Легкий способ сбросить вес

Автор:
Аллен Карр

Легкий способ сбросить вес

Аллен Карр

Allen Carr's Easyway

Ешьте что хотите, наслаждайтесь едой и оставайтесь стройным – это вам гарантирует уникальный и эффективный метод Аллена Карра.

Сбросьте вес без диет, подсчета калорий и применения силы воли. Программа питания, разработанная Алленом Карром, позволит вам наслаждаться вкусом еды, утолять голод и терять вес. Благодаря этой программе вы сможете:

– есть любимые продукты и блюда;

– следовать своим привычкам;

– избегать угрызений совести;

– наслаждаться вкусом свежей пищи;

– избавиться от болезней органов пищеварения;

– изучить собственные пристрастия и открыть для себя новые вкусы;

– доверять своему аппетиту.

Аллен Карр

Легкий способ сбросить вес

Энн Эмери, Кену Пимблетту, Джону Киндреду, Дженет Колдуэлл и белочке

© Allen Carr, 1997

Copyright © Allen Carr’s Easyway (International) Limited, 1997

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

* * *

Главная мысль, проходящая через все книги Аллена Карра, – искоренение страха. Его талант проявляется в умении избавлять людей от фобий и тревог, мешающих полноценно наслаждаться жизнью. Об этом таланте наглядно свидетельствуют книги Карра – бестселлеры «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ навсегда бросить курить», «Легкий способ сбросить вес», «Как помочь подростку бросить курить», «Как преодолеть страх летать самолетом».

Преуспевающий бухгалтер Аллен Карр был заядлым курильщиком. Он выкуривал по сотне сигарет в день – до тех пор пока в 1983 году после многочисленных тщетных попыток избавиться от никотиновой зависимости не разработал методику, о которой мечтал весь мир: легкий способ бросить курить. Аллен Карр создал целую сеть клиник во всем мире и пользуется репутацией специалиста, на редкость успешно избавляющего курильщиков от пагубного пристрастия. Его книги переведены более чем на двадцать языков, существуют видео-, аудио– и компьютерные версии его методики.

В клиниках Аллена Карра помогли десяткам тысяч пациентов. Здесь с вероятностью 95 % гарантируют исцеление от никотиновой зависимости или возвращают деньги в случае неудачи. Полный список клиник приведен в конце книги. Если вам требуется помощь, приглашаем обратиться в одну из них.

Корпоративное обслуживание позволяет компаниям безболезненно и эффективно проводить политику полного отказа от курения своих сотрудников.

Предисловие

Исследования в области медицины постоянно дополняют наши представления о возникновении и развитии болезней. Тем не менее мы по-прежнему не умеем пользоваться уже имеющимися знаниями, чтобы бороться с многочисленными болезнями и тем самым избежать ранней смерти (со случаями которой нам приходится сталкиваться все чаще). О вреде курения заговорили еще в те времена, когда впервые была выявлена связь между смертностью врачей и их пристрастием к курению. Выяснилось, что рак легких почти всегда связан с курением.

На терапевта уже давно возложена обязанность призывать пациентов бросить курить и вести здоровый образ жизни в целом. К сожалению, многим врачам не хватает времени и сил на эту работу. Авторитет медиков не так велик, как влияние рекламы сигарет, ориентированной в первую очередь на молодежь.

С Алленом Карром меня познакомил один из пациентов, который однажды удивил меня сообщением о существовании легкого способа бросить курить. С тех пор я рекомендовал «Легкий способ бросить курить» Аллена Карра всем своим пациентам и наблюдал поразительный успех методики. Интерес к ней побудил меня лично исследовать особенности этого подхода.

Оказав помощь множеству желающих бросить курить, Аллен Карр трансформировал свой опыт в эффективную методику, полезную и для желающих избавиться от лишнего веса, – сейчас этой проблемой озабочены немало людей. Изучив подход Аллена Карра к столь серьезному вопросу, я с удивлением поймал себя на почти непроизвольном стремлении взять на вооружение его мудрость. Положительные результаты не заставили себя долго ждать: теперь мне легче двигаться, например, на теннисном корте, я чувствую себя более бодрым и здоровым. Я искренне рад такой перемене, хотя раньше нисколько не переживал из-за нескольких лишних килограммов в области талии. Ваше знакомство с книгой Аллена Карра будет откровением, подлинным открытием, вы сами убедитесь, как просто можно решить проблему избыточного

веса.

Доктор МАЙКЛ БРЕЙ, бакалавр медицины, бакалавр химии, преподаватель колледжа врачей общей практики

1

Легкий способ сбросить вес

Эту книгу, строго говоря, следовало бы озаглавить «Легкий способ весить ровно столько, сколько вы хотите». Но слишком уж длинным получилось бы такое название.

Если ничто человеческое вам не чуждо, значит, и вас, весьма вероятно, беспокоит избыточный вес. Однако учтите: мой метод, который я далее буду называть «ЛЕГКИМ СПОСОБОМ СБРОСИТЬ ВЕС», в равной степени эффективен и для тех, кто хочет похудеть, и для тех, кто желает набрать вес. Наблюдение за ВЕСОМ – и в этом суть дела – имеет второстепенное значение по сравнению с главной целью метода. Эта цель донельзя эгоистична и проста – всего-навсего РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

Но разве можно радоваться жизни, если постоянно чувствуешь себя вялым, усталым и обделенным, беспокоишься и терзаешься угрызениями совести за причиненные самому себе ущерб и страдания, как психические, так и физические, – все эти последствия лишнего веса?

Вероятно, вы уже знаете, что я приобрел известность несколько лет назад, разработав не только простой, но и приятный способ бросить курить, пригодный для любого курильщика. В настоящее время меня считают признанным во всем мире специалистом по избавлению от никотиновой зависимости. Курильщики, применившие мой метод и разобравшиеся в том, как он действует, называют меня и моих учеников единственными настоящими экспертами в этом вопросе.

Позднее я обнаружил, что тот же метод (с одним примечательным исключением) не менее эффективно избавляет от любых зависимостей, имеющих, в основном, психологическую природу, в том числе от алкоголизма и пристрастия к другим видам наркотиков. Многие претенденты на звание экспертов по таким зависимостям считают основной проблемой привыкание к тем или иным веществам и физические симптомы, которыми сопровождается воздержание от них. Поэтому решить проблему они пытаются химическим способом – подбором заменителей. На самом деле проблема имеет простое и легкое психологическое решение.

Общеизвестно, что сегодня на проблеме борьбы с ожирением строится бизнес с миллиардными доходами. Каждую неделю очередная знаменитость рекламирует видеокассету, книгу или тренажер, комплекс упражнений или принципиально новую диету, которые чудесным образом разрешат ваши проблемы с весом. Я убежден, что существует очень тесная физическая и психологическая связь между курением и питанием, а сходство между отказом от курения и похудением еще заметнее. И курильщик, и приверженец диет страдают от ощущения надвигающейся шизофрении. В мозгу у них непрерывно и с переменным успехом идет борьба «за» и «против». Аргументы курильщика, с одной стороны, – «это грязная, отвратительная привычка, она меня убивает, обходится мне в целое состояние и порабощает меня», с другой – «это мое удовольствие, моя опора, моя компания». Человек, сидящий на диете, убеждает себя: «Я толстый, вялый, нездоровый, выгляжу ужасно и чувствую себя еще хуже». И тут же возражает себе: «Но как же я люблю поесть!» Поэтому вы имеете право предположить, что я просто примазался к выгодному бизнесу и теперь наживаюсь на собственной репутации.

Уверяю вас, этот вывод бесконечно далек от истины. Наоборот, долгое время тем самым примечательным исключением в моей работе, о котором я упоминал ранее, была регуляция веса. Годами я придерживался мнения, что для слежения за весом мой метод не подходит – но, как выяснилось, ошибался.

А на своей репутации я вполне мог бы разбогатеть другими способами. Я получал десятки предложений рекламировать самые разные товары, в том числе и для похудения. И все эти предложения я отклонил, и не потому, что баснословно богат и не нуждаюсь в дополнительных финансовых доходах: просто я ценю свою репутацию и готов защищать ее так же яростно, как львица защищает детенышей. Кроме того, я ни разу не видел рекламы с участием известного лица, которая не выглядела бы фальшивой. Официально заявляю:

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» – это не реклама чужих идей. Как и «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ» – это мой метод. Я был уверен в эффективности способа отвыкания от курения еще до того, как опробовал его. Вскоре и вы убедитесь, что «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» подействует прежде, чем вы дочитаете эту книгу.

Бросив курить, большинство людей набирают вес, а я за шесть месяцев похудел почти на 13 кг. Регулярные физические нагрузки я сочетал с диетой F-Plan.[1 - F-Plan – разработанная австралийскими учеными диета, основной принцип которой – потребление большого количества белков, умеренного количества углеводов и небольшого – жиров.] Я понимал, что без силы воли и дисциплины мне не обойтись, и тем не менее этот процесс доставлял мне удовольствие. На ранних стадиях он очень похож на волевые попытки бросить курить. Если ваша решимость неколебима, чувство самодовольного мазохизма не позволяет поддаться искушению. Пока избавление от лишнего веса было главной целью моей жизни, все шло как по маслу. Беда заключалась в том, что, как и при волевом методе отказа от курения, моя решимость постепенно начала ослабевать: пользуясь любым предлогом, я забрасывал и упражнения, и диету, и вес снова начинал расти.

Специально для тех, кто знаком с моей методикой борьбы с курением, хочу прояснить одно распространенное заблуждение. У многих складывается впечатление, что в основе этой методики лежит сила воли и позитивное мышление (да, я волевой и позитивный мыслитель). Но это не так. Я приучил себя к позитивному мышлению и развил в себе силу воли задолго до того, как разработал этот метод. Меня удивляет другое: почему столько курильщиков, сила воли которых явно уступала моей, сумели бросить курить исключительно волевым способом, а я не смог.

Мое позитивное мышление продиктовано здравым смыслом. Мыслить позитивно – значит вести более простую и приятную жизнь. Но и это не помогло мне ни бросить курить, ни избавиться хотя бы от десяти лишних килограммов!

Позитивное мышление подразумевает установку – «я знаю, что веду себя глупо, поэтому с помощью силы воли и дисциплины возьму себя в руки и положу конец дурацким поступкам». Не сомневаюсь, что эта тактика помогла многим людям бросить курить и начать следить за весом. Можно лишь порадоваться за них. Но лично для меня она всегда оказывалась неэффективной и, скорее всего, для вас тоже, иначе вы бы не читали сейчас эту книгу.

Нет, я продолжал курить не из-за слабой воли или негативного мышления. Избавиться от привычки мешала путаница, перманентная шизофрения, которая неотступно преследует курильщиков до тех пор, пока они не бросят курить. С одной стороны, им ненавистно быть курильщиками, а с другой, – без сигареты они не в состоянии радоваться жизни и справляться с ее испытаниями.

Точно такие же отношения по типу «любовь-ненависть» связывают людей с избыточным весом и еду. Я бросил курить не потому, что мыслил позитивно, а потому, что покончил с путаницей в мыслях. Я понял, почему курение стало для меня изощренным надувательством и почему ощущение, что оно помогает мне справляться со стрессами и радоваться жизни, оказалось всего лишь иллюзией. Как только ко мне пришло это понимание, туман рассеялся, а вместе с ним улетучилась и шизофрения, и мое желание курить. Не понадобились ни сила воли, ни позитивное мышление:

Это было проще простого!

Очень трудно убедить человека, который с помощью силы воли когда-либо пробовал сидеть на диете или бросить курить, что для достижения результата наличие силы воли не обязательно. Можно быть волевым человеком или не быть им. В любом случае абсолютно необходимо понять: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» не требует обладания силой воли. Попробую объяснить это на примере.

Допустим, вы попали в лагерь для военнопленных. При очередном осмотре врач выговаривает вам: «Здесь сыро, вы рискуете подхватить пневмонию. Мало того, у вас явное истощение. А вы подумали о том, сколько беспокойства причиняете близким? Они боятся, как бы вы не свели себя в могилу. Подумайте хорошенько: не разумнее ли будет вернуться домой?» Мы бы сочли, что врач над нами издевается.

Но именно так и выглядит врач, читающий курильщику нотации о вреде курения, а постоянно переедающему пациенту – о вреде избыточного веса. Военнопленному, курильщику и переедающему человеку и без врача известны все побочные эффекты положения, в котором они очутились. А поскольку дискомфорт испытывает не кто-нибудь, а сами эти люди, логично предположить, что об этом дискомфорте им известно больше, чем человеку,

разглагольствующему о нем со стороны.

Да, сила воли, дисциплина и целеустремленность способны помочь пленным бежать из лагеря, курильщикам – успешно бросить курить, а людям, склонным к перееданию, – научиться следить за своим весом. Несомненно, тысячам человек это уже удалось. Снимаю перед ними шляпу: они заслужили поздравления и похвалы. Но речь сейчас пойдет не о них, а о тех пленниках, которым так и не удалось бежать, несмотря на всю силу воли. Такому военнопленному нужны не нотации, а ключ от тюремной камеры. Точно в таком же положении находятся те, кто курит и страдает от избыточного веса. Обладателю лишних килограммов меньше всего нужна прочитанная покровительственным тоном лекция о том, что неправильное питание ведет к потере чувства собственного достоинства, одышке, вялости, диспепсии, запорам, поносам, расстройствам пищеварения, изжоге, язвам желудка, синдрому раздраженного кишечника, высокому кровяному давлению, повышенному содержанию холестерина, болезням сердца, артерий, вен, желудка, кишечника, почек, печени и прочих внутренних органов, не говоря уже о многих других проблемах.

Курильщикам гораздо нужнее, чтобы кто-нибудь дал им ключ и облегчил бегство из никотинового плена. Этот ключ я им и предлагаю. Именно поэтому моя методика настолько эффективна. Благодаря ей любой курильщик может убедиться, что избавиться от пагубной привычки курить очень просто, – отсюда и название «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ».

А людям с избыточным весом необходимо поверить, что следить за своим весом – это просто. Теперь у меня и для них есть ключ, который так и называется: «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Можно возразить, что некорректно сравнивать курильщиков и обладателей лишнего веса с военнопленными, ведь последние попали в плен по вине сил, неподвластных им, в то время как курильщиков и переедающих людей никто не заставлял приобретать эти вредные привычки. В их силах было исправить положение, а если они не сумели, то виноваты только сами.

Однако в целом сравнение верное. Любители читать нотации покровительственным тоном убеждены в нашей глупости. Мы тоже считаем себя глупыми, поскольку не хуже них знаем, что сами создали себе эту проблему. Однако окончательно глуп лишь тот, кто курит или страдает от избыточного веса, прекрасно понимая, что портит себе жизнь, но не пытается хоть что-

нибудь изменить. А тот, кто предпринимает попытки, – отнюдь не глуп. Возможно, вы относитесь как раз к таким людям. Вы считаете себя слабовольным? Но какая разница, что в данном случае вы и заключенный, и тюремщик? Единственная причина, по которой вы потерпели неудачу и не выбрались из тюрьмы, куда заточили себя сами, – вы просто не знаете, как из нее сбежать.

Будь вы глупцом, вы не читали бы сейчас эту книгу. Вы читаете ее потому, что отчаянно стремитесь совершить побег из тюрьмы.

Если говорить совсем откровенно, то тюрьма, в которой томятся курильщики и обладатели избыточного веса, – не их рук дело.

Как я объясню далее, эту темницу возвело промывание мозгов, характерное для западного общества. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» укажет вам путь к бегству. И как только у вас появится ключ от замка,

Проявлять силу воли не понадобится

Ставил ли я перед собой задачу изобрести легкий способ сбросить вес? Нет! И точно так же не стремился разработать легкий способ бросить курить. Напротив, я узнал, как можно избавиться от никотиновой зависимости, когда уже смирился с тем фактом, что никогда от нее не избавлюсь. Признаюсь откровенно: как и во многих других великих открытиях, главную роль здесь сыграло везение, а не мои таланты и способности. И я рассудил, что будь у проблемы лишнего веса столь же легкое решение, кто-нибудь давно нашел бы его. Свою удачу я воспринял как выигрыш в лотерею. Если выиграл однажды, – тебе невероятно повезло, но ожидать второго выигрыша – безнадежная глупость!

Итак, как же я нашел способ следить за весом? Во многом благодаря естественному развитию тех идей, которые привели к решению проблемы курения. Большую часть жизни я принимал на веру банальные утверждения о курении. Мне и в голову не приходило усомниться в них – например, что курильщики курят потому, что им так захотелось, что им нравится вкус табака, что курение – всего лишь привычка. Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы раскрыть всю абсурдность этих утверждений. Достаточно небольшого

самоанализа. Освободившись от веры в якобы достоверные факты, я обнаружил, что сомневаюсь во всем, что связано с курением, привычками питания и так далее.

Нас подвергли идеологической обработке, промыванию мозгов – и общество в целом, и врачи, и прочие люди от медицины (диетологи в частности). Нас заставили поверить в явно абсурдные мифы, касающиеся привычек питания, и в большинстве случаев диаметрально противоположные реальным фактам.

Доктор Брей, автор предисловия к этой книге, поначалу удивился, узнав, что у меня нет медицинской подготовки. И не он один. А я вскоре понял, что это отсутствие познаний в медицине не только стало для меня огромным плюсом в работе с курильщиками, но и дало мне такие же преимущества в поиске решения проблемы лишнего веса. Врач делает акцент на физическом вреде, причиняемом курением и неправильным питанием, но курильщики и обладатели лишнего веса курят и переедают вовсе не потому, что эти занятия способны погубить их, – точно так же военнопленный не торчит в лагере специально для того, чтобы портить собственное здоровье. Единственное эффективное решение – устранить причины, заставляющие нас курить или переедать. В этом и заключается мой метод.

Отсутствие медицинской подготовки дает мне еще одно явное преимущество. Мне незачем поглядывать на вас свысока, ни к чему пользоваться врачебной терминологией или щеголять научными знаниями. Я такой же, как вы. Я был в вашем положении, мучался теми же сомнениями, раздражался так же, как и вы. От вас не понадобится ни силы воли, ни позитивного мышления. Но решение отличается такой простотой и очевидностью, что вы, подобно мне, удивитесь, не понимая, как вас могли дурачить столько лет.

Три факта помогли мне осознать, что проблему поддержания веса можно решить так же легко и просто, как проблему курения, – надо лишь понять, в чем ее суть.

Во-первых, я отказался от убеждения, что для борьбы с лишним весом моя методика не годится. С чего я взял, что в случае снижения веса она неэффективна? Основополагающее правило борьбы с курением заключается в том, что полностью бросить курить легко, а вот для снижения или строго дозированного потребления никотина требуется невероятная сила воли и самодисциплина. Если же применить этот принцип к питанию, очень скоро вы

решите не только проблему избыточного веса, но и все свои затруднения разом.

Что же помогло мне преодолеть этот психологический барьер и постичь истину? А что вообще создало барьер? Никотиновый и обычный голод вызывает одно и то же неприятное, сосущее ощущение пустоты. Курильщики и едоки испытывают одинаковое удовольствие, утоляя свой голод.

Однако сходство между курением и питанием – лишь видимость. На самом деле они имеют абсолютно противоположную природу. С курением неразрывно связана жажда яда, которая в конце концов убьет вас, если вы не победите ее, а с питанием – жажда пищи, необходимой для поддержания жизнедеятельности. Процесс поглощения пищи не только доставляет подлинное удовольствие, но и утоляет голод, в то время как утоление жажды никотина представляет собой вдыхание отвратительного дыма, проникновение его в легкие, причем каждая сигарета не утоляет эту жажду, а усиливает ее.

Проблема виделась прежде всего в том, что полностью отказаться от еды невозможно. Неудивительно, что я считал свой метод неподходящим для двух внешне похожих, но на самом деле совершенно разных видов деятельности.

Такова была моя главная ошибка – я сравнивал питание с курением. Но питание – это не бедствие, а замечательное, очень приятное времяпрепровождение, доступное нам на протяжении всей жизни. Если мне и следовало с чем-нибудь сравнить курение, то лишь с таким же вредным, разрушительным способом убивать время, как

Переедание!

Я никогда не рассматривал процессы еды и переедания обособленно, в отрыве друг от друга. Для меня переедание было просто естественным и обычным делом – вероятно, потому, что я очень любил поесть. Как ни парадоксально, курильщики убеждены, что корень их проблем – любовь к процессу курения. Но на самом деле они ошибаются. Им только кажется, что им нравится курить, – потому что, сталкиваясь с запретом на курение, они чувствуют себя несчастными и обделенными. Точно так же люди, склонные к перееданию, убеждены: их беда в том, что они слишком любят поесть. Но даже если

чувствуешь себя несчастным и обделенным оттого, что тебе не разрешают есть, это еще не значит, что переедать тебе нравится.

Люди любят есть, но не переедать. От переедания возникают сначала несварение и изжога, ощущение раздутости, вялость и апатия, а в конечном итоге – лишний жир, психологический и физический дискомфорт.

У переедания есть еще один серьезный недостаток. Угрызения совести и прочие эмоциональные страдания сводят на нет все наслаждение, которое доставляет еда.

С самого начала важно четко отличать нормальное питание от переедания. Нормальное питание – огромное удовольствие. Переедание же создает неудобства и во время поглощения пищи, и после него. А регулярное переедание – прямой путь к болезням и преждевременной смерти.

Люди, склонные к перееданию, прекрасно знают об этих печальных фактах, но, подобно курильщикам, уверенным, что на самом деле им нравится курить, они убеждены, что удовольствие от переедания компенсирует все последствия. Далее я объясню, что это обманчивое впечатление. Переедающие люди несчастны и в процессе переедания, и после него. Потому вы и читаете мою книгу. Смиритесь с этим непреложным фактом!

Отсюда логически вытекают вопросы: «Что такое переедание? Как узнать, переедаю я или питаюсь правильно?» Увы, одного употребления слова «переедание» достаточно, чтобы создалось впечатление, что ваша проблема – обилие еды, следовательно, надо себя в ней ограничивать. А если я попытаюсь заверить вас, что дело не в количестве, а в качестве еды, вы наверняка придете к выводу, что вам будут запрещены любимые продукты и блюда. Нет, следуя моим простым рекомендациям, вы сможете поглощать столько любимой еды, сколько захотите, и не набирать лишний вес. Но о рекомендациях потом. И мой метод избавления от никотиновой зависимости, и «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС» подобны советам о том, как выбраться из лабиринта. Очень важно давать их в определенном порядке.

Выше я уже говорил, что к открытию тайны идеального веса меня подвело три факта. Первым и самым важным из них я обязан

Белке

2

Белочка

Мне трудно простить нашей кошке охоту на беззащитных птичек или грызунов, хотя я понимаю, что ею управляют инстинкты. Досадно, даже когда добычей становятся горластые скворцы, а уж когда кошке попадаются малиновки или лазоревки, это вообще невыносимо.

В тот день кошка загнала в тупик у стены соседского дома серую белку. Зная, как проворны и ловки эти зверьки, за судьбу белки я не слишком волновался. Схватка казалась неизбежной, и я с любопытством ждал момента, когда кошка наконец-то получит по заслугам. Дальнейшее меня изумило. Белка уклонилась от боя, вскарабкавшись по вертикальной стене.

Я знаю, что на деревьях белки демонстрируют чудеса акробатики, но преодолевают законы земного притяжения они явно только потому, что впиваются коготками в кору. Стена была облицована галечником и, видимо, выступов и впадин на ней хватило белке, чтобы не свалиться.

Об этом случае я совсем забыл, пока однажды не увидел, как белка лакомится арахисом, который моя жена Джойс специально рассыпала в нашем внутреннем дворике. Помню, я еще подумал: «Главное, не объешься, а то в следующий раз не влезешь на стену!» Но едва у меня мелькнула эта мысль, как белка перестала грызть орехи и весь остаток дня занималась тем, что закапывала их про запас.

Я задумался о том, почему белка внезапно прекратила трапезу. Вряд ли ей хватило умственных способностей для построения логической цепочки: слишком много орехов – избыточный вес, избыточный вес – риск стать добычей хищников.

В то же время мне подумалось, что если бы передо мной поставили вазочку с орехами или чипсами, я не удержался бы и умял их все до последнего. И тем не

менее я, представитель самого разумного вида существ на этой планете, гадаю, как белке хватило ума не съесть все орехи разом.

Еще несколько дней я думал о том, что побудило белку отказаться от еды и начать запасать орехи впрок. Нам с вами понятен смысл этих действий, а откуда о нем известно белке? Почему у белок не возникает проблем с лишним весом? Почему у диких животных не бывает ожирения? Возможно, вы возразите, что тюлени и гиппопотамы стройностью не отличаются. По сравнению с борзой – да, пожалуй. Но их габариты таковы, каков их образ жизни, климат и другие условия обитания. Вспомните, как выглядит косяк рыбы, стадо антилоп или любая другая группа диких животных. Размеры у них разные, но почему форма всегда одинаковая? Почему проблемы с весом на нашей планете возникают только у самых разумных существ да у домашних животных, питание которых контролируем опять-таки мы, люди?

Таким и был первый важный факт: осознание, что 99,99 % обитателей нашей планеты поглощают сколько угодно любимой еды, делают это так часто, как захотят, и при этом не толстеют. Очевидно, им известен некий секрет, которого мы не знаем.

Вас не удивляет то, что интеллект не решает, а создает нам проблемы, – ведь мы наверняка знали этот секрет прежде, чем обрели высшие знания? Этому можно дать лишь одно объяснение – скорее всего, люди, обогнав в развитии интеллекта всех прочих обитателей планеты, стали слишком самодовольными и спесивыми. Настолько, что сочли себя выше той силы, которая нас создала. А между тем мы можем многому научиться у диких животных.

Своими наблюдениями я как-то поделился с близким другом Кеном Пимблеттом. Он заявил: «Это ты начитался про натуральную гигиену». Я признался, что это выражение слышу впервые, и спросил, какое отношение к нашему разговору имеют регулярные купания, чистка зубов и смена белья. Кен объяснил: существует давняя теория, не имеющая ничего общего с водными процедурами, но касающаяся отказа западного общества от естественных привычек питания. Затем он перешел к подробному описанию механизма нашей пищеварительной и выводной систем. Я слушал и догадывался, к чему он клонит. Меня терзало предчувствие, что Кен пытается завербовать меня в вегетарианцы. И в то же время я не уставал удивляться тому, что человек десятью годами старше меня выглядит на десять лет моложе, стройным и подтянутым и вовсе не имеет избыточного веса.

Одно из главных преимуществ «ЛЕГКОГО СПОСОБА СБРОСИТЬ ВЕС» заключается в том, что для него не требуется технических или специальных познаний. В основе метода лежит простой здравый смысл. Несомненно, врачи и диетологи настояли бы на изложении технических деталей. Но меня как дилетанта такие детали сбивают с толку: я задумываюсь о том, убедительны доводы или нет, а поскольку специальными знаниями не располагаю, то не могу судить о них. Иными словами, это все равно, что слушать рекламу новейшего «чудодейственного» средства для похудения, в которой подробно расписано, как и почему оно поможет вам сбросить десяток килограммов за неделю и при этом не нанести вреда здоровью.

В таких случаях я не вижу за деревьями леса. Технические подробности лишь отвлекают меня от действительно эффективных, действенных аргументов – ДОВОДОВ ЗДРАВОГО СМЫСЛА! У меня нет ни малейшего желания вдаваться в детали, я полагаюсь исключительно на здравый смысл.

В чем состояло подлинное значение случая с белкой? Задумайтесь: как приятно было бы лакомиться любимой едой когда угодно и в любых количествах и при этом сохранять желаемый вес без мучительных диет, без упражнений, не прибегая к волевым усилиям и самодисциплине. Именно для этого и предназначен «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС». Такова

Моя формула!

3

Моя формула

Обязательное условие – наличие вашей любимой еды в магазинах и возможности покупать ее. Если оно выполняется, то:

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто, при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, силы воли, каких-либо ухищрений, и не чувствовать себя несчастным и обделенным.

Все эти радости подарит вам «ЛЕГКИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС».

Но не слишком ли заманчиво, а потому неправдоподобно это звучит? Бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

Но прежде чем вы отмахнетесь от моего предложения как слишком уж выгодного, чтобы рассматривать его всерьез, обратимся к фактам: 99,99 % живых существ доказывают, что такое возможно. Давайте выясним, как им это удается.

Можно объяснить этот феномен естественным ограничителем – нехваткой запасов пищи у диких животных. Такое часто случается, многие из них голодают и умирают от истощения. Но даже в условиях изобилия пищи животные не толстеют. Пример тому – моя белка.

Еще один пример – термиты. Не припомню, чтобы у них ощущалась нехватка гнилого дерева. Хотите возразить, что и мы не потолстели бы, если бы питались гнилым деревом? Правильно, но, как я объясню далее, термиты грызут дерево не для того, чтобы сбросить вес, – просто это их любимая еда.

Итак, в чем состоит секрет диких животных? Но сначала послушаем про чудодейственную диету Аллена Карра.

С самого начала развею два заблуждения. Во-первых, никакая она не чудодейственная. Подобно программе избавления от никотиновой зависимости она лишь кажется чудом некоторым людям. Во-вторых, «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ВЕС» – не диета. Увы, поскольку я акцентировал ваше внимание на разнице между нормальным питанием и перееданием, у вас, возможно, сложилось впечатление, что ваша беда – слишком обильные трапезы, следовательно, надо ограничивать себя в еде, поглощать ее в меньших количествах, чем вам хочется. Обещаю – этого не понадобится. Переедание – следствие неправильного питания, о чем мы со временем подробно поговорим.

Очень может быть, что вы живете надеждой – в один прекрасный день кто-нибудь изобретет волшебную диету, которая разрешит все ваши проблемы с весом. Важно с самого начала избавиться от этой иллюзии и понять,

Почему не помогают диеты

4

Почему не помогают диеты

Диеты не помогают – это ясно как дважды два. Только вспомните поток рекламы, все последние годы убеждающей вас в эффективности немыслимого множества диет. Задумайтесь на минутку: если бы хоть одна из них действовала, проблемы лишнего веса уже не существовало бы как таковой. И мне не пришлось бы писать эту книгу, а вам – читать ее. Теперь осталось только понять, почему не помогают диеты. Вы не станете надеяться на удачу в случае экспериментов с новомодным эликсиром для похудения.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

F-Plan – разработанная австралийскими учеными диета, основной принцип которой – потребление большого количества белков, умеренного количества углеводов и небольшого – жиров.

Купить: https://tellnovel.com/allen-karr/legkiy-sposob-sbrosit-ves-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити