

**АЛЛЕН КАРР**

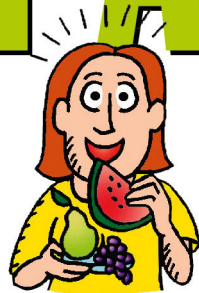
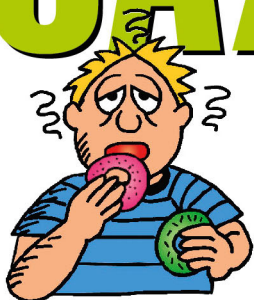
**ДЖОН ДАЙСИ и БЕВ ЭЙСБЕТТ**

**ЛЕГКИЙ**

**СПОСОБ**

**ЖИТЬ БЕЗ**

**САХАРА**



*Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.*

**Ричард Брэнсон**  
британский предприниматель и миллиардер

*Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения. Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением. Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.*

**Энтони Хопкинс**  
британский и американский актер и режиссер,  
двукратный обладатель премии «Оскар»

*Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.*

**Карис ван Хаутен**  
голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

*Метод Аллена Карра творит чудеса.*

**Анжелика Хьюстон**  
американская актриса и режиссер,  
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

**АЛЛЕН КАРР**

и Джон Дайси

**ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
ЖИТЬ  
БЕЗ САХАРА**

*Иллюстрированное  
практическое руководство*

иллюстрации Бев Эйсбетт

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ жить без сахара. Иллюстрированное практическое руководство / Аллен Карр, Джон Дайси [ил. Бев Эйсбетт, пер. с англ. Н. А. Закатаевой]. — М.: Добрая книга, 2023. — 160 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-809-2      Отпечатано в России.

**16+** Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.



**Издательство «Добрая книга»®**

Электронный адрес издательства: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2017.

© Bev Aisbett, 2017 — иллюстрации.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2022 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

# СОДЕРЖАНИЕ

Об Аллене Карре . . . . .	7
Горькая правда о сахаре . . . . .	9
Природный инстинкт . . . . .	19
Промывание мозгов . . . . .	25
Ловушка . . . . .	41
Как избавиться от Большого чудовища . . .	51
Доверьтесь своим инстинктам . . . . .	57
Баланс между потреблением и расходом энергии . . . . .	65
Лицом к лицу со своими страхами . . . . .	73
Сила воли не потребуется . . . . .	81
Предрасположенность к зависимости . . .	87
Назад к природе . . . . .	95
Ваша любимая еда . . . . .	103
Никаких заменителей . . . . .	107
Отбросьте сомнения . . . . .	111
Ключевые принципы . . . . .	119
Отвыкание . . . . .	127
Когда, если не сейчас? . . . . .	133
Жизнь без вредного сахара . . . . .	139
Инструкции . . . . .	145
Центры Аллена Карра . . . . .	147



# Об Аллене Карре

**Н**а протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир — легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии табакокурения, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Первая книга Аллена Карра, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока язы-

ках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90% посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, в том числе алкоголизма, наркомании, компульсивного переедания, игромании, аэрофобии и других. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам требуется помощь или у вас возникнут вопросы, обратитесь, пожалуйста, в ближайший центр.



Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com).



Подробную информацию о книгах Аллена Карра на русском языке можно найти на веб-сайте издательства «Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).



# Горькая правда о сахаре

Эта книга расскажет вам всю правду о сахаре и поможет полностью и навсегда исключить его из вашего рациона питания с использованием проверенного метода — легко, не страдая от того, что вы лишились чего-то важного, и не прилагая волевых усилий. Можно только приветствовать употребление «**ПОЛЕЗНОГО САХАРА**», который мы естественным образом получаем из фруктов и овощей, однако каждому из нас хорошо известны отрицательные последствия употребления так называемого «**ВРЕДНОГО САХАРА**», под которым в этой книге мы будем понимать рафинированный сахар и переработанные или крахмалистые углеводы.

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА** в буквальном смысле **УБИВАЕТ** огромное количество людей, вызывая целый спектр **ЗАБОЛЕВАНИЙ** и **РАССТРОЙСТВ**, к которым относятся:

- ▶ ожирение,
- ▶ диабет 2-го типа,
- ▶ болезни сердца.

Вы любите  
сладкое?



КОНЕЧНО! Я люблю  
себя ПОБАЛОВАТЬ!



К сожалению, я должен дать вам «ГОРЬКУЮ  
ПИЛЮЛЮ» — рассказать  
о том, что на самом деле  
**СЛАДОСТИ** делают вашу  
жизнь и жизнь многих  
других людей довольно  
**КИСЛОЙ!**



ПОЧЕМУ?

### ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХА-

**РА** изо дня в день влияет на ваше здоровье гораздо  
сильнее, чем вы думаете. Давайте посмотрим правде  
в глаза — разве вы не чувствуете себя немного  
**НЕ В ФОРМЕ** даже в **ЛУЧШИЕ ДНИ?**



Я все время чув-  
ствую **ВЯЛОСТЬ!**

Я набрала  
лишний  
**ВЕС!**

А у меня все время как  
будто **ТУМАН В ГОЛОВЕ!**



Не переживайте — вы можете **КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ**, и эта книга поможет вам. Вскоре вы почувствуете себя **ГОРАЗДО ЛУЧШЕ**.



Когда вы в полной мере осознаёте, насколько **УЛУЧШИТСЯ** ваша жизнь без вредного сахара, то наверняка начнете по-другому смотреть на вещи.

Но есть новости и получше этой! Дочитав эту книгу до конца, вы поймете, что, отказавшись от вредного сахара, вы ничем не жертвуете и ничего не лишаетесь, кроме **ГУБИТЕЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!**



Люди подсаживаются на сахар с очень раннего возраста. Как и курение, раньше сахар считался совершенно **БЕЗВРЕДНЫМ!**

Но сегодня мы получаем все больше и больше доказательств того, что вредный сахар так же **ОПАСЕН**, как никотин.



Но ведь сладости не повредят, если есть их понемногу и время от времени, правда?

Если вы считаете, что сахар доставляет вам подлинное **УДОВОЛЬСТВИЕ** — то есть приносит некую **ПОЛЬЗУ**, — почему же вы тогда

**ОГРАНИЧИВАЕТЕ** его потребление? Разве не потому, что в глубине души вы знаете, что сахар вам **ВРЕДИТ**? Ведь вы достаточно сильно встревожены этим, если решили прочитать эту книгу, верно?



Может быть...  
Но сахар доставляет мне **УДОВОЛЬСТВИЕ!**

Не сомневаюсь, что вы **ДУМАЕТЕ**, будто так оно и есть.



И он так **ВЗБАДРИВАЕТ** меня!

Опять-таки, **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА**

заставила вас поверить в это.

Ну, я бы не сказала, что у меня **ЗАВИСИМОСТЬ**! Я могу держать себя в руках **ВОЛЕВЫМИ УСИЛИЯМИ**!



На самом деле необходимость прибегать к волевым усилиям означает: «**Я ХОЧУ** сладенького, но **МНЕ НЕЛЬЗЯ**!»! Вам кажется, что вы **ЛИШАЕТЕ** себя

чего-то **ЖЕЛАННОГО**, и эта внутренняя борьба изматывает вас. Признайтесь, что в этой борьбе тяга к сладкому обычно одерживает верх. Это и есть **ЗАВИСИМОСТЬ**!

Позднее мы поговорим об этом подробнее, а сейчас вкратце рассмотрим, как возникает зависимость.

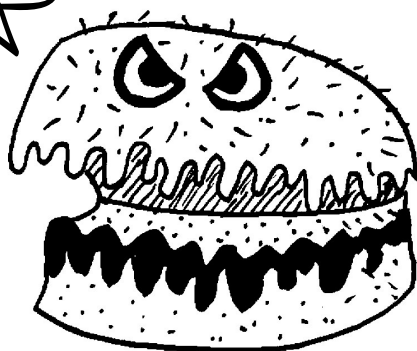
Познакомьтесь с **МАЛЕНЬКИМ ЧУДОВИЩЕМ**. Оно родилось в тот момент, когда вы впервые попробовали вредный сахар, и тот первый раз и все последующие случаи стали причиной вашей **ТЯГИ** к вредному сахару, которую вы ощущаете, когда не употребляете его некоторое время.

Именно тогда вступает в игру Маленькое чудовище. Оно вызывает едва уловимое ощущение внутренней пустоты и беспокойства, из-за которого вас снова тянет к сладкому, потому что единственный способ заставить Маленькое чудовище замолчать — накормить его новой дозой вредного сахара.



Но есть еще и **БОЛЬШОЕ ЧУДОВИЩЕ**.

Ммм... Сахар — это хорошо!  
Хочу сладенького!



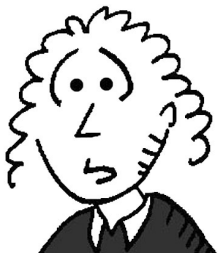
Оно стало **БОЛЬШИМ**, потому что подпитывалось несколькими источниками — **НАВЯЗЧИВОЙ РЕКЛАМОЙ**, нашим **КРУГОМ ОБЩЕНИЯ** и даже нашими **БЛИЗКИМИ**.

В процессе **ПРОМЫВАНИЯ МОЗГОВ** вам говорили, что вредный сахар — это своего рода **ЛАКОМСТВО**, **ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ** или **НАГРАДА**, и жить без него вы не сможете.

И действительно, употребив очередную дозу вредного сахара, вы испытываете кратковременный мнимый **ПОДЪЕМ**. Маленькое чудовище умолкает, и пока оно молчит, вы чувствуете себя лучше — подобно наркоману, получившему очередную **ДОЗУ** наркотика, и только до тех пор, пока не почувствуете потребности в следующей дозе, а потом в следующей, и так далее до бесконечности...

Все дело в том, что у вас **С САМОГО НАЧАЛА** сформировалась **ЗАВИСИМОСТЬ** от сахара!

Но должны же мы получать  
УДОВОЛЬСТВИЕ от еды!



Конечно! Что бы вы ска-  
зали, если бы вам предло-  
жили избавиться от зависи-  
мости от сахара и при этом:

- ▶ есть столько любимой еды,  
сколько захотите и когда  
захотите,
- ▶ сохранять желаемый вес  
без диет и упражнений,
- ▶ делать это, не прибегая  
к волевым усилиям и не  
страдая от ощущения, что вы  
лишились чего-то важного?

Все это возможно, если вы воспользуетесь «Легким способом» Аллена Карра.

Так вы хотите избавиться от зависимости от сахара с помощью «Легкого способа»?



Да, но НЕМНОЖКО  
сладкого время  
от времени мне  
не повредит, правда?

Что ж, если  
отвечать кратко,  
то...

**ВРЕДНЫЙ САХАР ВРЕДЕН В ЛЮБЫХ,  
ДАЖЕ ОЧЕНЬ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ!**

А вот теперь вы  
меня ПУГАЕТЕ!



Неужели вы думаете, что если наркоман примет **НЕМНОГО** героина, алкоголик будет выпивать **ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ** или курильщик станет курить **ИЗРЕДКА**, они не будут хотеть **БОЛЬШЕГО** и потреблять **БОЛЬШЕ** наркотика?

Даже **НЕБОЛЬШАЯ** доза наркотика ведет к его употреблению в постоянно **ВОЗРАСТАЮЩИХ КОЛИЧЕСТВАХ**, и **ЗАВИСИМОСТЬ** от него сохраняется.

Но ведь многие люди изо всех сил стараются избавиться от зависимости и не могут этого сделать, потому что это очень **ТЯЖЕЛО!**



Это **ТЯЖЕЛО** только в том случае, если вы думаете, что вам будет тяжело жить **БЕЗ ТОГО, ЧТО ВЫЗВАЛО У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ!**

Но когда вы поймете, что сахар **НИЧЕГО** вам не дает, отказаться от него будет очень **ЛЕГКО!**

Единственное, чего вы лишаетесь, прекращая употреблять сахар, — это **ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ПОДОРВАННОЕ ЗДОРОВЬЕ** и **СОКРАЩЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ!**



Вы избавитесь от всего этого, когда станете **СВОБОДНЫМ** человеком без зависимости от сахара!

Не беспокойтесь, мы пройдем этот путь вместе, и когда вы закончите читать эту книгу, вы станете счастливым человеком, не употребляющим сахар!

В данный момент вам не нужно делать **НИЧЕГО**, кроме следующего:

### **1. Быть объективными и непредвзятыми**

(в частности, это означает, что вы должны признать тот факт, что с 1983 года — то есть на протяжении уже сорока лет — «Легкий способ» зарекомендовал себя как эффективный метод избавления от самых разных зависимостей. Он является **ИСПЫТАННЫМ** и **ПРОВЕРЕННЫМ** методом, то есть **РАБОТАЕТ!**)

### **2. Прочитать эту книгу полностью и до конца.**

### **3. Не пропускать ни одного слова.**

И помните — вы сможете **ЛЕГКО** избавиться от зависимости! Именно поэтому метод Аллена Карра называется «Легким способом»!

## Краткая история рафинированного сахара

Люди научились производить рафинированный сахар более 2 тысяч лет назад, но до относительно недавнего времени он был редкостью и предметом роскоши, доступным только очень богатым людям.

В XVIII веке благодаря промышленной революции и использованию рабского труда производство сахара из сахарного тростника и сахарной свеклы стало массовым. С этого момента сахар стал доступен всем слоям населения.

В результате введенного во многих странах во время Второй Мировой войны нормированного распределения продуктов питания сахар снова стал редкостью и своего рода деликатесом.

В послевоенное время потребление рафинированного сахара резко выросло и вышло за все разумные пределы. Если в начале XX века все население мира потребляло в среднем 5,1 кг сахара на человека в год, то сейчас мы ежегодно потребляем в среднем 21 килограмм сахара на человека — в четыре с лишним раза больше!

Американская ассоциация кардиологов рекомендует употреблять не более 9,5 чайных ложек сахара в день, однако согласно данным журнала Forbes, взрослый человек ежедневно потребляет 22 чайные ложки сахара, а ребенок — 32 чайные ложки сахара.

Наибольшую опасность представляет очищенный (рафинированный) кристаллический сахар, получаемый из сахарного тростника и сахарной свеклы, но есть и другие столь же вредные продукты — например, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, который используется в кондитерской и пищевой промышленности.

# Природный ИНСТИНКТ

**ПЕРЕЕДАНИЕ** — серьезная проблема. Мы, люди, можем многому научиться у представителей **ЦАРСТВА ЖИВОТНЫХ**.

Это я съем **СЕЙЧАС**...



...а это оставлю **НА ЗИМУ**



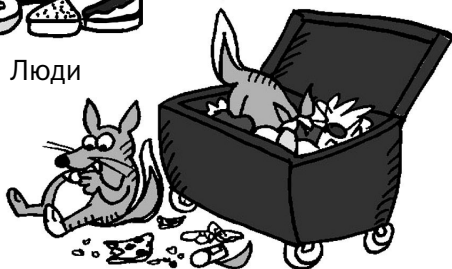
Есть только **ТРИ ИСКЛЮЧЕНИЯ**:



Люди



Животные, которых кормят люди



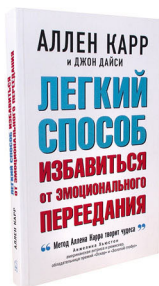
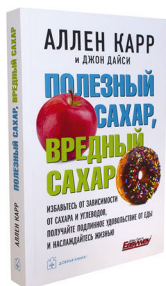
Дикие животные, которые питаются пищевыми отходами человека

Именно зависимость от сахара не позволяет нам отказаться от нездоровых привычек в еде и поддерживать вес тела в норме. Это иллюстрированное практическое руководство поможет вам навсегда избавиться от зависимости от сахара и углеводов без волевых усилий и мук отвыкания, без диет и самоограничений, ничем не жертвуя и ничего не лишаясь.

Вы сможете есть столько любимой еды, сколько захотите, будете наслаждаться едой, оставаться здоровыми и стройными и в полной мере получать удовольствие от жизни.

«Легкий способ» Аллена Карра уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему.

Он поможет и вам.



Эту книгу хорошо дополняют две другие книги Аллена Карра — «Полезный сахар, вредный сахар» и «Легкий способ избавиться от эмоционального переедания»

“ Метод Аллена Карра творит чудеса ”

Анжелика Хьюстон, американская актриса и режиссер, обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

ISBN 978-5-98124-809-2



9 785981 248092

16+

Внимание,  
возрастные  
ограничения!

Allen Carr's  
**Easyway**®

www.dkniga.ru  
ДОБРАЯ КНИГА®



книги для высокоэффективной жизни™