.

62. Не путай успех с удачей. Свой собственный или чужой. Первое - закономерный плод усилий, второе - случайность.

63. Регулярный секс улучшает иммунитет.

64. Женское толкование понятия "15-минутная прелюдия" (для сведения):

Первые 3 минуты. Целуй меня, как будто я единственная в целом мире. Выключи телевизор и перестань жевать.

4-6-я минуты. Целуй меня еще. Теперь можно начинать меня трогать. Да не так. Вот так. Нежно, как будто для тебя это совершенно новое ощущение. Дай мне тоже прикоснуться к тебе.

7-12-я минуты. Очень медленно начинай меня раздевать. Раздевайся сам. В конце я тебе помогу.

13-15-я минуты. Теперь можно подключать рот. Покусывать, посасывать, теревить. В чувствительных местах чуть нежнее, в остальных чуть смелее.

65. Чем ближе к утру, тем лучше ты выглядишь. Другими словами, чем меньше времени остается до закрытия бара, тем великодушнее женщины оценивают мужчин. Равно как и наоборот. Дело не только в нарастающем опьянении. Чем меньше мужчин в поле зрения, тем ценнее каждый из них.

66. В ожидании поворота из левого ряда держи колеса прямо. Если какой-нибудь идиот ненароком влетит в тебя сзади, тебя, по крайней мере, не вынесет на встречную полосу.

67. Будь политкорректен, обсуждая что-либо в мужском туалете. Никогда нельзя знать, кто выйдет из соседней кабинки.

68. Съедая два яблока ежедневно, ты с большой вероятностью похудеешь на 5 кг за год.

69. Не проверяй содержимое носового платка после того, как высморкаешься. По крайней мере, прилюдно. Со стороны это выглядит ужасно.

70. Не спи с тем, кого, может быть, тебе придется увольнять, или с тем, кто однажды может уволить тебя.

71. Есть три галстучных узла, которые должен уметь завязывать каждый мужчина: классический, бабочка и пионерский.

72. Гинекологи обнаружили, что у женщин, часто занимавшихся оральным сексом, на 50% снижался риск преэклампсии - осложнения беременности. Ничего странного - все

дело в специфическом составе спермы, попадающей в женский организм.

73. Чтобы не было утреннего похмелья, надо еще вечером пить минеральную воду (чем больше, тем лучше), а проснувшись, съесть пару столовых ложек меда под крепкий кофе.

74. Любой ремонт - это по определению мужская работа.

75. Множество людей погибло из-за того, что после аварии они выясняли отношения, стоя между двумя пострадавшими машинами. Лучше перенести дискуссии на обочину - к двум помятым машинам на трассе быстро может добавиться третья и четвертая.

76. Читай внимательно все, под чем ставишь свою подпись. О хорошем напечатают много и большими буквами. Все неприятное описывается скупо и мелким шрифтом.

77. Столкнувшись с серьезной медицинской проблемой, проконсультируйся как минимум с тремя независимыми специалистами.

78. Проси прибавки к зарплате, если чувствуешь, что заслужил ее. Выпиши на листок все свои достижения, которые заслуживают поощрения. Возьми этот листок, когда пойдешь к начальнику.

79. Будь смелым. Или кажись таковым - со стороны одно неотлично от другого.

80. Всегда держи перед глазами что-нибудь красивое, пусть даже мятую ромашку в граненом стакане.

81. Никогда не оставляй после себя поднятого сиденья в туалете и волос в ванной.

82. Не покупай дешевые инструменты. Хороший дорогой набор прослужит тебе всю жизнь и перейдет к потомкам.

83. Не оставляй смешных приветствий на своем автоответчике.

84. Ровная и твердая походка говорит о твоём уравновешенном характере и об уверенности в себе.

85. Паркуйся в крайнем ряду и подальше от входа. Вероятность того, что тебя поцарапают, снижается на 50%, и у тебя будет шанс прогуляться.

86. Любую, даже самую чувствительную одежду можно смело полоскать в холодной воде.

87. Когда тебя хвалят, все, что от тебя требуется, это просто сказать Спасибо. Ни больше ни меньше.

88. Подумай дважды перед тем, как отяготить кого-либо своей тайной.
89. Для свидания вслепую лучше выбрать дневное время. Если дело не заладится, будет легче расстаться.
90. Никогда не оставляй ключи в замке зажигания и запирай машину, даже если ставишь ее во дворе собственной дачи.
91. Не ходи за продуктами, когда голоден. Обязательно купишь лишнего.
92. Всегда держи в машине одеяло, фонарь и комплект запасных батареек.
93. В путешествиях заправляй бак, когда уровень топлива упадет до 1/4.
94. Не пользуйся зубочисткой прилюдно. Или по крайней мере делай это не очень демонстративно.
95. Не верь людям, которые просят тебя быть честными с ними. Как и тем, которые настойчиво убеждают тебя в собственной честности.
96. Когда кто-то рассказывает что-нибудь важное для него, не пытайся вставить свой "похожий случай". Дай человеку побыть в центре беседы.
97. Не жалуйся на нехватку времени. В твоих сутках столько же часов, сколько у Эйнштейна, Гейтса и Сороса.
98. Не выходите в гости, пока не помиритесь.
99. Объясняя разрыв с женщиной, постарайся ограничиться репликой "Это я был во всем виноват".
100. Будь азартнее и смелее. Когда будешь оглядываться на жизнь, будешь больше жалеть о том, чего ты не сделал, чем о том, что сделал.