Легкий способ жить без диет

Автор:
Аллен Карр

Легкий способ жить без диет

Аллен Карр

Allen Carr's Easyway

Аллен Карр, автор бестселлера «Лёгкий способ бросить курить», успешно применял созданную им методику для решения различных психологических проблем – от избавления от алкогольной зависимости до снижения веса.

«Лёгкий способ жить без диет» позволит вам наслаждаться едой, забыв о запретах и ограничениях, на которых основаны другие методики похудения. «Легкий способ» не требует от вас ни самопожертвования, ни титанических усилий воли. Все, что вам понадобится, – это восприимчивый ум и здравый смысл. Избавляйтесь от лишних килограммов без оглядки на многочисленные мифы и заблуждения, связанные с представлениями о правильном питании, получайте удовольствие от еды и радуйтесь жизни!

Аллен Карр

Легкий способ жить без диет

© Allen Carr’s Easyway (International) Limited, 2006

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

Аллен Карр

Аллен Карр был преуспевающим бизнесменом. Бухгалтер по специальности, он сумел достичь многого. Впрочем, в одной из сфер жизни Аллен Карр потерпел фиаско: ему не удавалось бросить курить. Его многочисленные тщетные попытки лишь усиливали привыкание к никотину, он стал выкуривать по 100 сигарет в день. Но после изобретения Алленом Карром оригинальной методики его жизнь радикально изменилась.

Аллен Карр был убежден, что его рецепт станет таким же действенным для других людей. Он приступил к созданию универсальной программы, цель которой – помочь курильщикам избавиться от пагубного пристрастия. Если Аллену, заядлому курильщику с 30-летним стажем, удалось бросить курить легко и безболезненно, то остальные любители табака тоже смогут это сделать. В настоящее время его методика получила всемирную известность как наиболее эффективный способ лечения никотиновой зависимости. Вскоре Аллен Карр осознал, что его формула победы с успехом может применяться для борьбы с другими вредными привычками, психологическими проблемами и страхами.

Поскольку по разным причинам его попытки сбросить лишний вес поначалу не дали результата, он полагал, что методика не пригодна для решения данной проблемы. Суть подхода проста: позитивное мышление способно кардинально изменить поведение человека. Через некоторое время автор «Легкого способа» понял, как следует ее применять для снижения веса, и рассказал о своем открытии людям.

Введение

В 1983 году я изобрел то, о чем мечтает всякий курильщик, – легкий способ бросить курить. Я отказался от прежней карьеры и посвятил свою жизнь лечению людей от этого пагубного пристрастия. В настоящее время я приобрел мировую известность как ведущий специалист по избавлению от никотиновой зависимости. Общий тираж моей книги «Легкий способ бросить курить»

насчитывает шесть миллионов экземпляров, а сеть моих клиник охватывает весь земной шар.

Вскоре я обнаружил, что мои приемы борьбы с курением отлично подходят для устранения любого вида наркотической зависимости. Более того, я был счастлив узнать, что изобретенная мною методика применима для решения многих проблем, связанных с человеческой психологией.

До создания описанной в этой книге методики мои попытки сбросить вес заканчивались неудачей. Как только я сталкивался с какой-либо другой проблемой, решимость бороться с ожирением слабела. Я возвращался к прежним кулинарным привычкам и снова набирал вес. Вот почему долгие годы я считал, что избыточный вес – единственная проблема, которую нельзя успешно решить с помощью моей методики. Ее суть в том, что позитивное мышление позволяет без особых усилий, полностью, раз и навсегда освободиться от любых вредных влечений, связанных с поведенческими стереотипами. Как же мне удалось понять, что моя методика поможет контролировать свой вес? Этим я полностью обязан белочке.

Белочка

Как-то раз, спасаясь от моей кошки, белка ухитрилась вскарабкаться по вертикальной стене. На следующей неделе я вновь увидел этого зверька. Он с жадностью поедал арахис из кормушки для птиц. Я еще подумал: «Не объешься, дружок, а то в следующий раз не влезешь на стену». Но, к моему удивлению, белка внезапно перестала грызть орехи и стала закапывать их про запас.

Как грызун узнал, что пора остановиться?

Дикие животные

Вспомните, как выглядит косяк рыбы, стадо антилоп или семья львов. Животные могут иметь разные размеры, но всегда находятся в хорошей физической форме.

Они могут отощать, когда еды не хватает, но при изобилии пищи никогда не страдают от ожирения. С проблемой лишнего веса сталкиваются только две категории существ: самый разумный вид на планете, т. е. человек, и прирученные им животные.

Моя формула

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

Вы сможете реализовать мою формулу, если будете следовать всем инструкциям

Первая инструкция – избавьтесь от стереотипов сознания. С рождения мы подвергаемся идеологической обработке. Нам навязывают ошибочные воззрения на пищу и процесс питания. Мой «Легкий способ сбросить вес» основывается на здравом смысле. Вам не нужно обладать специальными знаниями о калориях и витаминах.

Возможно, моя формула покажется вам экстравагантной. Но именно ей следуют 99,99 % живых существ на нашей планете. Если у них есть возможность получить любимую пищу, они поглощают ее в любых количествах, как угодно часто, но никогда не страдают от лишнего веса.

В чем я ошибался?

Моя ошибка заключалась в том, что я не делал различий между потреблением пищи и перееданием. Мы должны есть, чтобы поддерживать свое

существование. Более того, на протяжении жизни мы можем и должны получать наслаждение от этого удивительно приятного занятия. Переедание же – серьезное заболевание, которое возникает по нашей вине, сокращает продолжительность жизни и снижает ее качество. Невоздержанность в еде приводит к тому, что мы теряем самоуважение и перестаем чувствовать удовольствие от процесса питания.

Коварная ловушка

Негативные изменения происходят постепенно и настолько медленно, что мы едва их замечаем. Представьте, что вы ложитесь спать здоровым и полным энергии человеком, в вашем теле нет ни грамма жира, а утром просыпаетесь с животом, обрюзгшим и вялым. Конечно, в этом случае вы бы в ужасе бросились к врачу, не понимая, что за страшное заболевание поразило вас в одночасье.

Взгляните на ожирение именно под таким углом зрения – как на крайне тяжелую, смертельно опасную болезнь. Пусть для появления описанных выше симптомов должны пройти годы, нельзя совершать непоправимую ошибку, откладывая изменение ситуации на неопределенный, пусть и небольшой срок.

Почему моя формула верна?

Вы можете думать: «Но я уже и так поглощаю столько любимой еды, сколько хочу! Именно поэтому я и страдаю от избыточного веса! Каким же образом “Легкий способ” может изменить положение дел?»

Вспомните о моей просьбе избавиться от блокировки сознания. Перечитайте формулу. Разве мое предложение вам не нравится? Если сомнения все еще одолевают вас, задумайтесь над тем, что 99,99 % всех живых существ следуют этой формуле. Неужели вы считаете себя глупее их?

Диеты не помогают

Вместо того чтобы помочь, диеты превращают очень приятное занятие в кошмар. Единственная вещь, о которой вы можете думать в перерыве между трапезами, – это еда. Когда же наконец приходит время обеда, вы чувствуете отчаяние, потому что в соответствии с правилами диеты не можете съесть желаемое количество пищи или ваши любимые продукты. Вы чувствуете себя несчастным, когда нарушаете диету, и лишь чуть менее несчастным, когда честно соблюдаете ее. Даже если вам каким-то образом удастся придерживаться диеты достаточно длительное время и в результате избавиться от части лишнего веса, очень велика вероятность того, что, как только вы вернетесь к прежнему режиму питания, избыточный вес появится вновь с обескураживающей стремительностью, значительно быстрее, чем шел процесс похудания.

У вас возникло плохое предчувствие?

Плохое предчувствие развеется практически мгновенно. Дело в том, что моя методика – это не диета. Ее цель – не освободиться от лишнего веса как такового, а наслаждаться жизнью. Когда силы будут переполнять вас и вы станете гордиться собственной фигурой и получать удовольствие от каждого приема пищи, тогда жизнь окажется той самой приятной штукой, которой она и должна быть. Вам не нужно голодать – совсем наоборот, поэтому не надо чувствовать себя обделенным и несчастным. Вы на пороге новой, замечательной жизни!

За какое время «Легкий способ» позволяет сбросить вес?

Одно из достоинств моей методики заключается в том, что вы почувствуете эмоциональную отдачу еще до достижения окончательного результата. Вы начали решать проблему избыточного веса в тот момент, когда открыли эту книгу. Все, что вам нужно, – это следовать моим инструкциям. Первая из них, как я уже говорил, – избавьтесь от стереотипов сознания. Вторая – почувствуйте

радостное воодушевление прямо сейчас.

«Книга о здоровой пище» от матери-природы

Выше я обозначил суть проблемы как «переедание». Можно подумать, что из этого вытекает запрет есть столько, сколько вы хотите. Вовсе нет. Широко распространены два неправильных представления о процессе потребления пищи. О втором из них мы поговорим позже. Первое же состоит в том, что ожирение возникает якобы от чрезмерно обильных трапез. На самом деле причина заключается в употреблении продуктов, которые не содержат достаточного количества питательных веществ и калорий. В результате вы чувствуете себя голодным, даже когда еда в вас больше не лезет, и потому продолжаете есть.

Благодаря инстинкту самосохранения любой обитатель планеты знает, как надо выживать. Понимание того, какую пищу следует есть, является важной частью этого знания. Каждый вид обладает особой пищеварительной системой. Пища одних может оказаться ядом для других.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/allen-karr/legkiy-sposob-zhit-bez-diet

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