

АЛЛЕН КАРР

**НАЧНИ
ХУДЕТЬ
СЕЙЧАС**

**Новая, дополненная и переработанная
версия популярного метода похудения
от автора бестселлера
«Легкий способ бросить курить»**

С аудиокурсом гипнотерапии*

*** Для прослушивания аудиокурса требуется оборудование
с доступом в сеть Интернет и программное обеспечение
для прослушивания аудиофайлов. Подробнее
об аудиокурсе гипнотерапии читайте в главе 20**

УДК 159.9:177.61, ББК 60.526.2, К28

Карр, Аллен

Начни худеть сейчас. С аудиокурсом гипнотерапии* / Аллен Карр; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-98124-803-0

* Для прослушивания аудиокурса требуется оборудование с доступом в сеть Интернет и программное обеспечение для прослушивания аудиофайлов. Подробнее об аудиокурсе гипнотерапии читайте в главе 20.



Подробная информация
о книгах Аллена Карра
на веб-сайте издательства
«Добрая книга» www.dkniga.ru



Издательство «Добрая книга»

Адрес электронной почты: mail@dkniga.ru

Наша страница в сети интернет: 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 или ее фрагментов без письменного разрешения владельцев авторских прав запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2011.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2013 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

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

Подписано в печать 02.11.2021. Формат 84x108 1/32. Усл. печ. л. 11,76.
ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11.
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», филиал Ульяновский Дом печати. 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>«Легкий способ» Аллена Карра</i>	7
<i>Пресса о «Легком способе» Аллена Карра</i>	9
<i>Введение</i>	11
<i>Глава 1. Ключ к успеху</i>	17
<i>Глава 2. Почему дикие животные не имеют избыточного веса</i>	27
<i>Глава 3. Промывание мозгов</i>	35
<i>Глава 4. Удивительный механизм</i>	47
<i>Глава 5. Ваш идеальный вес</i>	59
<i>Глава 6. Заправка и расход топлива</i>	65
<i>Глава 7. Что в меню?</i>	75
<i>Глава 8. Синдром пластикового пакета</i>	85
<i>Глава 9. Доверьтесь своим чувствам</i>	93
<i>Глава 10. Когда приступить к еде</i>	101

Глава 11. <i>Когда перестать есть</i>	109
Глава 12. <i>Как мы утратили мудрость Природы</i>	121
Глава 13. <i>Мясное и молочное</i>	133
Глава 14. <i>Наша любимая еда</i>	145
Глава 15. <i>Сахарозависимость</i>	157
Глава 16. <i>Как избавиться от последствий промывания мозгов</i>	171
Глава 17. <i>Начинаем действовать</i>	181
Глава 18. <i>Последнее указание</i>	191
Глава 19. <i>Наслаждаемся полноценной жизнью</i>	199
Глава 20. <i>Гипнотерапия</i>	214
<i>Центры Аллена Карра</i>	219

ВВЕДЕНИЕ

Первые школьные годы запомнились мне в основном тем, как безжалостно меня дразнили на игровой площадке за то, что я был толстым. В тринадцать лет, когда ситуация осложнилась настолько, что хуже уже и быть не могло, отец отвел меня к «весонаблюдателям» (Weight Watchers*). Я следовал строгим правилам: взвешивал все, что съедал, заливал низкокалорийные сухие завтраки низкокалорийным порошковым молоком, бдительно следил за тем, чтобы не съесть сливочного масла, сыра и прочей дозволенной калорийной роскоши больше, чем полагалось по норме. Легкость, с которой я привык к новым продуктам, которые теперь должен был есть, удивила меня. Даже порошковое молоко, вкус которого поначалу был мне отвратителен, вскоре стало казаться вполне сносным. Вес я сбросил. Но когда ощущение новизны прошло, все это начало меня раз-

* Weight Watchers — международная компания с представительствами в более чем 30 странах мира, основанная в 1963 году в США домохозяйкой Джейн Нидеч и предлагающая различные продукты и услуги для снижения веса.

дражать. Каждое утро я просыпался с мыслями о том, что именно разрешу себе съесть за день. Я чувствовал себя рабом диеты, резервы силы воли быстро иссякали, а соблазн съесть что-нибудь из запретных продуктов возрастал. Вместе со снижением веса ослабла и моя мотивация придерживаться диеты. Считая, что заслужил награду, я начал баловать себя в промежутках между основными приемами пищи то шоколадным батончиком, то бутербродом с сыром, и вновь стал набирать вес.

Начиная с тех самых пор и вплоть до 35 лет я вел неустанную борьбу с лишним весом, испробовав за это время всевозможные диеты. Сила воли не помогала: на протяжении более двадцати лет мой вес то увеличивался, то снижался — в зависимости от того, следовал я диетам или потакал себе. Меня так удручал вид собственного тела, я так расстраивался из-за того, что не мог справиться со своей проблемой, что она в конце концов приобрела психологический характер, и у меня обнаружили расстройства пищеварения. Но все изменилось после знакомства с «Легким способом» Аллена Карра.

В 1989 году я, к собственному изумлению, легко, безболезненно и навсегда прекратил курить в клинике Аллена Карра. Я сразу понял, что Аллен Карр разработал метод, способный помочь миллионам людей во всем мире. В письме к нему я выразил желание поддержать эту миссию. Мне несказанно повезло: мое предложение не просто было принято — вскоре меня назначили управляющим директором компании, созданной с целью распространения метода во всем мире. В настоящее время наши клиники в более чем 45 странах мира уже посетило свыше 400 тысяч человек, книги о «Легком способе» Аллена Карра переведены на более чем 40 языков и распроданы тиражом свыше 13 миллионов экземпляров, их прочли, по приблизительным

оценкам, 30–40 миллионов человек. Этот феноменальный успех был достигнут не с помощью рекламных или маркетинговых уловок, а благодаря личным рекомендациям миллионов человек, которым помог этот метод. «Легкий способ» Аллена Карра известен во всем мире по единственной причине: ОН РАБОТАЕТ.

Бросив курить с помощью «Легкого способа» Аллена Карра, я не поправился, но продолжал борьбу с лишним весом — до тех пор, пока Аллен не адаптировал свой метод к регулированию веса. Мы с Алленом работали в тесном контакте, он попросил меня дать отзыв на первый вариант книги «Легкий способ сбросить вес». Я и не предполагал, что она так радикально и бесповоротно изменит мою жизнь к лучшему. Читая текст книги, я обнаружил, что его логика неопровержима. К концу прочтения я уже знал, что моя проблема избыточного веса решена. Мне больше незачем собирать всю силу воли, чтобы отказывать себе в запретной еде. Незачем взвешивать все, что я съедаю. Незачем чувствовать себя обделенным потому, что я не могу съесть столько, сколько хочется, или виноватым — потому что съедаю слишком много. Остались в прошлом терзания, превращавшие любой прием пищи в кошмар. Следуя советам Аллена, я сумел сбежать из этого рабства и убедился в том, что достичь своего идеального веса и сохранять его — легко. И я вовсе не чувствовал себя несчастным или обделенным, а наоборот — наслаждался процессом с самого начала. Откровением стало то, что вовсе незачем избегать определенных продуктов, чтобы оставаться стройным, и можно питаться с удовольствием и при этом сохранять свой идеальный вес.

Возможность просыпаться по утрам полным сил со знанием того, что можешь есть любую еду, дарит ни с чем не сравнимое ощущение свободы! Видеть себя в

зеркале стройным и быть уверенным в том, что больше никогда не потеряешь форму, поистине чудесно! Эта удивительная метаморфоза произошла и со мной.

Книга «Начни худеть сейчас» — метод Аллена Карра в новом, дополненном и более доступном изложении, к которому прилагается компакт-диск с аудиокурсом гипнотерапии. Этот метод — еще более упрощенный и приятный способ решения проблемы лишнего веса. Очень надеюсь, что он преобразит вашу жизнь так же бесповоротно, как преобразил мою.

Робин Хейли,

*магистр гуманитарных наук,
магистр делового администрирования,
директор компании Allen Carr's Easyway International*

Посвящается Джойс и белочке

1

КЛЮЧ К УСПЕХУ

В этой главе:

>> Эта книга — ключ к решению ваших проблем с весом >> «Мусорная еда» >> Ощущение обделенности >> Связь с курением >> Сила воли >> >> Первое указание >>

Есть столько любимой еды, сколько захочется, когда захочется, так часто, как захочется, и при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, волевых усилий и чувства обделенности.

Верится с трудом? И тем не менее такое возможно. После прочтения этой книги перед вами откроется путь к удивительной новой жизни, о какой вы даже не мечтали: жизни, в которой можно радоваться каждому приему пищи, оставаться стройным, подтянутым, здоровым, излучать энергию, быть активным и общительным, жить долго и счастливо. Причем достичь всего перечисленного очень легко.

Наверное, эти перспективы вам кажутся слишком уж заманчивыми, а потому неправдоподобными. Возможно, эти слова противоречат всем вашим представлениям о похудении. Но если бы то, что вы знали прежде, вам помогло, вы бы вряд ли читали сейчас эту книгу.

Еда — один из основных источников удовольствия в жизни. Мы с нетерпением предвкушаем обеды и ужины и в радостном ожидании покупаем продукты, а празднуем свои достижения и завоевываем расположение деловых партнеров и потенциальных друзей за ужином в ресторане или приготовив что-нибудь особенное дома. Лишь немногие обычаи закрепились в человеческом обществе так прочно, как обычаи устраивать пиры и угощать друг друга. На протяжении тысячелетий еда ассоциируется у нас с хорошим времяпрепровождением.

Но часто ли после еды мы чувствуем себя хорошо? Я всегда считал себя любителем поесть. Не слишком привередливый и не страдающий отсутствием аппетита, я был идеальным гостем на любом званом ужине. Но после ужина чаще всего я ощущал не радость и удовлетворение, а физический и психологический дискомфорт.

В сущности, вкуса еды я не чувствовал. Просто забрасывал ее в себя. Живот раздувался, становился тугим, как барабан. Я часто страдал от изжоги и несварения, но гораздо больше мучений причиняли мне угрызения совести и чувство собственной никчемности, когда приходилось расстегивать пуговицу-другую и мысленно корить себя за то, что я опять дошел до такого состояния.

Казалось бы, всего перечисленного достаточно, чтобы отучить от переедания кого угодно. Тем не менее во время следующего застолья все повторялось: я возвращался к тому, с чего начал, и опять обрекал себя на те же мучения.

Я знал, что ем слишком много: чтобы понять это, достаточно было взглянуть на мой неуклонно увеличивающийся в размерах живот. Я никогда не рассматривал питание отдельно от переедания. Для меня

переедание было просто продолжением питания, вероятно, вызванным тем, что очень уж я любил поесть. Курильщики считают, что проблемы, с которыми они сталкиваются при попытке бросить курить, объясняются тем, что им слишком сильно нравится процесс курения. Они ошибаются. Им только кажется, что им нравится курить, — потому что они чувствуют себя несчастными и обделенными, когда курить нельзя. Точно так же люди, которые систематически переедают, убеждены, что их беда в одном: они очень любят поесть. Но если чувствуешь себя несчастным и обделенным, когда нельзя есть столько, сколько хочется, это не значит, что тебе нравится переедать.

Как вы уже знаете, я приобрел известность благодаря методу, позволяющему любому курильщику легко и с радостью бросить курить. Мой стаж курильщика — 33 года. Много раз я пытался бросить курить, собрав всю силу воли в кулак, но всякий раз опять попадался в ту же ловушку. Я был убежден, что не справлюсь с возникающими на моем пути трудностями и не смогу радоваться жизни, если не буду курить, и в то же время жаждал освободиться от зависимости. А когда наконец бросил курить навсегда, то больше не пересиливал себя, не чувствовал себя обделенным и ни разу не пожалел о своем решении. В настоящее время во всем мире меня считают ведущим специалистом по избавлению от никотиновой зависимости. Моя книга «Легкий способ бросить курить» продана общим тиражом более 12 миллионов экземпляров, сеть наших клиник охватывает весь мир.

Мое знакомство с природой зависимости состоялось еще в те времена, когда я бросал курить. Только я не знал, что страдаю также зависимостью от рафинированного сахара в «мусорной еде» — бесполезной еде,

фастфуде, пищевом мусоре. Именно эта зависимость и была одной из основных причин моего переедания. Простое осознание того факта, что курение было зависимостью, а не занятием, доставлявшим мне удовольствие, помогло мне открыть метод отказа от курения и избавиться от никотиновой зависимости. Позднее я понял, что этот же метод пригоден и для избавления от других зависимостей и проблем, в том числе от переедания.

УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ

Признаюсь честно: я не знал, с чего начать. Я отдавал себе отчет в том, что мой метод можно применить к алкогольной и прочим наркотическим зависимостям, но его применение к проблеме избыточного веса поначалу потребовало умственного напряжения по двум причинам. Во-первых, метод основывался на том, что полностью отказаться от курения легко, а сокращение количества выкуриваемых сигарет или частоты перекуров требует невероятной силы воли. Разумеется, о полном отказе от еды не могло быть и речи! Во-вторых, я знал, что еда может доставлять подлинное удовольствие и утоляет реальный голод, в то время как удовольствие от курения — иллюзия, и сигарета не только не утоляет, но и напротив, вызывает никотиновый «голод».

Однако благодаря найденному способу бегства из никотиновой ловушки я осознал, что с самого рождения был жертвой промывания мозгов, которое касалось не только курения, но и питания.

Табачная индустрия пользуется огромным влиянием и прибегает к замысловатым, хитроумным трюкам, чтобы пичкать нас иллюзиями и ложью. Пищевая

индустрия столь же могутсвенна, как и табачная. Если бы пищевая промышленность просто производила продукты, которые нам необходимы, чтобы оставаться стройными и здоровыми, своих нынешних размеров ни за что бы не достигли ни эти предприятия, ни мы! Все дело в том, что пищевая промышленность поощряет наше обжорство.

Если бы в супермаркетах продавались только натуральные продукты, улаждающие наш вкус и необходимые для того, чтобы мы были здоровыми, стройными и счастливыми, прибыли супермаркетов не были бы столь солидными. Подавляющее большинство продуктов питания на полках супермаркетов не нужны нам и не отвечают нашим потребностям. Когда мне казалось, что мой метод нельзя применить к снижению веса, я упускал из виду один важный момент. Я сравнивал курение с питанием: первое — отвратительная, зловонная, вредная для здоровья, антисоциальная зависимость, из-за которой мы ужасно чувствуем себя и от которой не получаем никаких преимуществ; вто-

>>> ФАКТ <<<
В 2005 году по оценкам Всемирной организации здравоохранения избыточным весом страдали 1,6 миллиарда взрослых, и по прогнозам к 2015 году их численность должна достичь 2,3 миллиарда. В развитых странах избыточный вес наблюдается более чем у 50% взрослого населения. В США этот показатель достигает 70%. Процент детей с избыточным весом в развитых странах за последние 40 лет увеличился вдвое — с 10% до нынешних 20%. Обострение этой проблемы современности совпало со стремительным ростом популярности «мусорной еды» за последние 50 лет.

рое — приятная и общепринятая деятельность, которая утоляет наш голод, обеспечивает нас энергией и поддерживает в нас жизнь.

ЭВРИКА!

Сравнивать курение мне следовало не с питанием, а с перееданием. У меня в голове словно вспыхнула лампочка — «эврика!» Меня осенило как раз в тот момент, когда я уже решил, что моя миссия ограничена избавлением мира от курения. А до этого озарения я считал переедание просто продолжением питания, «переизбытком хорошего». Теперь же я понял, что это две совершенно разные вещи.

У последствий переедания есть масса общего с последствиями курения. К физическим относятся чувство усталости и вялости, несварение и изжога, плохая физическая форма, ожирение, сердечные и прочие опасные для жизни заболевания. К психологическим — иллюзия удовольствия, угрызения совести, чувство беспомощности, снижение самооценки и полового влечения, рабская зависимость и мучения.

И я задался вопросом: если курение — следствие зависимости от никотина, значит, переедание — следствие потребления «мусорной еды» и зависимости от рафинированного сахара? Чем больше я размышлял об этом, тем сильнее убеждался, что дело обстоит именно так.

Эффект йо-йо

Суть диет заключается в ограничении потребления нами пищи с целью снижения веса. Обычно люди, попавшие в ловушку диет как средства избавления от избыточного веса, движутся по замкнутому кругу. То, что с ними происходит, также получило название «эффекта йо-йо» (по аналогии с игрушкой, представляющей собой два диска на веревке и при раскручивании движущейся вверх-вниз): сначала они ограничивают потребление пищи, чтобы сбросить вес, потом прекращают ограничивать себя и снова набирают вес, в результате чего опять начинают ограничивать потребление пищи, чтобы снова сбросить вес. Многократное увеличение и уменьшение в размерах негативно сказывается на здоровье организма. Еще хуже то, что вся наша жизнь оказывается подчинена мыслям о том, что, когда и в каком количестве можно позволить себе съесть. Диеты — это кошмар, они никогда не избавят вас от избыточного веса. Если вы последуете моему методу, вам не придется менять привычный образ жизни. Вы сможете ходить в рестораны с друзьями и родными, радоваться светским мероприятиям с банкетами — и при этом не чувствовать себя обделенным.

Я уже упоминал, что отказаться от чего-либо полностью проще, нежели снизить его количество, — во втором случае вы должны будете проявить силу воли. Причем совершать волевое усилие над собой придется не в течение нескольких дней или недель, а до конца жизни.

Зато полный отказ вообще не потребует волевых усилий — при условии, что мы не считаем, будто чем-то жертвуем. В сущности, отказаться от чего-либо очень просто, в том числе от переедания. Все, что от вас потребуется, — избавиться от последствий промывания мозгов, в результате которого вы поверили, что переедание доставляет удовольствие. Если мы просто пытаемся ограничивать себя в еде, то создаем иллюзию собственной обделенности, становимся раздраженными и чувствуем себя несчастными. Мы начинаем все выше ценить «мусорную еду», убеждаясь в том, что единственный способ почувствовать себя хорошо — наестся до отвала. В конце концов наступает переломный момент. Мы решаем, что заслуживаем награду, и пускаемся во все тяжкие, объедаемся так, что сводим на нет результаты всех стараний. Та же история повторяется с каждой диетой:

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

Мой метод снижения веса — это не диета. В этой книге я пользуюсь термином «диета» лишь в том случае, когда имею в виду ограничение питания, к которому мы прибегаем с целью снижения веса и которое требует от нас волевых усилий. Обычно под «диетой» понимается также вся пища, которую мы съедаем с целью избавиться от лишнего веса. Но во избежание путаницы я буду называть ее потребляемой пищей.

Проблема заключается не в питании, а в переедании. Вероятно, вы думаете, что проблема кроется в количестве потребляемой пищи, и чтобы ее решить, надо просто меньше есть. Но нет, важно не столько количество пищи, которую мы съедаем, сколько ее качество. Возможно, вы опасаетесь, что больше никогда не сможете побаловать себя любимыми блюдами. Напрасно. Следуя простым рекомендациям из этой книги, вы сможете есть столько любимой еды, сколько захотите,

и не страдать от избыточного веса. Более того, вам не придется считать калории, взвешивать еду или усилием воли ограничивать ее потребление.

Почему бы мне тут же не перечислить все нужные рекомендации? Я бы с радостью. Мне хочется помочь вам как можно скорее, но чтобы охотно следовать всем моим указаниям, прежде вы должны понять суть метода. Беспокоиться незачем, много времени это не займет, более того — сам процесс вам понравится.

На протяжении всей этой книги я буду давать вам простые указания, которые помогут вам обрести свободу. Важно, чтобы вы следовали им и понимали их. И вот первое из этих указаний:

СЛЕДУЙТЕ ВСЕМ УКАЗАНИЯМ

Если вы что-то недопоняли, вернитесь назад и перечитывайте текст до тех пор, пока его смысл не станет совершенно ясным. Я хочу, чтобы вы получали максимум удовольствия от жизни и радовались ей, а не мучились, чувствуя себя обделенными. Поэтому продолжайте питаться, как обычно, пока читаете эту книгу, а к концу чтения вы с радостью поймете, что ваша проблема решена.

ВЫВОДЫ

- *Мой метод прост.*
- *Еда — удовольствие.*
- *Переедание — мучение.*
- *Диеты не решают проблему, а только усугубляют ее.*
- *Следуя всем указаниям, вы обретете ключ к избавлению от избыточного веса.*

ЦЕННЫЙ СОВЕТ № 1

Удовольствие от еды

Еда — одно из величайших удовольствий в жизни. Если питаться натуральными продуктами, которые легко переваривать, организм будет работать эффективно, а вес останется оптимальным. Ни вздутие живота, ни несварение в этом случае вам не грозит. Настоящая еда — та, которую съедают в ее естественном состоянии. Мусорной называют еду, которая подверглась интенсивной обработке, зачастую с применением химикатов, искусственных добавок и консервантов. Следуйте моему методу, и вы научитесь отличать настоящую еду от «мусорной». Процесс питания будет доставлять вам максимум удовольствия, позволит обрести стройность и сохранить ее.

2

ПОЧЕМУ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ НЕ ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

В этой главе:

*>> Белочка >> У диких животных не бывает
избыточного веса >> Второе указание >>*

УЧИМСЯ У ПРИРОДЫ

Забавно, что к важнейшим открытиям порой способен привести самый заурядный случай. К Исааку Ньютону вдохновение явилось в момент падения яблока с дерева. А мне помогла белка — она указала на решающий факт, который позволил мне разгадать тайну регулирования веса.

В том, что к нам в сад забежала белочка, не было ничего из ряда вон выходящего. Эти зверьки ежедневно навещали нас, соблазнившись арахисом, который моя жена Джойс щедро рассыпала по патио. Мы всегда рады возможности увидеть невероятные акробатические трюки белок, их проворство неизменно изумляет нас. Наша кошка тоже следит за ними, как замороженная, хоть и по другим причинам.

Мне было нелегко сохранить прежнее отношение к нашей кошке, когда обнаружилось, что она охотится на

мелкую живность. Жаль было даже горластых скворцов, не говоря уже о зарянках или синичках. Однажды я увидел, как кошка подкралась к белке и загнала ее в угол, к глухой стене соседского дома. Я решил, что белке не избежать поединка, и с интересом ждал развития ситуации, желая узнать, справится ли кошка с отважным и ловким противником. А белка просто повернулась и взбежала вверх по вертикальной стене.

Спустя несколько дней, выглянув в окно, я увидел ту же белку, сидящую в патио и с довольным видом грызущую орешки, которые оставила для нее Джойс. Вспомнив ее недавнюю стычку с кошкой, я мысленно предостерег белку: «Смотри, будешь объедаться орехами — в следующий раз по стене уже не взберешься!» И белка, словно прочитав мои мысли, перестала грызть орехи и принялась закапывать их, откладывая про запас.

Я невольно задумался: почему белка предпочла приберечь орехи на будущее, а не съесть их тут же?



Белка инстинктивно знает, когда следует прекратить есть.

Если бы Джойс поставила миску арахиса передо мной, я недолго думая слопал бы все до последнего орешка. Я сознавал, что регулярные перекусы не идут на пользу моей фигуре — ну и что с того? В ближайшем обозримом будущем карабкаться по стенам я не планировал.

Одного я никак не мог уразуметь: если я не в силах остановиться, как это удалось белке? Меня, представителя самого разумного вида на планете, обставил какой-то грызун!

В течение нескольких дней я ловил себя на размышлениях об увиденном в саду. Поступок белки был совершенно понятен мне: любой согласился бы с тем, что со стороны зверька, не знающего, когда ему в следующий раз доведется утолить голод, разумно припрятать часть еды про запас. Но каким образом это поняла белка? Как животное, мозг которого не больше орешка, сумело при виде изобилия еды сообразить, что пора перестать поглощать ее, а вместо этого оставить что-нибудь на потом? Неужели белка догадывалась, что переедание помешает ей вскарабкаться по стене, если когда-нибудь в будущем придется спастись от кошки? Может быть, потому у белки и нет избыточного веса?

Картина у меня в голове постепенно начала проясняться, когда я осознал, что ни разу не видел не только ни одной белки с избыточным весом, но и какого-либо другого дикого животного с подобными проблемами. Да, есть животные, которые выглядят толстыми, например, моржи и бегемоты, но такими их создала природа. Их внешний вид соответствует образу жизни и среде обитания. Но я никогда не видел моржа или бегемота, вес которого был бы явно избыточным по сравнению с весом других животных того же вида.

Вспомните, как увлеченно мы наблюдаем за большими группами представителей одного и того же вида

фауны, будь то косяк рыбы, стадо буйволов, стая гусей. По размеру особи в этой группе могут различаться, но все они имеют одинаковую форму и пропорции. И никто из них не тащится позади всех, отягощенный непомерно раздутым от переедания брюхом. До меня дошло, что человеческий разум — не единственное, что отличает нас от представителей фауны. Из всех видов, живущих на планете, только у нас есть проблемы с избыточным весом — у нас и у одомашненных животных, пищевые привычки которых контролируем мы.

В этом и заключалось первое поразительное открытие: 99,99 % обитателей нашей планеты поглощают столько любимой еды, сколько хотят, так часто, как пожелают, и при этом не имеют избыточного веса. Очевидно, что их секрет прост, настолько прост, что он понятен и белке, однако самый разумный вид на планете до него не додумался.

Неужели по какой-то прихоти ироничной судьбы интеллект и стал причиной нашего невежества? Возможно, именно умственные способности, которыми мы превосходим любой другой вид, и увели нас прочь от истины. Существует немало предостерегающих нас притч о том, что в своем высокомерии и самоуверенности мы способны упустить самые очевидные истины.

Почему мы обращаемся к диетологам за инструкциями о том, как следует питаться, чтобы поддерживать форму? Животные обходятся без таких советов, они инстинктивно знают, когда надо и когда не надо есть. И

>>> ФАКТ <<<

50 % жителей развитых стран имеют избыточный вес. Доля диких животных с избыточным весом — 0%.

мы тоже когда-то это знали. Развитие интеллекта побудило нас мыслить иначе, настолько, что интеллект взял верх над нашими инстинктами.

СЛЕДУЙТЕ СВОИМ ИНСТИНКТАМ

Написано так много книг о диетах, сведения в них настолько противоречивы, что наша растерянность неудивительна. Эти книги изобилуют научными и статистическими данными, способными поставить в тупик даже ученого. По сути, все они предназначены для маскировки несостоятельности самих диет. На самом деле нам нужно лишь то, чем мы располагаем от рождения: инстинкт.

Остановиться и избежать переедания белочке приказывает не интеллект, а инстинкт. Наблюдения за белкой побудили меня задуматься о том, как хорошо было бы иметь возможность есть столько любимой еды, сколько хочется, когда хочется, так часто, как только хочется, и при этом сохранять свой идеальный вес без диет, специальных упражнений, волевых усилий и чувства обделенности.

Когда я в первый раз поделился с вами этой мыслью, вы, наверное, сочли, что она звучит слишком заманчиво и потому неправдоподобно. С каких это пор жизнь настолько упростилась? Однако она всегда была столь проста для 99,99% представителей царства животных. Предлагаю присмотреться и понять, как они живут.

Возможно, вы скажете, что животным нелегко добывать пищу и обеспечивать ею своих детенышей. Да, источники пищи зачастую бывают скудными, что само по себе может ограничить ее потребление и даже привести к голоданию. Но что если пища имеется в изобилии? Почему даже в этих случаях мы не видим, чтобы животные объедались и жирели? Я уже приводил в пример белку. Еще один наглядный пример — термиты.

Термиты питаются гнилым деревом. Вряд ли эта пища вызовет у вас аппетит. «На таких харчах вряд ли растолстеешь!» — скажете вы. Но для термитов древес-

ная труха — пища богов. Это их любимая еда, которая всегда в избытке. Тем не менее избыточного веса у термитов не бывает. Они не наедаются до такой степени, что от тяжести не могут сдвинуться с места. Каким-то образом они понимают, когда следует остановиться.

Прежде чем мы рассмотрим причины, по которым люди в питании так далеки от остальной фауны, хочу отметить, что «Легкий способ» — не волшебство. Хотя этот метод называют чудодейственным и те, кто с помощью него бросил курить, и те, кто избавился от лишнего веса, — это лишь фигура речи. В моем методе нет ничего таинственного. Это не магия и не диета. Я не стану просить вас регулировать потребление пищи путем применения силы воли. Читая эту книгу, вы поймете, что переедание — следствие неправильного питания.

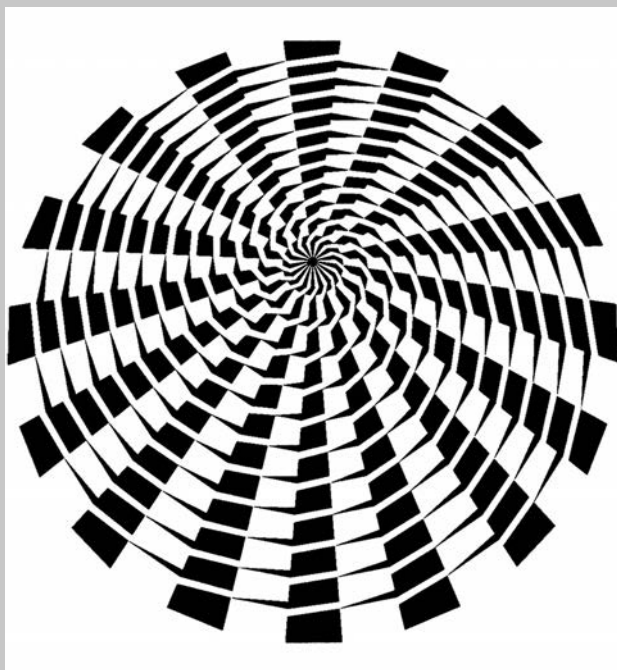
Я не прошу вас просто довериться мне или уверовать в успех. Я прошу отнестись к этой книге непредвзято. Если вы поймете основополагающие принципы метода, то поймете и логику моих указаний, обнаружив, что следовать им легко и приятно. Вот и мое второе указание:

СОХРАНЯЙТЕ НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ

Это очень важно. Мне еще ни разу не доводилось встречаться с человеком, который признался бы в своей предубежденности. Даже если вы твердо уверены в том, что объективны, есть вероятность, что вы находитесь в плену предрассудков. Если вы уже в чем-то убеждены, вряд ли вы сможете непредвзято оценивать альтернативное мнение. Настройтесь на спокойное, непринужденное чтение, призовите на помощь здравый смысл — тогда вы сможете оставаться непредвзятым, ваши сомнения рассеются, и вы увидите, что мой метод понятен и следовать ему очень просто.

Не подводит ли вас зрение?

Посмотрите на этот рисунок. Что вы видите?



Если вам кажется, что это спираль, присмотритесь получше. На самом деле это концентрические окружности. Ваши глаза выхватывают особенности рисунка, ассоциирующиеся со спиралью, а мозг спешит сделать вывод, что это и есть спираль. Этот пример свидетельствует, что мы торопимся опереться на уже усвоенные истины вместо того, чтобы непредвзято, свежим взглядом изучить каждый новый объект. Первый шаг к непредвзятости — осознание того, что на самом деле нам была свойственна предвзятость.

Я всегда считал, что предвзятость мне чужда. Но когда мне открылся секрет стройности, хорошей физической формы и здоровья, я удивился тому, как это я на протяжении многих лет мог не замечать столь очевидные факты. Избавление от предвзятости и заодно от проблем с весом принесло мне ни с чем не сравнимое облегчение.

ВЫВОДЫ

- ***Животные перестают есть, утолив голод.***
- ***Единственные живые существа, у которых возникают проблемы с весом, — люди и одомашненные животные.***
- ***Наш интеллект берет верх над мудростью наших инстинктов.***
- ***Секрет правильного питания прост и понятен для 99,99% животных.***
- ***«Легкий способ» — это не диета.***
- ***Избавьтесь от предвзятости суждений, признав, что подвержены ей.***

ЦЕННЫЙ СОВЕТ № 2

Прислушайтесь к своим инстинктам
99,99% животных едят столько любимой еды, сколько захотят, так часто, как пожелают, и не страдают избыточным весом. Выясните, какие продукты идеально подходят вам. Диеты не избавят вас от проблем с весом, хотя и потребуют волевых усилий и вызовут чувство обделенности.