



ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ  
КИНУТИ  
КУРИТИ  
СПЕЦІАЛЬНО  
ДЛЯ ЖІНОК

«Легкий спосіб кинути курити» — дійсно ефективний метод! Тепер — спеціально для жінок! У цій книжці детально розглянуто властиві лише жінкам проблеми і труднощі. Процес читання перетвориться на індивідуальну консультацію, на особисту розмову з автором. Ви не наберете вагу, не відчуєте спустошення та дискомфорту, не вживатимете ніяких замінників нікотину — ви просто позбудетеся згубної звички назавжди та відчуєте свободу!

Кидайте курити і насолоджуйтеся життям!

#### Переваги методики Аллена Карра

- ✓ **Простота:** не потребує замінників нікотину або допоміжних засобів
- ✓ **Зручність:** жодних мук відвикання та дискомфорту
- ✓ **Універсальність:** підходить навіть зятим курцям та не вимагає надмірних зусиль
- ✓ **Ефективність:** клініки Аллена Карра успішно працюють в усьому світі
- ✓ **Результат:** 95 % курців кидають курити назавжди!

Allen Carr's  
**Easyway**



www.trade.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0126-2



9 786171 120126 2



КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВОЛУ

Allen Carr's  
**Easyway**

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСІБ



КИНУТИ КУРИТИ  
СПЕЦІАЛЬНО  
ДЛЯ ЖІНОК

Allen Carr's  
**Easyway**

КИНУТИ КУРИТИ НАЗАВЖДИ БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ  
КИНУТИ  
КУРИТИ  
СПЕЦІАЛЬНО  
ДЛЯ ЖІНОК

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА  
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

КИНУТИ КУРИТИ **НАЗАВЖДИ** БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

**АЛЛЕН КАРР  
ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ  
КИНУТИ  
КУРИТИ  
СПЕЦІАЛЬНО  
ДЛЯ ЖІНОК**

**ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА  
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ**

**ХАРКІВ**  
**2016**



**КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 613.84  
ББК 51.1(2)5  
К26

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Carr A. Allen Carr's Easy Way for Women to Stop Smoking / Allen Carr. —  
Australia : Hinkler Books Pty Ltd, 2014. — 232 p.

Переклад з англійської наданий правовласником

---

Популярне видання

*КАРР Аллен*  
**Легкий спосіб кинути курити  
спеціально для жінок**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Д. А. Шелест*

Підписано до друку 15.12.2015.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 12,6.  
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [sor@bookclub.ua](mailto:sor@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-617-12-0126-2 (укр.)  
ISBN 978-1-7436-7885-5 (англ.)

© Allen Carr's Easyway (International)  
Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006,  
2009, 2013  
© Hemirow Ltd, видання українською  
мовою, 2016  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного  
Дозвілля», художнє оформлення,  
2016

# Зміст

Про автора .....	4
Передмова .....	6
<b>Розділ 1. Спочатку — пані</b> .....	9
<b>Розділ 2. Пляшка наполовину повна чи наполовину порожня?</b> .....	18
<b>Розділ 3. Диво чи магія?</b> .....	28
<b>Розділ 4. Як довідатися, що ви вже зцілилися?</b> .....	35
<b>Розділ 5. Моя формула</b> .....	45
<b>Розділ 6. «Спустошення»</b> .....	58
<b>Розділ 7. Чому ж «Легкий спосіб» діє не на всіх курців?</b> .....	61
<b>Розділ 8. Промивання мозку</b> .....	71
<b>Розділ 9. Нікотинова залежність</b> .....	77
<b>Розділ 10. Наша імунна система</b> .....	83
<b>Розділ 11. «Велике чудовисько»</b> .....	88
<b>Розділ 12. Які парфуми ваші улюблені?</b> .....	93
<b>Розділ 13. Голод</b> .....	97
<b>Розділ 14. Курю час від часу, тому я щаслива людина</b> .....	108
<b>Розділ 15. Кинути курити, не застосовуючи силу волі, неможливо</b> .....	127
<b>Розділ 16. Яка стать сильніша?</b> .....	139
<b>Розділ 17. Куріння під час вагітності</b> .....	146
<b>Розділ 18. Міф про куріння і схуднення</b> .....	154
<b>Розділ 19. Скільки міфів ми вже розвіяли?</b> .....	173
<b>Розділ 20. Позбуваємося асоціацій</b> .....	193
<b>Розділ 21. Порожнеча</b> .....	200
<b>Розділ 22. Замінники тільки заважають кинути курити</b> .....	208
<b>Розділ 23. Останні рекомендації</b> .....	213
<b>Розділ 24. Як залишитися щасливим некурцем до скону літ</b> .....	225
<b>Додаток А. Основні рекомендації, яких варто дотримуватися впродовж читання цієї книжки</b> .....	230
<b>Додаток Б. Рекомендації, які допоможуть вам з легкістю кинути курити раз і назавжди</b> .....	230
<b>Прикінцеві застереження</b> .....	232
<b>Клініки Аллена Карра</b> .....	234

## Про автора

Аллен Карр був запеклим курцем понад 30 років. 1983 року після численних невдалих спроб позбутися нікотинової залежності він спромігся зменшити кількість цигарок, які він палив за день, зі 100 до нуля, без болісних наслідків, не надто експлуатуючи власну силу волі та без надлишків ваги. Усвідомивши, що винайшов саме те, на що вже давно чекав увесь світ, — Легкий Спосіб Кинути Курити, він розпочав власну місію, що полягала в лікуванні курців всього світу.

Завдяки феноменальному успіхові його методу Карр набув репутації провідного міжнародного спеціаліста з позбавлення тютюнозалежності, а мережа його клінік розповсюджується світом. Перша його книга «Легкий спосіб кинути курити», яку було розпродано кількістю понад 12 мільйонів та видано більш ніж 40 мовами, залишається світовим бестселером. Сотні тисяч курців успішно покинули цю звичку в кліниках Аллена Карра, де гарантують успіх у понад 90 % випадків або повертають гроші.

«Легкий спосіб» Аллена Карра успішно адаптовано до боротьби з надлишковою вагою, залежністю від алкоголю та іншими згубними звичками та фобіями.

Перелік клінік Аллена Карра розміщено на с. 234 цієї книжки. Якщо вам знадобиться допомога або виникнуть запитання, будь ласка, без вагань звертайтеся до найближчої установи.

*Чоловіки з Марсу*

*Хочу висловити особливу подяку Анжелі Жуано —  
одному з наших провідних терапевтів —  
за вміння згладжувати гострі кути та  
за її жіночий погляд істинної жительки Венери*

## Передмова

«Ти закінчиш так само, як він!»

Через роки я досі чую голос моєї матері. Я бачу, як вона вказує на сидячого хворого, старішого за свої роки чоловіка, що кашляв та задихався в углу. Цей чоловік — мій батько, зведений емфіземою та хронічним бронхітом до тіні самого себе колишнього. Як звичайно, я подивилася крізь нього. За декілька хвилин я відкривала вікно у своїй кімнаті та вдихала зимову вологість разом з першою затяжкою нової цигарки.

Я почала курити за двадцять років до того: двадцять років брехні, страхів та різних спроб кинути, які всі закінчились невдачею. Двадцять років, що відраховував маятник, який качається в голові будь-якого курця:

«О боже! Що це за різкий біль у горлі? Я маю кинути курити... скоро». Тік.

«Зараз не слухний час, щоб кидати». Так.

«Дідько! Забула цигарки! Знов маю виходити». Тік.

«Я кину, коли закінчиться ця стресова смуга!» Так.

Та маятник продовжував: «Тік-так, тік-так» — до самого неминучого та неуявного кінця. Але за рік у Лондоні, де в той час я мешкала, одна жіночка дала мені телефонний номер зі словами: «Мій чоловік, що був запеклим курцем, ходив на консультацію до джентльмена на ім'я Аллен Карр. Відтоді він не викурих жодної цигарки та радий мов удав!»

Ще за декілька днів я опинилася в групі товаришів за згубною звичкою в компанії пана Карра. Скрізь були примірники його книжки та гори листів, усі з однаковим змістом: «Дякую, Аллене Карр! Ваша книжка/Ваша консультація врятувала/визволила/зміннила моє життя назавжди...»

Спершу скептично налаштована та приголомшена, я почала слухати промову Аллена. Кожне речення розшифровувало схему, за якою працював маятник, та виявляло його нищий

механізм. Слово за словом я починала розуміти ментальні асоціації та пастки, що були засувами моєї тюрми на більш ніж 21 рік! Тепер, на відміну від мого погляда на батька, я не тільки дивилася, але й бачила, і все було так ясно, так обурливо-банально та легко!

За декілька коротких годин я зрозуміла, що маятник вщух. Він нарешті зупинився!

Аллен Карр провів свій перший семінар 1983 року, але вже 1985-го завдяки лише усним рекомендаціям кількість курців, що благали по його допомогу, перевищувала реальну, ту, яку він реально міг проконсультувати. Він вирішив викласти свій метод у книжці. На сьогодні її продано понад 11 мільйонів екземплярів по всьому світові. Спадщина Аллена Карра — це не тільки видавнича програма, що динамічно розширюється, але й мережа клінік для курців, що розповсюджується світом.

За 10 років після того, як я опинилася на консультації в Аллена Карра, маю велику привілею представляти курс семінарів Аллена Карра з Легкого Способу Кинути Курити на рідній землі мого батька, в Італії. Дуже велике задоволення так близько працювати з людиною, що звільнила мене від звички до нікотину. 2003 року мені було довірено перекласти та видати книгу в Італії, де, як і в багатьох інших країнах, вона залишалась у першій десятці бестселерів багато років. Сприяння в такий спосіб було найменшим, що я могла зробити, та допомога іншим звільнити себе від залежності давала надзвичайну насолоду. Зараз понад 150 центрів Аллена Карра діє у понад 45 країнах. Кожен з них було організовано кимось на кшталт мене — хто сам переконався, як легко та весело можна кинути курити, прочитавши книжку або відвідавши семінар. Ми всі приєдналися до організації, аби розповсюдити «Легкий спосіб» Аллена Карра в наших країнах.

Зараз книжка є світовим бестселером, і більш ніж 300 тисяч курців вже відвідали семінари «Легкого способу» Аллена Карра. Ті ж найщиріші, вдячні та зворушні листи, які я прочитала в Лондоні багато років тому, тепер щодня надходять до наших



приймалень з Нью-Йорка, Лос-Анджелеса, Торонто, Мілана, Токіо, Мадрида, Москви, Сантьяго, Берліна, Парижа, Сиднея, Мехіко, Белграда, Амстердама, Дубліна та інших міст.

Я кинула курити в серпні 1988 року та всі наступні роки не припиняла дякувати Алленові. Без його допомоги я б не тільки не писала зараз ці слова, але й, найвирогідніше, мене б зовсім вже не було. ДЯКУЮ, АЛЛЕНЕ!

Найбільший комплімент, який мені можна було зробити, — це запропонувати торкнутися проблеми тютюнопаління з жіночої точки зору.

Кількість жінок-курців невблаганно збільшується в той час, як кількість чоловіків-курців повільно скорочується. Незважаючи на те що перша книжка Аллена Карра працює однаково добре і для жінок, і для чоловіків, жінки сприймають багато аспектів, що асоціюються з курінням, по-іншому. Усе ж таки чоловіки походять з Марса, а жінки — з Венери.

Існують особливі труднощі, з якими спіткаються жінки, що хочуть кинути курити, включаючи такі, що походять зі зрозумілого зв'язку між цигарками та модою, стилем, сексом, гламуром, полегшенням стресу та контролем ваги. Кожен аспект куріння вивчається з точки зору жінки, пропонуючи відповіді на специфічно жіночі питання та проблеми.

Я вже писала про честь та привілеї. Можливо, інколи ми вживаємо ці слова занадто пафосно, але в цьому випадку я вважаю, що вони дуже стримані. Допомога Алленові в застосуванні «жіночого» підходу до його методу була одним з найхвилюючих, радісних та звільнюючих періодів мого життя. Впевнена, що читання цієї книжки та результат, до якого воно призведе, виявляться однаково захоплюючими для вас.

Бути знервованою та скептично налаштованою цілком природно для вас — я сама пам'я таю ці почуття роки тому в Лондоні, — але намагайтеся читати з відкритими розумом. Ми з Алленом маємо тільки добрі новини для вас!

*Франческа Чесаті*



## Розділ 1

---

# СПОЧАТКУ — ПАНІ

Після довгих століть рабства західні жінки нарешті домоглися рівності не тільки в професійній сфері, де зараз вони обіймають найвищі посади, а навіть у традиційно чоловічих професіях та й у житті в цілому. Мало хто заперечуватиме це, а більшість погодиться: час настав. Але якщо запитати: «Чому жінки курять?», то, на мою думку, передусім необхідно звернути увагу на спосіб, яким лідери руху за рівноправність жінок виграли війну.

Ці жінки насмілилися засумніватися в поглядах, що панували в суспільстві. Вони відмовилися прийняти наявний стан речей як єдине можливе і переконливо вказали на причини, з яких відмовлялися від нав'язаних їм шаблонних жіночих ролей. Ясна річ, що чимало жінок побоювалися наслідувати таку поведінку, хоча потай підтримували «сестер». Утім, ще більше було тих, хто покійно погоджувався зі встановленим порядком.

Дивно, але несправедливість життя найчастіше стає очевидною тільки тоді, коли ми ставимо її під сумнів. Проте якщо причин для сумнівів немає, то сприймаємо ситуацію беззастеречно, якою б вона не була. Таке «промивання мозку» спостерігається майже в усіх сферах нашого життя. У цій книжці спочатку розглянемо лише два аспекти «промивання мозку», які безпосередньо стосуються куріння, а також пов'язані з відмінностями між чоловіками та жінками.

У моєму словнику це поняття має таке визначення:

*«Промивання мозку — це процес, мета якого — радикально змінити погляди та переконання людини».*

Хочете дізнатися, до чого тут куріння? Усім відомо, що куріння — згубна, огидна звичка, яка шкодить нашому здоров'ю та нашому гаманцю. Сьогодні навіть курці безперечно вважають її антисоціальним способом марнування часу. Навіщо ж змінювати погляди та переконання для того, щоб кинути курити? Невже не знайдеться жодних пігулок чи хитрих прийомів, які позбавили б будь-якого бажання хапатися за цигарку? Напевно, вам цікаво, як можна позбутися нікотинової залежності, лишень прочитавши книжку. Зараз поясню: чого ви насправді намагаєтеся досягти? Зрозуміло: загасити свою останню цигарку і водночас втратити будь-яке бажання закурити наступну.

Поза сумнівом, ви знаєте чимало колишніх курців, яким вдалося позбутися цієї огидної звички. Але, швидше за все, майже у всіх, перш ніж вони досягли бажаного результату, було кілька невдалих спроб. Та навіть якщо їм це і вдалося, імовірно, їм знадобилася вся сила волі в кубі разом із антинікотиновими пігулками, пластирами і жувальною гумкою. Вони однаково страждали довгі дні, тижні, місяці або навіть роки, та чимало з них, як і раніше, мріють про цигарку, іноді навіть випрошують її. Я певен, ви згадаєте й тих, хто зізнавався, що їм подобається не курити, але від свят і вечірок без цигарок вони вже не отримують колишньої насолоди і при кожній телефонній розмові машинально тягнуться за пачкою цигарок, якої вже давно немає на звичному місці.

Невже ви дійсно цього хочете?

На хвилинку забудьте про всі спроби назавжди кинути курити і просто дайте відповідь на важливе запитання: «У чому різниця між курцем і некурцем?»

Відповідь очевидна: один курить, другий — ні. Але не все так просто. Ніхто не змушує вас курити. Отже, курці прикурюють нову цигарку тому, що хочуть цього? Знову ні. Вам відомо, що іноді закурюєш лише за звичкою, а не за бажанням? Більшість людей, які викурюють пачку на день, охоче зізнаються, що отримують насолоду лише від двох із тих двадцяти

цигарок. Решту ж — викурюють за звичкою. Але в такому випадку нам вистачило б уміння обмежувати себе. Ми могли б тримати цигарки в закритому ящику стола, і ця фізична перешкода на шляху до перекуру змушувала б нас зупинитися і замислюватися, а не піддаватися першим пориванням. Якщо наша рука потягнеться за ключем, ми можемо запитати себе: «Я бажаю отримати насолоду від цієї цигарки чи просто хапаю її за звичкою?» Якщо ж справа у звичці, значить, немає сенсу викурювати іншу цигарку.

Завдяки цим маленьким хитроцям той, хто раніше викурював по пачці на день, легко зводить щоденне споживання до двох цигарок. Проте, якщо ви коли-небудь вдавалися до таких хитроців, вам відомо: вони спрацьовують ненадовго — доти, доки у вас вистачає сили волі. Ви будь-коли намагалися просити допомоги у дітей, онуків або ж друзів з тим, щоб вони взяли у вас цигарки і видавали їх вам по одній? Коли так, то вам відомо, до яких хитроців можна вдаватися, щоб отримати свої цигарки, якщо вам знову захочеться курити, — ви навіть не зважатимете на колишні заяви про те, що ваші благання варто ігнорувати. Якою б сильною не була рішучість ваших помічників не віддавати вам заповітну пачку, перед панікою, винахідливістю і напором курця, який дійшов до стадії «цигарку мені негайно!», ніщо не встоїть.

Жінкам властивий материнський інстинкт, вони схильні сприймати все негативне, що відбувається з ними, як відплату. Проте нам доводилося читати страшні історії про матерів, які кидали дітей напризволяще заради власних розваг. Такими жінками ми нехтуємо, висміюємо їх за безвідповідальність. Але якщо бути цілком чесною перед собою, невже не пригадаєте жодного випадку, коли ви, поки діти сплять, вибігали на декілька хвилин із будинку, щоб чимскоріш купити цигарки? Або ж на найближчій заправці ніколи не залишали двигун ввімкненим, щоб заскочити до магазину на розі вулиць? Мені навіть розповідали про породіллю, якій так хотілося курити, що вона в розпачі намагалася вмовити прибиральницю, аби та

доглянула за немовлям, поки вона збігає за цигарками. Однак заклопотана прибиральниця відмовилася. Зрозуміло, що та жінка — некурець і ніколи не курила, на відміну від колишніх курців. Її заперечення — «Не треба вам курити, не вигадуйте! Це шкідливо і для вас, і для вашої дитини. А як же ви обходилися без цього 14 годин під час пологів?» — тільки збільшували почуття провини молодої мами. Але від своїх намірів вона не відмовилася, хоча напередодні в засобах масової інформації повідомляли про викрадених з лікарні малят. Коли жінка повернулася до палати — дитини на місці не було. У паніці вона зчинила галас на всю лікарню. На щастя, немовля було в надійних руках — інша прибиральниця віднесла його до сусідньої палати. Однак лише уявіть собі, що довелося пережити матері за ті кілька хвилин, поки ситуація не прояснилася!

Я навів цей приклад для ілюстрації впливу і наслідків промивання мозку. Жінки нерідко засуджують подруг за те, що ті продовжують курити під час вагітності. Однак не поспішають відмовлятися від шкідливої звички, коли самі чекають поповнення в родині. Саме тому важко повірити, що згаданий інцидент міг трапитися з відповідальною матір'ю. Але, перш ніж засуджувати її, будьте відверті з собою. Невже ви ніколи не бігали по всьому району в пошуках цілодобового магазину тільки для того, щоб купити цигарки? І ніколи не панікували, коли у вас закінчуються цигарки або, що ще гірше, вони вже скінчилися? Звісно ж, бувало й таке.

Якщо ви здатні будь-якої миті кинути курити — у чому готові запрягтися безліч курців, — то навіщо ж тоді читаете цю книжку? З єдиної причини. І цією причиною є

## **СТРАХ.**

Не хвилюйтеся, інших причин продовжувати курити немає. У нашому прикладі жінка наразила життя дитини на небезпеку не заради сумнівного задоволення наповнювати легені канцерогенним димом. Просто за відсутності цигарок її охопила паніка.

## Прикінцеві застереження

Тепер ви можете насолоджуватись щасливим життям некурця. Аби переконатися, що так воно і є, потрібно дотримуватися цих простих інструкцій.

1. Зберігайте цю книжку в місці, де ви легко можете її знайти, щоб удаватися за порадою. Не загубіть її та не давайте будь-кому.
2. Ніколи не заздріть курцям. Це вони заздритимуть вам. Їхня трава не зеленіша за вашу, навпаки, вона вся зів'яла і пожовкла!
3. Пам'ятайте, що вам не подобалось бути курцем, тому ви кинули курити. І вам дійсно подобається бути некурцем.
4. Пам'ятайте: немає лише однієї цигарки!
5. Ніколи не піддавайте сумніву ваше рішення кинути курити. Ви знаєте, що це було вірним рішенням.
6. Якщо в вас виникнуть будь-які труднощі, звертайтеся до найближчої Клініки Аллена Карра. Ви знайдете їх перелік на наступних сторінках.



# Клініки Аллена Карра

У наведеному далі переліку зазначено країни, де клініки Аллена Карра наразі функціонують.

Найактуальніша редакція цього переліку на сайті [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com).

Кількість випадків вдалого позбавлення від куріння в цих клініках складає 90 %, у протилежному разі вам будуть повернені кошти протягом трьох місяців, якщо позитивного результату не було досягнуто. Деякі клініки також проводять сеанси з позбавлення від алкогольної та іншої хімічної залежності та зі зниження ваги. Для отримання детальної інформації звертайтеся до найближчої клініки. *Allen Carr's Easyway* гарантує, що в клініках ви легко позбудетеся нікотинової залежності, або ми повернемо вам кошти.

## **Allen Carr's Easyway — Центральний офіс**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,  
London SW20 8NH  
Тел.: +44 (0) 208 944 7761  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)  
Міжнародний прес-центр  
Тел.: +44 (0) 7970 88 44 52  
E-mail: [jd@statacom.net](mailto:jd@statacom.net)

## **ВЕЛИКОБРИТАНІЯ**

Інформація і центральна лінія бронювання: 0800 389 2115 (безкоштовно)

## **БЕЛФАСТ**

Тел.: 0845 094 3244  
Терапевт: Tara Evers-Cheung  
E-mail: [tara@easywayni.com](mailto:tara@easywayni.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **БІРМІНГЕМ**

Тел./факс: +44 (0) 121 423 1227  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding  
E-mail: [easywayadmin@btconnect.com](mailto:easywayadmin@btconnect.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **БОРНМУТ**

Тел.: 0800 028 7257  
+44 (0) 1425 272 757  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Emma Sole, James Pypier  
E-mail: [easywayadmin@btconnect.com](mailto:easywayadmin@btconnect.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **БРАЙТОН**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Emma Sole, James Pypier  
E-mail: [easywayadmin@btconnect.com](mailto:easywayadmin@btconnect.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **БРИСТОЛЬ**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ГЕРНСІ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ДЕРБИ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ДЖЕРСИ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
Сайт: www.allencarr.com

**ПІСВІЧ**

Сайт: www.allencarr.com

**КАМБРИЯ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
E-mail: mark@easywaycumbria.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**КАРДИФФ**

Тел.: +44 (0)117 950 1441  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**КЕМБРИДЖ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**КЕНТ**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer,  
Emma Sole, James Pyper  
Сайт: www.allencarr.com

**КОВЕНТРИ**

Тел.: 0800 321 3007  
Терапевт: Rob Fielding  
E-mail: info@easywaycoventry.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**КРУ**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
Терапевт: Debbie Brewer-West  
E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛАНКАШИР**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛЕЙСТЕР**

Тел.: 0800 321 3007  
Терапевт: Rob Fielding  
E-mail: info@easywayleicester.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛИВЕРПУЛЬ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
E-mail: mark@easywayliverpool.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛІДС**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
Терапевт: Rob Groves  
E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛІНКОЛЬН**

Тел.: 0800 321 3007  
Терапевт: Rob Fielding  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛОНДОН**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,  
London SW20 8NH  
Тел.: +44 (0) 20 8944 7761  
Факс: +44 (0) 20 8944 8619  
Терапевти: John Dacey,  
Colleen Dwyer, Crispin Hay,  
Emma Sole, Rob Fielding, James Pyper  
E-mail: mail@allencarr.com  
Сайт: www.allencarr.com

**МАНЧЕСТЕР**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
Терапевт: Rob Groves  
E-mail: stopsmoking@easywaymanchester.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**МІЛТОН-КІНС**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**НОРИДЖ**

Сайт: www.allencarr.com



**НОРТГЕМПТОН**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**НОТТИНГЕМ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**НЬЮКАСЛ, ПІВНІЧНИЙ СХІД**

Тел./факс: +44 (0) 191 581 0449  
Терапевт: Tony Attrill  
E-mail: info@stopsmoking-uk.net  
Сайт: www.allencarr.com

**ОКСФОРД**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**О. МЕН**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
Сайт: www.allencarr.com

**ПТЕРБОРО**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**РИДИНГ**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dicey,  
Colleen Dwyer, Emma Sole,  
James Pyper  
Сайт: www.allencarr.com

**ХАЙ-ВІКОМБ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕЙЛСБЕРІ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕКСЕТЕР**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail: stopsmoking@easywayexeter.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕССЕКС**

Тел.: 0800 389 2115  
Сайт: www.allencarr.com

**ШОТЛАНДІЯ****ВУСТЕР**

Тел.: 0800 321 3007  
Терапевт: Rob Fielding  
Сайт: www.allencarr.com

**ГЛАЗГО, ЄДИНБУРГ**

Тел.: +44 (0) 131 449 7858  
Терапевти: Paul Melvin & Jim McCreadie  
E-mail: info@easywayscotland.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**САУТГЕМПТОН**

Тел.: 0800 028 7257 / +44 (0)1425 272 757  
Терапевти: John Dicey, Colleen  
Dwyer, Emma Sole, James Pyper  
E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**САУТПОРТ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**СТЕЙНС, ХІТРОУ**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dicey, Colleen Dwyer,  
Emma Sole, James Pyper  
Сайт: www.allencarr.com

**СТИВЕНЕЙДЖ**

Тел.: 0800 019 7017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**СТОК**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
Терапевт: Debbie Brewer-West  
E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**СВІНДОН**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
 Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
 E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**СУРРЕЙ**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,  
 London SW20 8NH  
 Тел.: +44 (0) 20 8944 7761  
 Факс: +44 (0) 20 8944 8619  
 Терапевти: John Dicey, Colleen Dwyer,  
 Crispin Hay, Emma Sole, Rob Fielding,  
 James Pypier  
 E-mail: mail@allencarr.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**ТЕЛФОРД**

Тел.: +44 (0) 1270 501487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ШЕФФІЛД**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
 Терапевт: Rob Groves  
 E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ШРУСБЕРІ**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

## АДРЕСИ КЛІНІК В ІНШИХ КРАЇНАХ

**АВСТРАЛІЯ**

**ПІВНІЧНИЙ КВІНСЛЕНД**  
 Тел.: 1300 85 11 75  
 Терапевт: Tara Pickard-Clark  
 E-mail: nqld@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**СІДНЕЙ, НОВИЙ ПІВДЕННИЙ  
УЕЛЬС**

Тел./факс: 1300 78 51 80  
 Терапевт: Natalie Clays  
 E-mail: nsw@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННА АВСТРАЛІЯ**

Безкоштовна телефонна лінія: 1300 55 78 01  
 Терапевт: Dianne Fisher  
 E-mail: wa@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННИЙ КВІНСЛЕНД**

Тел.: 1300 85 58 06  
 Терапевт: Jonathan Wills  
 E-mail: sqld@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ВІКТОРІЯ, ТАСМАНІЯ**

Тел.: +61 (0)3 9894 8866 або 1300 790 565  
 (Безкоштовна телефонна лінія)  
 Терапевт: Gail Morris  
 E-mail: info@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЗАХІДНА АВСТРАЛІЯ**

Тел.: 1300 55 78 01  
 Терапевт: Dianne Fisher  
 E-mail: wa@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**АВСТРІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
 Безкоштовна телефонна лінія та лінія бронювання: 0800RAUCHEN (0800 7282436)  
 Тел.: +43 (0) 3512 44755  
 Терапевти: Erich Kellermann and Team  
 E-mail: info@allen-carr.at  
 Сайт: www.allencarr.com

**БЕЛЬГІЯ****АНТВЕРПЕН**

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel  
 Тел.: +32 (0) 3 281 6255  
 Факс: +32 (0) 3 744 0608  
 Терапевт: Dirk Nielandt  
 E-mail: easyway@dirknielandt.be  
 Сайт: www.allencarr.com

**БОЛГАРІЯ**

Тел.: 0800 14104 / +359 899 88 99 07  
 Терапевт: Rumyana Kostadinova  
 E-mail: rk@nepushaveche.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**НІМЕЧЧИНА**

Семінари проводяться по всій країні  
 Безкоштовна телефонна лінія та лінія бронювання: 08000RAUCHEN (0800 07282436)

Терапевт: Erich Kellermann and Team  
Тел.: +49 (0) 8031 90190 0  
E-mail: info@allen-carr.de  
Сайт: www.allencarr.com

### ГОНКОНГ

Тел.: +852 2911 7988  
Терапевт: Rob Groves  
E-mail: stopsmoking@eventclicks.com  
Сайт: www.allencarr.com

### ГРЕЦІЯ

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +30 210 5224087  
Терапевт: Panos Tzouras  
E-mail: panos@allencarr.gr  
Сайт: www.allencarr.com

### ДАНІЯ

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +45 70267711  
Терапевт: Mette Fonss  
E-mail: mette@easyway.dk  
Сайт: www.allencarr.com

### ІЗРАЇЛЬ

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +972 (0) 3 6212525  
Терапевти, інструктори: Ramy Romanovsky, Orit Rozen, Shahaf Ashkenazi, Kinneret Triffon  
E-mail: info@allencarr.co.il  
Сайт: www.allencarr.com

### ІНДІЯ

**БАНГАЛОР і ЧЕННАЙ**  
Тел.: +91 (0) 80 41540624  
Терапевт: Suresh Shottam  
E-mail: info@easywaytostopsmoking.co.in  
Сайт: www.allencarr.com

### ІСЛАНДІЯ

**РЕЙК'ЯВІК**  
Тел.: +354 553 9590  
Терапевт: Petur Einarsson  
E-mail: easyway@easyway.is  
Сайт: www.allencarr.com

### ІСПАНІЯ

Семінари англійською мовою

### МАРБЕЛЬЯ

Терапевт: Charles Holdsworth Hunt

Тел.: +44 8456 187306  
E-mail: stopsmoking@easywaymarbella.com  
Сайт: www.allencarr.com

### ІТАЛІЯ

Семінари проводяться по всій країні  
Тел./факс: +39 (0) 2 7060 2438  
Терапевти: Francesca Cesati and Team  
E-mail: info@easywayitalia.com  
Сайт: www.allencarr.com

### КАНАДА

Семінари проводяться в Торонто і Ванкувері Корпоративні програми проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія:  
1 866 666 4299 / +1 905 8497736  
Терапевт: Damian O'Hara  
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com  
Сайт: www.allencarr.com

### КІПР

Тел.: +357 77 77 78 30  
Терапевт: Kyriacos Michaelides  
E-mail: info@allencarr.com.cy  
Сайт: www.allencarr.com

### КОЛУМБІЯ

**БОГОТА, ПІВДЕННА АМЕРИКА**  
Тел.: +57 1 245 6910  
Терапевт: Jose Manuel Duran  
E-mail: easywaycolombia@cable.net.co  
Сайт: www.allencarr.com

### ЛАТВІЯ

Відкриття клініки очікується 2009 р.  
Сайт: www.allencarr.com

### ЛИТВА

Тел.: +370 694 29591  
Терапевт: Evaldas Zvirblis  
E-mail: info@mestirukyti.eu  
Сайт: www.allencarr.com

### МАВРИКІЙ

Тел.: +230 727 5103  
Терапевт: Heidi Hoareau  
E-mail: allencarrmauritus@yahoo.com  
Сайт: www.allencarr.com

### МЕКСИКА

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +52 55 2623 0631

Терапевти: Jorge Davo and Mario  
Camrpuzano Otero  
E-mail: info@allencarr-mexico.com  
Сайт: www.allencarr.com

#### НІДЕРЛАНДИ

Семінари проводяться по всій країні  
Allen Carr's Easyway "stoppen met roken"  
A.C.E. Nederland BV  
Buurserstraat 214-216, 7544 RG ENSCHEDE  
The Netherlands  
(+31) 53 478 43 62; (+31) 900 786 77 37  
E-mail: info@allencarr.nl  
Сайт: www.allencarr.nl

#### НОВА ЗЕЛАНДІЯ ПІВНІЧНИЙ ОСТРІВ, ОКЛЕНД

Тел.: +64 (0) 9 817 5396  
Терапевт: Vickie Macrae  
E-mail: vickie@easywaynz.co.nz  
Сайт: www.allencarr.com

#### ПІВДЕННИЙ ОСТРІВ, КРАЙСТЧЕРЧ

Тел.: +64 (0) 3 326 5464  
Терапевт: Laurence Cooke  
E-mail: laurence@easywaysouthisland.co.nz  
Сайт: www.allencarr.com

#### НОРВЕГІЯ

**ОСЛО**  
Тел.: +47 93 20 09 11  
Терапевт: Rene' Adde  
E-mail: post@easyway-norge.no  
Сайт: www.allencarr.com

#### ПОЛЬЩА

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +48 (0) 22 621 36 11  
Терапевт: Anna Kabat  
E-mail: info@allen-carr.pl  
Сайт: www.allencarr.com

#### ПОРТУГАЛІЯ

**ОПОРТО**  
Тел.: +351 22 9958698  
Терапевт: Ria Slof  
E-mail: info@comodeixardefumar.com  
Сайт: www.allencarr.com

#### РЕСПУБЛІКА ІРЛАНДІЯ

**ДУБЛІН, КОРК**  
Спеціальний низький тариф (для Ірландії) 1 890 — EASYWAY (37 99 29)

Тел.: +353 (0) 1 499 9010 (4 лінії)  
Терапевти: Brenda Sweeney and Team  
E-mail: info@allencarr.ie  
Сайт: www.allencarr.com

#### РОСІЯ

**МОСКВА**  
Тел.: +7 (495) 644 64 26  
Терапевт: Fomin Alexander  
E-mail: info@allencarrmoscow.ru  
Сайт: www.allencarr.com

#### СЕРБІЯ

**БЕЛГРАД**  
Тел.: +381 (0) 11 308 8686  
E-mail: office@allencarr.co.yu  
E-mail: milos.rakovic@allencarrserbia.com  
Сайт: www.allencarr.com

#### СИНГАПУР

Тел.: +65 6329 9660  
Терапевт: Pam Oei  
E-mail: pam@allencarr.com.sg  
Сайт: www.allencarr.com

#### СЛОВАКІЯ

Тел.: +421 55 678 26 55  
Терапевт: Adriana Gašparová  
E-mail: office@allencarr.sk  
Сайт: www.allencarr.com

#### СЛОВЕНІЯ

Відкриття клініки очікується 2009 р.  
Сайт: www.allencarr.com

#### США

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія та лінія  
бронювання: 1 866 666 4299  
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com  
Сайт: www.allencarr.com  
Семінари регулярно проводяться у Нью-Йорку, Лос-Анджелесі, Денвері і Г'юстоні  
Корпоративні програми проводяться по всій країні  
Поштова адреса: 1133 Broadway,  
Suite 706, New York, NY 10010  
Терапевти: Damian O'Hara, Collene Curran

#### ТУРЦІЯ

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +90 212 358 5307  
Терапевт: Emre Ustunucar

E-mail: info@allencarrturkiye.com  
Сайт: www.allencarr.com

**ФРАНЦІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна лінія бронювання:  
0800 FUMEUR  
Терапевт: Erick Serre and Team  
Тел.: +33 4 91 33 54 55  
E-mail: info@allencarr.fr  
Сайт: www.allencarr.com

**ЧЕХІЯ**

Тел.: +42 (0) 257 325 117  
Терапевт: Adriana Gašparová  
E-mail: office@allencarr.cz  
Сайт: www.allencarr.com

**ЧИЛІ**

Тел.: +56 2 4744587  
Терапевт: Claudia Sarmiento  
E-mail: contacto@allencarr.cl  
Сайт: www.allencarr.com

**ШВЕЙЦАРІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія та лінія  
бронювання: 0800RAUCHEN (0800 /  
728 2436)  
Тел.: +41 (0) 52 383 3773  
Факс: +41 (0) 52 3833774  
Терапевти: Cyrill Argast and Team  
Сеанси Suisse Romand and Svizzera Italia  
Тел.: 0800 386 387  
E-mail: info@allen-carr.ch  
Сайт: www.allencarr.com

**ШВЕЦІЯ**

**ГЕТЕБОРГ і МАЛЬМЕ**  
Тел.: +46 (0) 31 24 01 00

E-mail: info@allencarr.nu  
Сайт: www.allencarr.com

**СТОКГОЛЬМ**

Тел.: +46 (0) 8 743 09 50  
Терапевт: Christofer Elde  
E-mail: info@allencarr.se  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕКВАДОР**

Тел./факс: +593 (0) 2 2820 920  
Терапевт: Ingrid Wittich  
E-mail: toisan@pi.pro.ec  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕСТОНІЯ**

Відкриття клініки очікується 2009 р.  
E-mail: info@allencarr.ee  
Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННА АФРИКА**

Семінари проводяться по всій країні  
Державна лінія бронювання  
(в Південній Африці): 0861 100 200  
Головний офіс: 15 Draper Square,  
Draper St, Claremont 7708  
CAPE TOWN, Dr. Charles Nel  
Тел.: +27 (0)21 851 5883 Mobile:  
083 600 5555  
E-mail: easyway@allencarr.co.za  
Сайт: www.allencarr.com  
Терапевти: Dr. Charles Nel, Dudley  
Garner, Malcolm Robinson and Team

**ЯПОНІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +81 3 5288 5177  
Терапевт: Miho Shimada  
E-mail: info@allen-carr.jp  
Сайт: www.allencarr.com

**АЛЛЕН КАРР розробив власний спосіб позбавлення ніотинової залежності, нині відомий всьому світу як «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ». КАРР використовував свій новаторський метод і для вирішення проблеми алкоголізму та зайвої ваги.**

*Читайте інші книжки Аллена Карра*

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ**

**Кожен зможе неймовірно швидко позбутися алкогольної залежності.**

*Аллен Карр*

Аллен Карр викриває ілюзії, котрі оточують проблему алкоголізму і зображують життя неможливим без алкоголю. Він пропонує допомогу всім, хто дійсно хотів би позбутись хвороби, яка розбиває сім'ї та руйнує життя. Якщо виконувати всі вказівки, вилікування гарантоване будь-якій людині.

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ**

**Скиньте вагу без дієт, підрахунку калорій і застосування методу сили волі!**

*Аллен Карр*

У цій книзі Аллен Карр демонструє продиктований здоровим глуздом підхід до харчування. Ви не побачите тут переліків дозволених і заборонених страв — лише принципи, яких потрібно дотримуватись, щоб харчуватися правильно, почуватися бездоганно та ніколи не страждати від зайвої ваги.

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ**

**Вилікування гарантоване будь-якій людині.**

*Аллен Карр*

Усе, що вам потрібно для того, щоб кинути курити, — це книга, яку ви тримаєте в руках! Вам нема чого боятися, ви не наберете вагу й не відчуєте, ніби вам чогось бракує, — ви навіть можете продовжувати палити, поки її читаєте. «Легкий спосіб кинути курити» — дійсно ефективний метод, який набув широкої популярності та має величезний успіх у багатьох країнах світу. Прочитавши цю книгу, ви позбудетеся згубної звички та відчуєте незвичайну свободу. Починайте негайно!

