



ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСІБ
СКИНУТИ ВАГУ



ЛЕГКИЙ СПОСІБ
СКИНУТИ ВАГУ



БЕЗ ДІЄТ, ПІДРАХУНКУ КАЛОРІЙ ТА ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ

Їжте що хочете, насолоджуйтесь смаком та залишайтеся стрункими — це вам гарантує унікальний та ефективний метод Аллена Карра! Скиньте вагу без дієт, підрахунку калорій і особливих зусиль! Програма харчування, розроблена Алленом Карром, дозволить вам відчувати задоволення від життя, не змінюючи власних звичок, та досягти ідеальної ваги.

Завдяки цій програмі ви зможете:

- ✓ схуднути на потрібну кількість кілограмів;
- ✓ їсти улюблені продукти та страви;
- ✓ не змінювати своїх звичок;
- ✓ уникати докорів сумління;
- ✓ насолоджуватись смаком їжі;
- ✓ позбутись хвороб органів травної системи;
- ✓ вивчити власні вподобання та відкрити для себе нові смаки;
- ✓ довіряти власному апетиту.

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

Allen Carr's
Easyway



www.trade.bookclub.ua



КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Allen Carr's
Easyway

ЛЕГКИЙ
СПОСІБ



СКИНУТИ
ВАГУ



СВІТОВИЙ СУПЕРБЕСТСЕЛЕР!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
СКИНУТИ
ВАГУ

ХАРКІВ  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
2015 ДОЗВІЛЛЯ

УДК 613.2
ББК 53.51
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 Easyweigh to Lose Weight / Allen Carr. — London :
Penguin Books Ltd, 2013. — 212 p.

Переклад з англійської наданий правовласником

Дизайнер обкладинки *Сергій Місяк*

Популярне видання

КАРР Аллен
Легкий спосіб скинути вагу

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. Г. Веремій*

Підписано до друку 03.03.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 10,08.
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-8787-0 (укр.)
ISBN 978-0-718-19472-7 (англ.)

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009, 2013
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2015
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2015

Легкий спосіб скинути вагу

Загальна спрямованість усіх книг Аллена Карра, — це позбавлення страху. Справді, його геніальність полягає в тому, щоб переконати людей відкинути свій страх і переживання, що заважають їм насолоджуватися життям на повну силу. Ось про що йдеться в бестселерах Аллена Карра *«Легкий спосіб кинути курити»*, *«Єдиний спосіб кинути курити назавжди»*, *«Легкий спосіб скинути вагу»*, *«Як допомогти вашій дитині кинути курити»*, а тепер і *«Легкий спосіб насолоджуватися авіаперельотами»*.

Успішний бухгалтер Аллен Карр страждав на нікотинову залежність, викурюючи до 100 цигарок на день. Він приходив у відчай, поки в 1983 році, після незліченних невдалих спроб кинути курити, він нарешті не винайшов те, на що так чекав світ, — легкий спосіб кинути курити. Зараз йому належить всевітня мережа клінік, а сам Аллен Карр широко відомий як людина, що допомогла курцям позбавитися цієї залежності. Його книги видані більше ніж 20 мовами, а також вийшли на відео-, аудіо- та CD-носіях.

Десятки тисяч людей відвідали клініки Аллена Карра, де з імовірністю успіху більш ніж 95 відсотків він гарантує, що ви з легкістю кинете курити або повернете свої гроші у разі невдачі. Повний список клінік ви можете знайти в кінці книги. Якщо вам потрібна допомога, звертайтеся до найближчого до вас терапевта. У ряді цих клінік проводяться сеанси з контролю над вагою. Також у клініках є повне корпоративне обслуговування, що дозволяє компаніям легко й ефективно вести антинікотинову політику. Усі листи і запитання про книги Аллена Карра, відео-, аудіокасети і CD-диски слід адресувати до лондонської клініки.

Присвячується
Енн Емері, Кену Пімбетту, Джону Кіндреду,
Дженет Колдуелл і білоці

Передмова

У епоху, коли дослідження в галузі медицини постійно доповнюють наші уявлення про хвороби, ми все ж таки не вміємо користуватися вже наявними знаннями, щоб боротися з численними хворобами й запобігати передчасній смерті, яка стала частим явищем у нашому суспільстві. Про небезпеку куріння вперше заговорили тоді, коли був виявлений зв'язок між смертністю лікарів і їх пристрастю до куріння. З'ясувалося, що рак легенів майже завжди пов'язаний з курінням.

На терапевта вже давно покладений обов'язок закликати пацієнтів кинути курити і вести здоровий спосіб життя. На жаль, багато лікарів не приділяли цій проблемі достатньо часу і сил, притому що вона ускладнювалася ще й впливом реклами цигарок, націленої перш за все на молодь.

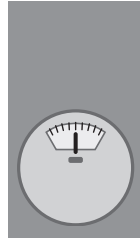
Уперше з Алленом Карром мене познайомив один з моїх пацієнтів, який одного дня здивував мене повідомленням про існування легкого способу кинути курити. Відтоді я рекомендував «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ» Аллена Карра всім своїм пацієнтам і спостерігав вражаючі результати. Інтерес до методу Аллена Карра спонукав мене дослідити особливості його підходу.

Надавши допомогу безлічі тих, хто бажає кинути курити, Аллен Карр застосував свій метод у новій галузі, щоб допомогти людям легко і швидко позбавитись зайвої ваги, адже саме цього більшою чи меншою мірою бажає багато хто з нас. Вивчивши підхід Аллена Карра до настільки серйозної проблеми, я зі здивуванням спіймав себе на майже мимовільному прагненні взяти на озброєння його мудрість. Незабаром я отримав і позитивні результати: тепер мені легше рухатися,

особливо на тенісному корті, я відчуваю себе бадьорішим і здоровішим. Я був щиро радий такій зміні, хоча раніше аніскілечки не переживав через декілька зайвих кілограмів у талії. Книга Аллена Карра стане для вас одкровенням, оскільки відкриє секрет про те, як просто можна навчитись контролювати свою вагу.

*Доктор Майкл Брей, бакалавр медицини, бакалавр хімії,
викладач коледжу лікарів загальної практики*





Розділ 1

ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ

Цю книгу, суворо кажучи, слід було б назвати «Легкий спосіб важити рівно стільки, скільки ви хочете». Але занадто довгою вийшла б така назва. Якщо ви один з більшості, якщо ніщо людське вам не чуже, то й вас, імовірно, непокоїть зайва вага. Проте я попереджаю: мій метод, який я далі називатиму **ЛЕГКИМ СПОСОБОМ СКИНУТИ ВАГУ**, рівною мірою ефективний і для тих, хто хоче схуднути, і для тих, хто бажає набрати вагу. Суть справи полягає у тому, що спостереження за ВАГОЮ має другорядне значення в порівнянні з головною метою методу. Ця мета донезмоги егоїстична і проста — всього лише **РАДІТИ ЖИТТЮ!**

Але хіба можна радіти життю, якщо постійно відчуваєш себе млявим, втомленим і обділеним, турбуєшся і мучишся докорами сумління про заповідяні самому собі збиток і страждання, як психічні, так і фізичні, і причина цього — зайва вага?

Імовірно, ви вже знаєте, що я набув популярності декілька років тому, розробивши не лише простий, а й приємний спосіб кинути курити, придатний для будь-якого курця. Зараз мене вважають всесвітньо визнаним фахівцем з позбавлення нікотинової залежності. Курці, які застосували і зрозуміли мій метод, називають мене і моїх учнів-терапевтів єдиними справжніми експертами у цьому питанні.

Пізніше я виявив, що той же метод, включаючи один примітний виняток, не менш ефективно позбавляє будь-якої

залежності, що має в основному психологічну природу, у тому числі алкоголізму і пристрасті до інших видів наркотиків. Багато претендентів на звання експертів з таких залежностей вважають основною проблемою звикання до тих чи інших речовин і фізичні симптоми, якими супроводжується утримання від них. Тому вирішити проблему вони намагаються хімічним способом — підбором заміників. Насправді простий і легкий спосіб перемогти залежність лежить виключно на психологічному рівні.

Ви не можете не знати, що сьогодні на проблемі боротьби з ожирінням створюється бізнес із мільярдними доходами. Кожного тижня чергова знаменитість рекламує відеокасету, книгу або тренажер, комплекс вправ або принципово нову дієту, які дивним чином, на їх думку, вирішать ваші проблеми з вагою. Існує дуже тісний фізичний і психологічний зв'язок між курінням і харчуванням, а схожість між відмовою від куріння і схудненням іще помітніша. І курець, і прибічник дієт страждають від відчуття шизофренії, що насувається на них, а в мозку в них безперервно і з перемінним успіхом йде боротьба «за» і «проти». Аргументи курця, з одного боку, — *«це брудна, огидна звичка, вона мене вбиває, обходиться мені в копійчку і неволить мене»*, з іншої — *«це моє задоволення, моя опора, моя компанія»*. Людина, що сидить на дієті, переконує себе: *«Я товстий, млявий, хворий, виглядаю жахливо і відчуваю себе ще гірше»*. І тут же заперечує собі: *«Але як же я люблю поїсти!»* Тому ви маєте повне право припустити, що я просто примазався до вигідного бізнесу і тепер наживаюся на власній репутації.

Запевняю вас, цей висновок дуже далекий від істини. Навпаки, довгий час тим самим примітним винятком у моїй роботі, про який я згадував раніше, був контроль ваги. Роками я дотримувався думки, що для стеження за вагою мій метод не підходить, але помилявся.

А на своїй репутації я й без того міг би розбагатіти. Я отримував десятки пропозицій рекламувати різні товари, у тому числі й для схуднення. І всі ці пропозиції я відхиляв не тому,

що дуже багатий і мені не потрібні додаткові фінансові прибутки, — просто я ціную свою репутацію і готовий захищати її так само люто, як лев захищає дитинчат. Крім того, я жодного разу не бачив реклами за участі відомої людини, яка не виглядала б фальшивою. Я офіційно заявляю: ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ — це не реклама чужих ідей. Як і ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ, — це мій метод. І так само, як я був упевнений в ефективності способу відвикання від куріння ще до того, як він був випробуваний і схвалений, незабаром і ви переконаєтесь, що ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ подіє ще до того, як ви дочитаєте цю книгу.

Кинувши курити, більшість людей набирають вагу, а я за шість місяців схуднув майже на 13 кг. Регулярні фізичні навантаження я поєднував із дієтою F-Plan¹. Я розумів, що без сили волі і дисципліни мені не обійтись, однак цей процес приносив мені задоволення. На ранніх стадіях він дуже схожий на вольові спроби кинути курити. Якщо ваша рішучість непохитна, відчуття самовдоволеного мазохізму не дозволяє піддатися спокусі. Поки позбавлення зайвої ваги було головною метою мого життя, усе йшло як по маслу. Лихо полягало в тому, що, як і при вольовому методі відмови від куріння, моя рішучість поступово почала слабшати: користуючись будь-яким приводом, я відхиляв і вправи, і дієту, і вага знову починала збільшуватись.

Для тих, хто знайомий з моєю методикою боротьби з курінням, хочу пояснити одну поширену помилку. Я людина, що мислить позитивно і володіє силою волі, але багато людей помилково вважають, що мій метод заснований на застосуванні своєї сили волі і позитивного мислення. Це не так. Я прекрасно усвідомлював, що є дуже вольовою людиною з позитивним мисленням, ще задовго до того, як розробив цей метод. Що дійсно дивувало мене, так це чому стільки курців, сила волі яких явно

¹ Дієта F-Plan розроблена австралійськими вченими. Її основний принцип — вживання великої кількості білків, помірної кількості вуглеводів і небагато жирів. — Прим. ред.

Зміст

| | |
|---|------------|
| Легкий спосіб скинути вагу | 5 |
| Передмова | 9 |
| Розділ 1. Легкий спосіб скинути вагу | 11 |
| Розділ 2. Білочка | 21 |
| Розділ 3. Моя формула | 24 |
| Розділ 4. Чому не допомагають дієти | 26 |
| Розділ 5. Наші звички харчування | 28 |
| Розділ 6. Дивний механізм | 42 |
| Розділ 7. Найрозумніші істоти на планеті | 51 |
| Розділ 8. Недолік у дивному механізмі | 57 |
| Розділ 9. Про яку саме вагу ви мрієте? | 62 |
| Розділ 10. Споживання й утилізація | 68 |
| Розділ 11. Навіщо ми їмо? | 71 |
| Розділ 12. Наше споживання | 75 |
| Розділ 13. Що таке «натуральні продукти»? | 79 |
| Розділ 14. Синдром пластмасового відра | 82 |
| Розділ 15. Як дикі тварини відрізняють їстівне від отруйного? | 89 |
| Розділ 16. Як ми відчуваємо, коли нам почати і закінчити їсти? | 93 |
| Розділ 17. Важливий зв'язок між голодом і смаком | 97 |
| Розділ 18. Неймовірна різноманітність їжі | 100 |
| Розділ 19. Ліміт даремного | 103 |
| Розділ 20. Наша улюблена їжа | 105 |
| Розділ 21. Коли ми припустилися помилки? | 109 |
| Розділ 22. М'ясо | 113 |

| | |
|---|-----|
| Розділ 23. Молоко і молочні продукти..... | 120 |
| Розділ 24. Що їдять горили?..... | 126 |
| Розділ 25. Замисліться про таємне значення..... | 130 |
| Розділ 26. Остерігайтесь продуктів інтенсивної обробки!..... | 133 |
| Розділ 27. Очищені харчові продукти..... | 138 |
| Розділ 28. Розподіл часу і комбінування..... | 140 |
| Розділ 29. Рекомендації з правильного комбінування..... | 143 |
| Розділ 30. Напої..... | 145 |
| Розділ 31. Як позбавитись наслідків промивання мізків?..... | 153 |
| Розділ 32. Шоколад..... | 158 |
| Розділ 33. До чого ми прийшли..... | 161 |
| Розділ 34. Режим..... | 162 |
| Розділ 35. На сніданок — фрукти і тільки фрукти..... | 164 |
| Розділ 36. А що ж із рештою їжі?..... | 166 |
| Розділ 37. Чи потрібно ставати вегетаріанцем?..... | 169 |
| Розділ 38. Декілька корисних приміток..... | 172 |
| Розділ 39. Фізичні вправи..... | 175 |
| Розділ 40. Висновок..... | 178 |
| Додаток | |
| Рекомендації..... | 180 |
| Звернення Аллена Карра до читачів..... | 181 |
| Клініки Аллена Карра..... | 182 |

Читайте інші книжки Аллена Карра

ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ

Виліковування 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!

ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ ЖІНОК

Додержуйтеся моїх інструкцій, і ви довіку будете щасливі від того, що кинули куріння.

Аллен Карр

«Легкий спосіб кинути курити» однаково ефективний як для жінок, так і для чоловіків. Проте жінки, що намагаються кинути курити, зіштовхуються з особливими труднощами. Кидаючи курити, жінки стурбовані тим, як це вплине на їхню фігуру. Ця книга детально розглядає властиві лише жінкам проблеми й труднощі та допомагає читачкам подолати їх, перетворюючи читання в індивідуальну консультацію, в особисту розмову з автором.

ЛЕГКИЙ СПОСІБ КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ

Кожен зможе неймовірно швидко позбутися алкогольної залежності.

Аллен Карр

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

