

Макс Вайт

16+

# ПОХУДЕТЬ ПРОСТО



Избавиться от ожирения  
Предупредить диабет  
Худеть без диет

# Макс Вайт

## Похудеть просто

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67836488](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67836488)

SelfPub; 2022

### Аннотация

Как похудеть просто? Простой метод для похудения без последующего набора веса. Подходит для женщин, мужчин и детей. Без чувства голода, нервных срывов и передания. Устойчивый результат без набора веса. Профилактика ожирения и диабета. Одно простое действие, без жертв, без силы воли, без затрат.

Про что книга?

2,2 миллиарда человек на земле страдает от лишнего веса, ожирения и диабета. И цифра растёт. Главная причина – добавленный сахар. Он преследует нас везде: в сладостях, напитках, соках, соусах, фаст-фуде и повседневной еде, быстрых завтраках, школьных обедах, хлопьях... Везде. Но есть метод выбраться из сахарной западни...

Эта книга для вас, если вы:

- \* хотите похудеть, но не знаете как и с чего начать
- \* перепробовали кучу диет и голодовок, но не достигли результата
- \* хотите снизить потребление сладкого у себя и своих детей

\*\*\*Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Знакомство	5
Введение	7
1. Мой случай.	18
2. Стать стройным просто.	23
3. Почему трудно отказаться от сладкого?	26
4. Опасная ловушка	35
5. Зачем мы едим сладкое?	39
6. Сахарная зависимость	41
7. "Промывание мозгов".	58
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# Макс Вайт

## Похудеть просто

### Знакомство

Эту книгу я посвящаю вам, читатель. Ваша готовность пробудить себя и освободиться от лишнего веса, симптомов ожирения и диабета воодушевляет меня. Я уважаю ваш интерес и поиск решения стать стройным и успешным человеком, это очень ценно для меня.

Как только вы примените простой метод похудения, метод простого освобождения от сахара, которому я научу вас в этой книге, это сразу же приведет к настоящему перевороту в вашей жизни и выведет на совершенно иной уровень осознания жизни – жизни без лишних килограммов, жизни без одышки, без лишнего веса и угроз вашему здоровью. Кроме того, вы несомненно отметите глубокие улучшения в личной жизни и в том, как относится к вам весь мир.

Меня зовут Макс Вайт, и я был сладкоежкой до 35 лет. На пике я съедал около килограмма разных сладостей в день, мой вес доходил до 115 кг, я был раздражителен для окружающих, периодически сидел на диетах, даже держал пост... Иногда сбрасывал до 25 кг, но спустя 3-7 недель ограниче-

ний срывался, и всё возвращалось снова. Как-то незаметно появились одышка, ожирение, бока и живот висели, как уши спаниеля, слабость из-за повышенного давления и сахара в крови. Короче полный набор, страдающего от ожирения человека в преддиабетном состоянии.

Теперь мне 39 лет, я вешу 79 кг при росте 178. И это стабильно. Одышка ушла вместе с боками и животом, мотор работает, как у 18-летнего пацана, про давление и сахар вообще забыл. Я счастлив, и хочу поделиться своим успехом с вами.

Итак, в этой книге я покажу простой метод стать стройным, которого ждали сладкоежки:

Видимый эффект за 3 недели

Без мучений от отказа

Без усилий силы воли

Просто похудеть

Если вы – сладкоежка, просто читайте.

Если вы не сладкоежка, и приобрели книгу для тех, кого любите, убедите их прочитать книгу. Если убедить сразу не получится, прочтите сами, а в конце книги узнаете, как сможете помочь близким донести идею книги.

# Введение

**"Я СДЕЛАЮ СТРОЙНЫМ ВСЬ МИР!"**

Окружающие меня люди, дорогие и близкие, решили, что я сошел с ума. Ожидаемая реакция, учитывая, что они видели все мои многочисленные попытки отказаться от сладкого. Предпоследняя была пять лет назад. Удалось выдержать два месяца мучений, прежде чем я вновь сдался и вернулся к пирожным, тортикам, конфетам и фаст-фуду. Мне не стыдно, что я плакал навзрыд, поскольку знал, что мне не стать стройным, и я останусь толстым сладкоежкой на всю жизнь. Я потратил тогда много сил и страдал так сильно, что знал: я не смогу опять выдержать этот квест. Я не агрессивный человек, но не дай бог в тот момент какому-нибудь сочувствующему стройняге с повышенным метаболизмом, по которому можно анатомию изучать, пришла в голову мысль начать рассказывать, что не толстеть легко; что он ест всё, что пожелает, и остаётся стройным. Я бы не сдержался. И я уверен, что любой состав присяжных, состоящих из упитанных сладкоежек, оправдал бы меня, оправдав насилие.

Наверное, кажется невозможным поверить в то, что любой сладкоежка легко станет стройным. Пожалуйста, поверьте. Вы увидите, что отказаться от сладостей и стать стройным – легко.

Итак, с того времени прошло пять лет. Но уже через год я выпил чашечку кофе, по привычке закусив её парой печенек и пирожным, которые, как я уже знал, станут последними. Я сообщил родным не только то, что уже отказался от сладкого и стал на путь к стройности, но и то, что собираюсь исцелить весь мир. Признаю, что в то время скептицизм моих родных меня сильно раздражал. Но это вообще не повлияло на мой энтузиазм. Думаю, восторг от осознания, что я уже стал стройным несладкоежкой, смущал их. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю отношение родных к моему восторгу: думаю в их глазах я был идеальным кандидатом на почетное место в психиатрическую лечебницу, как минимум.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что всё моё существование, кажется, было лишь подготовкой к решению проблемы лишнего веса и пути к стройному телу. Говорят, что невозможно постоянно дурачить окружающих, но я думаю, что производители сладостей только этим и занимаются. Я первый человек, сумевший рассказать, как работает эта ловушка. Возможно я выгляжу излишне самоуверенным, но это скорее не моя заслуга, а обычный счастливый случай в моей жизни.

Датой отрыва стало 11 апреля 2018 года. Я не открыл закон земного тяготения и не изобрёл электрическую лампочку, но думаю, что Ньютон и Эдисон испытывали подобное ощущение успеха и радости, как и я, когда освободился от сахарной зависимости. Я осознал, что нашёл секрет, на кото-

рый уповает каждый сладкоежка с избыточным весом: я открыл простой способ стать стройным. Проверив метод на своих полных друзьях и родственниках, я забросил финансовое дело и стал работать консультантом, помогая другим сладкоежкам и людям с избыточным весом освободиться от сахарной (быстро-углеводной) зависимости.

Я нисколько не сомневался, что метод "Похудеть просто" будет действовать на других сладкоежек так же, как и на меня. Однако, перенося свои мысли на бумагу в виде книги, я боялся неудачи. Я провел опрос среди сладкоежек, и результаты получились не слишком удовлетворительными:



"Неужели книга поможет стать стройным? Всё, что нужно – найти подходящую диету!"



"Как может книга помочь уменьшить потребление сладкого? Может помочь только сила воли!"



"И тяжелые муки периода отказа от сладкого книга тоже поможет решить?"

Вдобавок к данным негативным комментариям, были и мои сомнения. При личном контакте понимаешь, что клиент неверно понял какой-то важный момент, но там я это видел и исправлял ситуацию. А как быть с книгой? Я вспоминаю время учебы ради диплома экономиста, когда не понимал или не соглашался с какой-нибудь мыслью или утвер-

ждением, и неудовлетворённость из-за невозможности получить разъяснения. К тому же я отдавал себе полный отчет в том, что сегодня, в эру интернета и цифровых технологий, люди не привыкли читать.

Но главным сомнением было то, что я не писатель и понимаю свои ограничения в этом вопросе. Сидя рядом со сладкоежкой, с толстячком, я объясню, насколько приятнее станут встречи с друзьями, насколько лучше он будет сосредотачиваться или справляться со стрессом. И насколько простым, и приятным будет процесс отказа от сладкого и мучного, в конце концов это здорово – хорошо выглядеть. Но смогу ли я выразить эту уверенность в книге? Я даже не знал, имею ли я право предлагать метод "Похудеть просто" в виде книги и не стоит ли нанять профессионального писателя.

Однако, не стоило беспокоиться. Принципы метода "Похудеть просто" продолжают оставаться эффективными и надёжными.

Истина заключается в том, что **СТАТЬ СТРОЙНЫМ – ПРОСТО!**

Итак, это очевидный факт. Единственная сложность – убедить в этом каждого сладкоежку. И задача не исцелить весь мир от ожирения, не 100% – нет. Эффективность моего метода чуть выше 90% – вот на эти цифры и рассчитываем. Параллельно с написанием книги разрабатывается онлайн-курс и мобильное приложение для помощи и поддержки наших сладкоежек на пути к стройности.

Конечно я не предполагал исцелить всех от лишнего веса лично. Мне казалось, что после того как я раскрою тайны сахарной ловушки и развенчаю такие иллюзии как:



Сладкоежки наслаждаются сладким;



Сладкоежки принимают сознательное решение есть сладкое;



Сладости побеждают скуку и стресс



Сладости помогают сконцентрироваться и расслабиться;



Чтобы отказаться от сладкого необходима сила воли;



Сладкоежке нужно непрерывно сообщать что сахар убивает его;



Заменители сахара помогают отказаться от сладкого.



Стать стройным и отказаться от сладкого и мучного – трудно, а переходный период боли и страданий неизбежен, мир поверит и примет метод "Похудеть просто" (наивный парень).



*По последним оценкам ВОЗ, более чем у 40% мужчин и женщин (2,2 миллиарда человек) диагностированы избыточная масса тела или ожирение. Сегодня весь мир тратит на борьбу и профилактику с ожирением и его последствиями триллионы долларов! Только США за период 2017 по 2025г. потратят на борьбу с ожирением 4,2 триллиона долларов. И это без учета побочных осложнений по всем профилям здравоохранения, на которые влияет избыточный вес, от повышенного давления, инсультов, инфарктов до раковых образований.*

Поэтому я убеждён, метод "Похудеть просто" поможет не только вам, но и вашему окружению стать свободнее и счастливее. Что этот способ как снежный ком превратился в лавину успешных результатов, здоровых людей и спасенных жизней!

Но эта лавина не сойдёт до того времени, пока государство, общественность и средства массовой информации не перестанут пропагандировать культ сладостей, мешающие отказу от сладкого. Они должны сами рассказать, что метод "Похудеть просто": – ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ!

Я не надеюсь, что вы поверите мне прямо сейчас, но ко времени прочтения этой книги, вы всё поймёте. Даже те сладкоежки, которые потерпели неудачу, говорят: "Я ещё не освободился от сладкого, но это способ самый работающий, чем все другие, которые мне известны".

Цель этой книги – предоставить вам современные достижения метода "Похудеть просто". Вы боитесь неудачи и разочарования от очередной попытки? Не беспокойтесь! За жизнь я добился многих хороших результатов, но самым грандиозным был побег из рабства сахарной ловушки и обретение нового стройного тела. Я освободился, но я всё ещё не привык к ощущению радости, что я свободен. Не унывайте, не происходит ничего ужасного – напротив, готовьтесь получить то, что хотел бы получить каждый сладкоежка на планете: СТАТЬ СВОБОДНЫМ И СТРОЙНЫМ!

## **Предупреждение**

Я знаю, что вы боитесь читать эту книгу. Может сама мысль освобождения от сладкого приводит, как и тысячи сладкоежек, в ужас. И хотя вы в один день твердо решили стать стройным, этот день не сегодня.

Я не расскажу вам о риске для здоровья, которому подвергаются люди с избыточным весом, или что на жизнь с неправильным питанием и злоупотреблением сладостями, на борьбу с последствиями, сладкоежки тратят состояние. Что необузданное желание есть сладкое, перекусы на ходу, чрезмерное уничтожение сладостей – это вульгарная, нелюбимая привычка.

Подобная практика ни разу не помогла стать стройным и привести тело в порядок, а если бы она могла помочь – вы бы уже давно гордились бы телом и здоровьем.

Метод "Похудеть просто" работает по-другому  
Наверное, будет сложно поверить в то, что я покажу.

Но к окончанию прочтения книги, вы удивитесь, почему не делали этого раньше. Увидите, как вам "прочистили мозги", что вы верили во что-то другое.

Мы сами делаем этот выбор – бесконтрольно есть, перекусывать, и конечно сладости-сласти-вкусняшки... Это заблуждение. Сладкоежки становятся такими не больше чем алкоголики – стать алкоголиками, а наркоманы, колющие тяжелые наркотики – стать наркоманами. Да, правда, мы сами решаем лишний раз побаловать себя пирожным или тортиком, ведь вы это заслужили. Время от времени я хожу в театр как зритель, но конечно же я не провожу жизнь в театре.

Посмотрите на свою жизнь. Посмотрите, принимали ли вы когда-нибудь осознанное решение, что в некоторые моменты жизни вы не получите радость от обеда, от встречи с друзьями, без сладкого? А что если вы не сосредотачиваетесь или не справляетесь со стрессом без сладости? В какой момент жизни вы решили, что без сладкого в сумке, холодильнике или кармане будете чувствовать себя неуверенно и даже впадать в панику?

Вас, как и тысячи сладкоежек, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую придумали природа и человечество. В мире нет родителей, неважно, с лишним весом или нет, которому понравится сама идея о избыточном

весе его детей. Это значит, что все сладкоежки сожалеют о неприглядной привычке всё время заедать, быть толстым, иметь на этом фоне проблемы со здоровьем. До того момента как мы привыкли безудержно есть сладкое, не разбирая перекусывать, никто не нуждался в сладком или еде для решения вопросов или для того, чтобы справиться со стрессом.

И всё же сладкоежки хотят продолжать есть сладкое. Никто нас не заставляет есть; сознательно или бессознательно – мы решаем это сами. Если бы была волшебная палочка, взмахнув которой сладкоежка с избыточным весом мог бы проснуться на следующее утро, как будто никогда не злоупотреблял сладким и едой, тогда единственными сладкоежками на земле остались бы только подростки, пребывающие еще на стадии эксперимента. Единственное, что удерживает нас от того, чтобы перестать постоянно есть и есть сладкое, – СТРАХ!

Страх, что на пути к свободе от лишнего веса и здоровому телу будет длительный период страданий, лишений и жертв. Страх, что без сладкого никогда уже ни еда, ни вечеринки с друзьями не доставят нам настоящего удовольствия. Страх, что мы никогда не сможем сосредоточиться, справиться со стрессом или не сможем радоваться. Страх, что наш характер, личность и отношение к людям изменятся. Но больше всего мы боимся, что стали рабами навсегда и не сумеем освободиться от сахара, а всю оставшуюся жизнь будем вынуждены мечтать о пирожном или конфетке.

Если вы уже перепробовали традиционные способы отказаться от сладкого, прошли через страдания от диет и голодания, что я называю "методом силы воли", то вы не только подпадаете под влияние страха, но и уверены, что не станете стройным и не откажетесь от сладкого.

Если боитесь, испытываете замешательство или чувствуете, что сегодня неподходящее время, чтобы стать стройным и обрести здоровье – ваши сомнения вызваны страхом. Тем самым страхом, который не пропадает с помощью сладкого, а появляется из-за него.

Ведь вы не решали добровольно попасть в сахарную ловушку? Но, как и все западни, она устроена так, чтобы вы не смогли выбраться из неё.

Спросите себя: когда вы первый раз заедали стресс, вы принимали решение стать сладкоежкой на весь тот период времени, который едите сладкое с тех пор?

Итак, когда вы собираетесь стать стройным? Завтра? К лету? В следующем году? Прекратите обманывать себя! Западня создана так, чтобы вы оставались в ней всю свою жизнь. Как вы думаете, по какой же еще причине все остальные сладкоежки не бросают сладкое до того, как болезни и ожирение убьет их?

Страх, страх, страх...

Проблема номер один.

Каждый сладкоежка хочет быть стройным, есть и не тол-

стеть; и каждый сладкоежка находит насколько это легко и приятно. Бросить злоупотреблять сладким, стать стройным мешает только страх. Победа над этим страхом – большой успех. И наоборот, по мере чтения книги страх может усиливаться и не дать вам прочитать её до конца.

Да, вы не решали попасть в западню, но, для освобождения придётся принять своё решение. Наверное, вы уже пытаетесь или пытались освободиться и перестать есть сладкое и мучное, но страх одолевает вас. Пожалуйста, помните: Какой бы путь вы не выбрали, ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!

Если, закончив чтение этой книги вы решите, что хотите продолжать заедать события и жизнь сладким, ничто не сможет вам помешать. Пока читаете эту книгу, не сокращайте или прекращайте есть любимые сладости. Знайте – здесь нет шокотерапии, зомбирования и гипноза.

А сейчас время хороших новостей! Представьте, что после 15 или 25 лет заточения, вы смогли освободиться и вдохнуть свежий чистый воздух полной грудью! Точно так ощущал себя и я, освободившись из сахаро-мучной ловушки. Именно так ощущают себя сотни и сотни тысяч стройных людей, использовавших этот метод.

**ТАК ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ И ВЫ к концу прочтения этой книги!**

**ДОСТИГНИТЕ ЭТОЙ ЦЕЛИ!**

# 1. Мой случай.

Я начну со своей истории. Тридцать пять лет я прожил как заядлый сладкоежка. Ещё четыре года назад, перед тем как отказаться от сладкого, я съедал полкило пирожных, печений и конфет, а в трудные дни – килограмм.

За жизнь я предпринял массу попыток отказаться от сладкого. Однажды я не ел сладкое и мучное три месяца, но продолжал лезть на стену, держался поближе к сладкоежкам, чтобы поймать запах ванили или корицы, часто посещал кофейни.

Проблема для сладкоежки со стороны здоровья, такая: "Стану ли я стройным до того, как ЭТО случится со мной?" Я уже был на той стадии, что стал уверен – сахар убивает меня. Моё тело оплывало, давление постоянно прыгало, начались головные боли, одышка настигала меня после 5 минут ходьбы. Я чувствовал непрерывную пульсацию в венах на ногах, я думал, что в любой момент может лопнуть сосуд в голове, и я умру от кровоизлияния в мозг. Это волновало меня, но я не останавливался.

Я дошёл до той стадии, когда прекратил даже попытки отказаться от сладкого и стать стройным. Не потому, что получал такое уж большое наслаждение от сладостей. Особенно от неконтролируемого поедания за компьютером или iPad, или за работой.

Большинство сладкоежек страдают от иллюзии, что получают наслаждение от случайной печенюшки или конфеты. Страдал этим и я. Это помогало, когда я становился несчастен и не видел жизнь, полную удовольствий, без сладостей.

В течение тех ужасных лет, когда я был сладкоежкой, я считал, что моя жизнь зависит от сладкого.

Я был готов скорее умереть, чем отказаться от них. Сегодня я счастлив, что выбрался из этой сахарной ловушки, и наслаждаюсь жизнью стройного и здорового человека, полной радости и красок. Освобождение от этого кошмара, рабской зависимости, вынуждающей проедать жизнь, систематически разрушая тело и платя бешеные деньги за это сомнительное наслаждение... Это самое удивительное и прекрасное, что случилось в моей жизни.

Давайте сразу расставим все точки над "i": я – не вымышленный персонаж. Я не верю в магию. Я скептик по натуре, но то, что со мной случилось, я не объясню иначе как волшебство. Я стал изучать всё, что касается гипноза и похудения, отказа от сладкого, перечни диет и рекомендаций; пробовал голодовки с водой и сухие, даже держал христианский пост 7 недель. И снова срыв. Я думал, ничего из пройденного не может объяснить случившееся чудо.

Почему на этот раз уйти от сладкого и стать стройным было настолько легко, легко до смешного, если раньше это сопровождалось неделями тяжелой депрессии?

На то, чтобы разобраться с этим, у меня ушло три года,

потому, что я подступил к делу неправильно. Я пытался выяснить, почему отказаться от сладкого и мучного было так легко, в то время как проблема заключалась в том, чтобы объяснить причину, по которой сладкоежкам тяжело отказаться от сладкого, тяжело стать стройным.

Любители десертов и капкейков рассказывают об ужасных страданиях времени отвыкания, но, смотря назад и вспоминая свои “ужасные” страдания, я убеждаюсь, что их не было. Никакой физической боли. Всё происходило только в голове, в моём сознании.

Сегодня я постоянно занят, помогая людям стать стройными и избавиться от пристрастия к сладкому. И мне это вполне удаётся, я помог стать стройными уже сотням сладкоежек и людям с избыточным весом. Хочу сразу подчеркнуть главное: неисправимых сладкоежек нет. Даже если есть такие, кто бы так же сильно как я, пристрастился к сладкому, мучному и перекусам или, считал, что у него такая же сильная зависимость. Человек может не только отказаться от сладкого, но и убедиться, что сделать это – ПРОСТО. Есть радости нас заставляет страх: страх, что жизнь без сладкого не будет в кайф, и страх почувствовать себя обделённым и принесшим огромную жертву. Когда вы станете стройным, у вас останется только один вопрос: "Почему я не делал этого раньше?".

А теперь я сделаю предупреждение. Метод "Похудеть просто" предполагает две причины возможной неудачи:

1. НЕВЫПОЛНЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ. Некоторых раздражает моя категоричность в отношении определенных рекомендаций. Я прошу, чтобы вы не пытались сокращать количество съедаемых сладостей или использовать заменители сахара. Я категоричен, так как прекрасно знаю о чём говорю. Я знаю много людей, сумевших отказаться от сладкого, мучного, лишних перекусов путем использования подобных уловок. Но они стали стройными несмотря, а не благодаря им. У метода "Похудеть просто" одна цель: сделать освобождение от сладкого и мучного легким, и таким образом достичь успеха – стать стройным.

2. НЕПОНИМАНИЕ. В вопросах, связанных с потреблением сахара и лишним весом не принимайте всё на веру. Подвергайте сомнению не только мои слова, но и собственные взгляды, и то, чему научило вас общество и окружение. Например, те из вас, кто считает увлечение сладостями, мучным и перееданием просто привычкой, задайтесь вопросом: "Почему легко отказаться от других привычек, а от этой привычки, от которой столько проблем со здоровьем, которая влетает вам в копеечку, и попросту убивает вас – так трудно избавиться?"

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:**

*На страницах книги я буду давать полезные советы, которые очень просты, и их можно начать применять сразу. Это поднимет вашу мотивацию и немедленно внесёт улучшения в вашу жизнь. Итак, поехали!*

## *#Совет 1*

*Посмотрите на нашем канале фильм "Сахар" (англ. That Sugar Film) – австралийский фильм 2014 года от режиссёра Дэймона Гамо, раскрывающий последствия обильного содержания сахара в пище, и о его влиянии на организм человека.*

*<https://youtu.be/YSJy2PT6EYU>*

*Гамо провёл на себе опыт, заменил своё привычное питание, исключая рафинированный сахар, на «здоровое» питание с низким содержанием жиров и повышенным сахаром, употребляя ежедневно 160 граммов (или 40 чайных ложек).*

## 2. Стать стройным просто.

Задача этой книги – дать вам такой настрой, чтобы вы сразу же ощутили безграничную радость, как при излечении от ужасной болезни. Это и есть отличие метода «Похудеть просто» от прочих стандартных способов избавиться от лишнего веса, следуя которым вы как будто карабкаетесь на Эверест, а в течение нескольких последующих недель живете, тоскуя о вкусняшках и отчаянно завидуя другим сладкоежкам.

Следуя методу "Похудеть просто", вы уже скоро станете смотреть на сладости и недоумевать, как это можно было бесконтрольно поглощать? Вместо того, чтобы завидовать сладкоежкам, будете взирать на них с жалостью.

Важно не отказываться от сладкого и мучного, пока не прочтёте всю книгу. Это пожелание кажется противоречивым, но позже я непременно объясню, что сладости ничего вам не дают.

Главная загадка сахара заключается в том, что в тот момент, когда мы едим сладости, мы смотрим на них и пытаемся понять, зачем делаем это опять. Сладкое только тогда приобретает для нас истинную ценность, когда мы её лишены.

Давайте признаем: нравится вам это или нет, вы знаете, что вы – "на крючке". И если вы верите в этот "крючок", вы

уже на 100% не расслабитесь и не сосредоточитесь без сладкого. Поэтому не старайтесь бросить есть сладкое, до прочтения всей книги. По мере чтения ваша потребность в сахаре будет постепенно уменьшаться. Не бегите впереди паровоза – не действуйте раньше времени, так как это решение станет роковым.

Мой опыт свидетельствует, что рекомендация продолжать есть сладкое и оставаться в зоне комфорта, пока не прочтете всю книгу – стало причиной большего разочарования, чем какое-либо другое. Когда я отказался от сладкого, мои близкие тоже отказались – только потому, что это сделал я. Они думали: "Если уж он смог это сделать, то сможет любой". В течение моей практики при помощи несложных приемов мне удалось убедить даже тех, кто и не задумывался о том, как это чудесно – быть свободным от сахара!

Я опросил закоренелых сладкоежек – у всех у них были проблемы со здоровьем из-за чрезмерного употребления сладкого и мучного, однако они получали удовольствие от пары-тройки пирожных или тортиков. Я был уверен, что даже если это самая скучная книга в мире, они всё же прочитают её, хотя бы для помощи своему здоровью. Спустя два месяца я был удивлён и огорчён, узнав, что они и не потрудились её прочитать.

В то время я еще не придавал значения тому всепоглощающему страху, который внушает рабская зависимость от сладостей каждому человеку с избыточным весом.

Теперь я понимаю, что многие сладкоежки не дочитывают книгу потому, что чувствуют: им придется отказаться от сладкого и мучного, когда они дочитают. Некоторые из них нарочно читают по строчке, чтобы оттянуть страшный день. Сегодня я отдаю себе полный отчет в том, что у читателей связаны руки, поскольку прочесть книгу их заставляют люди, которых они любят.

Посмотрите с другой точки зрения: что вы теряете? Вы не перестанете есть сладкое и мучное к концу книги, вы не станете хуже, чем есть сейчас.

**ВАМ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ,  
А ПРИОБРЕСТИ ВЫ МОЖЕТЕ ТАК МНОГО!**

### *#Совет 2*

*Вы сладкоежка? Клубника и черника содержат очень мало калорий. Вы можете перекусывать ими почти свободно в течение всего дня, не беспокоясь о том, что наберете жир.*

## 3. Почему трудно отказаться от сладкого?

Я уже рассказывал, что я занялся этой темой из-за своих проблем со здоровьем. То, что я в конце концов стал стройным и отказался от сладкого и мучного – чудо. Если я и уходил от сладкого, то впадал в жуткую депрессию на пару-тройку недель... Конечно, были и такие дни, когда я радовался и веселился, однако после депрессия возвращалась и давила ещё жёстче. Всё это напоминало миф про Сизифа, который день и ночь толкал свой камень в гору, но каждый раз на подходе к вершине, валун скатывался опять вниз, и всё начиналось сначала.

В конце концов заедаешь это сладким, переедая, уже даже не наслаждаясь, а ощущая приторность сахара – и пытаешься разобраться, почему делаешь это.

Вот один из вопросов, который я всегда задаю сладкоежкам до начала консультации:

"Вы хотите стать стройным?"

Это реально самый глупый вопрос. Все толстяки хотят стать стройными и здоровыми. Поинтересуйтесь у самого заядлого сладкоежки: "Если бы можно отмотать время назад, в тот момент, когда ты еще не был толстым, но с тем опытом, который у тебя есть сейчас, ты продолжал бы есть столько

сладкого?" "КОНЕЧНО НЕТ" – ответит любой.

Спросите самого заядлого любителя фаст-фуда или пончиков – кто не считает, что сахар наносит вред здоровью, кого не заботит общественное порицание и кто может себе это позволить: "Ты поощряешь чрезмерное пристрастие к сладкому и фаст-фуду своих детей?" "КОНЕЧНО НЕТ!" – ответит любой.

Сладкоежки чувствуют, что ими владеет нечто потустороннее. Сначала они говорят: "Я смогу отказаться, но не сейчас, а завтра". По итогу все доходят до той стадии, когда понимают, что у них не хватает силы воли, или, что в сладостях присутствует что-то жизненно важное для удовлетворения жизнью.

Проблема состоит не в том, чтобы разъяснить, почему отказаться от сладкого легко. Проблема в том, чтобы понять, почему это трудно.

Главное – осознать, почему большинство людей на планете вообще злоупотребляет сладким, так, что на декабрь 2021 избыточный вес уже более чем у 40-ка процентов людей нашей планеты по информации ВОЗ.

Все сладкоежки сожалеют о том, что вообще пристрастились к сладкому, и знают, что сахар – пустая трата денег и здоровья. Хотя, глядя на сладкоежек, трудно поверить, что они не получают удовольствия. Сладкое ассоциируется с праздником, хорошим настроением и самочувствием, самореализацией – и мы очень стараемся, дабы пристраститься к

нему. Впоследствии мы всю жизнь убеждаем наших детей об умеренности со сладким, а сами пытаемся "завязать" с этой привычкой.

Начав употреблять сладкое, мы оставшуюся жизнь платим бешенные деньги за сладости. Сладкоежка, съедающий в день, например, три пирожных, шоколадку и что-нибудь к чаю, за жизнь тратит приблизительно 90 000\$ долларов (5\$ в день, 35\$ в неделю, 1 820\$ в год, 91 000\$ за 50 лет). Что происходит с этими деньгами? К сожалению, мы просто спускаем их в канализацию! Мы используем деньги для систематического заполнения нашего кишечника сладкой, клейкой массой, засоряя и отравляя свои кровеносные сосуды. Сами мы становимся всё более и более вялыми, возникают жировые отложения, одышка, повышенный риск инфарктов и инсультов, так как наше давление тоже не приходит от сладкого в норму.

Мы пожизненно приговариваем себя к проблемам с пищеварением, с болезнями зубов, постоянной замене одежды на размер побольше, и даже сложностям в завязывании шнурков. Этот приговор, как пожизненное рабство. Общество относится с порицанием к сладкоежкам и людям с избыточным весом. Мы чувствуем себя ущемлёнными, когда сокращаем количество сладостей или отказываемся от сладкого.

Какую-то часть жизни нам вроде и можно есть сладкое, но мы сами хотели бы, чтобы было запрещено. Удивительно, когда мы едим сладости – мы хотим прекратить это, понимая

весь вред от сахара, но лишившись его – мечтаем и скучаем о сладком. Это же какая-то шизофрения. Очень страшная штука, огромное количество людей смотрит на толстых, как на людей второго сорта. Но непонятнее всего, что к сахарному, толстому рабству приговаривает себя вполне разумный и адекватный в других аспектах человек...

Сладкоежка внутри презирает себя в каждый международный день борьбы с сахаром и ожирением, конечно если слышал о нём; всякий раз, когда натывается на рекомендации Министерства Здравоохранения или Всемирной организации Здравоохранения; когда идут кампании по борьбе с ожирением и его профилактике; когда у него в очередной раз заболит что-то новое или старое; каждый раз, когда он единственный жирдяй в компании стройных людей.

Сладкоежка живёт с сознанием, омрачённым тяжестью стыда и страха – и на что он это меняет? НИ НА ЧТО! Удовольствие? Наслаждение? Разрядку? Поддержку? НЕТ! Это лишь мифы. По этому поводу мне нравится старый анекдот:

*«Еврей пришёл к раввину и говорит:*

*– Ребе! Моя жизнь ужасна... У меня очень тяжёлая и нервная работа, моё начальство меня ненавидит и всячески третировает. Но я не могу её бросить, так как я довольно узкий специалист, и мне очень тяжело найти работу. А без этого я не смогу прокормить свою семью... будь она проклята. Моя жена – стерва, которой не видывал свет! Она вред-*

на, остра на язык и на удивление плодовита! У нас с ней родилось уже 8 детей! Нам не протолкнуться в нашей комнате коммунальной квартиры! И их всех надо одевать, обувать, кормить, учить и оплачивать те пакости, которые они хулиганят на улице и в школе! Ко всему прочему, на своей работе я заработал геморрой и постоянные боли в ногах. И вы посмотрите, как я одет! Это же ж заплатка на заплате! Как мне быть, ребе?!

Ребе подумал и отвечает:

– Заведи в доме козу.

– Ребе, Вы с ума сошли? Ко всему этому добавить ещё и козу???

– Заведи козу. И приходи через месяц.

– Хорошо, ребе... Только из уважения к Вам.

Через месяц к ребе приходит совершенно осунувшийся еврей.

– Ребе! Что вы наделали?! Всё осталось по-прежнему, только теперь, когда в квартире поселилась эта мерзкая тварь, совершенно не стало покоя ни днём, ни ночью! Она блеет, бодается и **ВОНЯЕТ!!!** Ребе, я хочу умереть!..

– А теперь продай козу.

Через несколько дней ликующий еврей прибегает к раввину и кричит с порога:

– Ребе, Вы волшебник! Я просто в раю! Так тихо, просторно, такой свежий воздух, столько тем для общения с женой! Жизнь играет новыми красками! Я чувствую себя

*на седьмом небе!»*

Продайте свою козу... Я уже говорил, главная проблема – попытаться понять не только то, почему сладкоежкам трудно отказаться от сладкого, но и почему вообще кто-либо в мире ест сладости.

Вы можете сказать: "Отлично, это всё понятно, но ведь если вы уже пристрастились к сладкому, отказаться обычно весьма сложно". Но почему стать стройным трудно и почему мы должны отказаться от сладкого? Полные люди всю свою жизнь не могут найти ответы на эти вопросы.

Принято считать, что процесс отказа от сахара сопряжён с огромными мучениями. На самом деле, физические страдания отвыкания от сахара так слабы (см. главу 6), что большинство сладкоежек прожили жизнь, и так и не поняли, что они – наркоманы.

Кто-то утверждает, что сладости приносят удовольствие. Это не совсем так. Всё связанное с сахаром, довольно неприятно. Спросите любого сладкоежку, который уверен, что ест сладкое только потому, что конфетка, пирожное или шоколадка доставляет ему удовольствие. Если бы он не смог купить свои привычные сладости, а достал бы только те, которые обычно считает отвратительными и приторными – он откажется от сладкого? Да сладкоежки станут жевать пропитанную сахарным сиропом губку, чем совсем обойдутся без сладкого! Наслаждение не имеет с этим ничего общего:

я люблю омаров и устриц, но у меня нет никакого желания постоянно держать их у себя в кармане для перекуса.

В нашей жизни много вещей приносят нам удовольствие и наслаждение, но мы не ощущаем себя несчастными только потому, что не делаем их прямо сейчас.

Кто-то ищет тайную психологическую загадку – "фрейдистский синдром", "ребёнок у материнской груди". Но на самом деле всё как раз наоборот: как правило, мы начинаем есть сладкое, когда мы решаем "взрослые проблемы", ну и целый ворох других отговорок.



*Некоторые говорят: "Это то, чем я убиваю время!" – Но тогда зачем поглощать столько сладостей?*



*"Это для успокоения!" – И опять, зачем поглощать столько сладостей?*



*"Это некоторое приятное ощущение сладости во рту" – И опять возвращаемся, зачем поглощать столько сладостей?*

Люди считают, что сладкое снимает скуку. Это тоже ложь. Скука – это умонастроение, а ведь в самой сладости нет ничего увеселительного и развлекательного.

Для меня поводом поглощать сладкое в течение 35 лет было убеждение, что сладости расслабляют, а мозг работает лучше. При всём этом я понимал, что сахар убивает ме-

ня и начинает обходиться очень дорого. Странно, что я не пошёл к врачу и не попросил его выписать таблетки, которые помогли бы мне отдохнуть, а мозг стал бы работать лучше? Ведь врач назначил бы мне действенные лекарства, но не сладости... А то, что я называл причиной "тяги к сладкому" было всего лишь моим оправданием.

Некоторые говорят, что едят сладкое так как это принято в их окружении. Довольно глупое оправдание, не так ли? Вы действительно настолько наивны? Что же, тогда лучше, чтобы ваши знакомые не начали выходить в окно в поисках более короткого пути.

Сладкоежки, которые задумываются над этим, в конце концов приходят к выводу, что сладкое – обычная привычка. И пусть это не истинное объяснение, но, по крайней мере оно выглядит более похожим на правду, чем многие иные. Но даже это объяснение нелогично. За жизнь человек множество раз меняет свои привычки и пристрастия, хотя некоторые и нравятся нам. Всё дело в жутком "промывании мозгов", и вот мы поверили в то, что сладкое – просто вредная привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но так трудно на самом деле? В Великобритании и Японии водят машину по левой стороне дороги. Однако в России, Европе или в Америке мы сразу же избавляемся от этой привычки без каких-либо проблем. Утверждение, что от привычек трудно избавиться – обман чистой воды. Мы ежедневно избавляемся от старых привычек и приобретаем новые, без проблем.

Так зачем мы думаем, что трудно освободиться от привычки, которая при пресыщении имеет приторный вкус, убивает нас и дорого нам обходится? От привычки мерзкой и отвратительной, от которой мы мучаемся и пытаемся избавиться? Ведь от нас требуется – перестать делать это.

Ответ прост: сладости – не привычка, это – САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!

Поскольку сладкоежки не понимают, что это наркомания, они думают, что "отказ" от сладкого очень сложен. Главная причина этой сложности в их вере в то, что они сильно наслаждаются сладким и получают от него поддержку, считают, что принесут настоящую жертву, отказавшись от сладкого.

У меня есть для вас хорошие новости: осознав сахарную зависимость и истинные причины своей тяги к сладкому и мучному, вы откажетесь от них "на счет три". Через три-четыре недели вы будете недоумевать, почему ели столько сладкого и почему не рассказываете другим сладкоежкам, что БЫТЬ СТРОЙНЫМ – СЧАСТЬЕ!

### *#Совет 3*

*Для начала ставьте перед собой сравнительно несложные цели, легко достижимые, например, похудеть на 1 кг за неделю. Если вам это удастся, то постепенно добьетесь больших успехов*

## 4. Опасная ловушка

Сахар – одна из самых опасных и коварных ловушек, которые создали человек и природа. Кто сталкивает нас в неё? В первую очередь великое множество сладкожек. Они даже предупреждают нас, что сахар – отвратительная привычка, разрушающая наш организм и обходящаяся так дорого, но мы не верим в то, что они не получают удовольствия от этого процесса.

Мы заедаем проблемы сахаром, отмечаем достижения сахаром, обозначаем радость сахаром. Это единственный в мире наркотик, который не допустит, чтобы вы достигли своей цели.

Остаток жизни мы проведём в попытках объяснить себе, почему едим сладкое, рассказываем детям, как не попасть в ловушку, и пытаемся время от времени "завязать".

Но западня сконструирована так, что мы отказываемся от сахара, когда испытываем сильный стресс, связанный со здоровьем, недостатком денег или тем, что нас вновь заставили почувствовать себя прокажёнными.

Отказываясь от сахара, мы испытываем ещё больший стресс, заставляем себя обходиться без того, на что надеялись, как раз для снятия стресса: без наших друзей – сладостей.

После нескольких дней попыток мы приходим к решению,

что выбрали неподходящее время: следует дождаться того момента, когда не будет стресса. Как только эта мысль приходит к нам в голову, повод отказаться от сладкого исчезает. Такое время не наступит – жизнь становится всё более напряжённой. Мы уходим из-под родительского крылышка, начинается обустройство дома, накопление кредитов, рождение детей, карьерный рост и т.д., и т.п. Таким образом, надеясь на покой, мы опять пребываем в иллюзии. Кроме того, известно, что наиболее стрессовые периоды в жизни человека – раннее детство и юность. Мы путаем обязательства и стресс.

Жизнь сладкоежки автоматически становится более напряжённой, поскольку сахар не даёт расслабиться и не снимает стресс, как уверяет общество. Всё с точностью до наоборот: на самом деле сахар приводит к тому, что вы чувствуете себя более нервно и напряжённо.

Те сладкоежки, которым хотя бы однажды удастся "завязать", счастливы до тех пор, пока вновь не попадут в зависимость от сахара.

Жизнь, связанная с сахаром, напоминает блуждание в запутанном лабиринте. Как только мы входим в него, наш разум затуманивается, и остаток жизни мы выбираемся из него. Многим из нас это, в конце концов удаётся, но только для того чтобы вновь угодить в западню.

Я провёл 35 лет, пытаюсь выбраться из этого лабиринта. Как и все сладкоежки, я не понимал этого. Но из-за сочета-

ния удивительных обстоятельств, я захотел узнать, почему на протяжении жизни было так отчаянно трудно отказаться от сахара, а моя удачная попытка оказалась не только простой, но и приятной. Я стал стройным и свободным от сахара!

С момента освобождения от сахара, моим увлечением стало решение загадок, связанных с сахарной зависимостью. Это сложнейшая и увлекательная головоломка, которую как кубик Рубика сложно собрать. Однако, если решение вам известно – это просто!

Я знаю, как стать стройным легко. Я выведу вас из лабиринта и ручаюсь, что вы больше в него не забредёте. Всё, что требуется – следовать указаниям. Если вы свернёте не туда, дальнейшие рекомендации будут бессмысленны.

Позвольте подчеркнуть: обнаружить, что стать стройным легко, может любой, но сначала давайте установим факты. Нет, я не имею ввиду факты, порождающие страх. Я уверен, что вы достаточно осведомлены о вреде сахара. Если бы это знание останавливало, вы бы уже давно стали стройным и свободным от сахара. Я имею ввиду понимание причин, по которым отказ от сахара представляется трудным. Чтобы ответить на этот вопрос, установим истинные причины того, почему мы всё ещё едим сладкое.

#### *#Совет 4*

*Заведите онлайн-дневник диеты. Это поможет вам бо-*

*лее точно контролировать потребление калорий, белков, жиров и углеводов.*

## 5. Зачем мы едим сладкое?

Нас кормят сладким с детства. Далее подрастая мы делаем это сами, но когда чувствуем, что привыкаем – почему продолжаем есть?

Ни один постоянный сладкоежка не знает, почему он ест сладкое. Если бы ему была известна истинная причина, он бы прекратил есть сахар. Он бы выбрал стать стройным. На своих консультациях я задавал этот вопрос тысячам людей с избыточным весом. Верный ответ один, но множество вариантов безгранично. Я думаю, что этот опрос – довольно забавная часть курса. Но было бы весело, если бы не было так грустно.

В подсознании все сладкоежки понимают, что они что-то делают не так. До того момента, как попасть в сахарное рабство, они знают, что у них нет ни малейшей причины есть сладкое. Большинство вспоминают приторно-сладкий вкус от первого переедания, и то, что им пришлось основательно потрудиться, чтобы пристраститься к сладкому. Ужас заключается в том, что умом они понимают, что стройные люди не только ничего не теряют, но и смеются над сладкоежками.

Но сладкоежки – разумные, рациональные люди. Они знают, что подвергают огромному риску своё здоровье, и отдают себе отчёт в том, что за жизнь тратят на сладости кучу денег. Поэтому для оправдания привычки у них есть рациональное

объяснение.

Действительная причина, почему сладкоежки продолжают употреблять сахар и сладости – целое хитросплетение факторов, таких как:

1. САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
2. "ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ"

## 6. Сахарная зависимость

Сахар – бытовое название сахарозы; этот углевод состоит из глюкозы и фруктозы и сладкий на вкус. Энергетическая ценность сахара составляет 409 ккал на 100 грамм, при этом никаких витаминов и минеральных веществ не содержится, то есть у сахара нет биологической и питательной ценности.

Если чрезмерно употреблять сахар, высок риск развития метаболических проблем, таких как ожирение, диабет 2 типа, и болезни сердца, а также чрезмерное употребления сахара вызывает зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человеку веществ, иногда достаточно съесть один раз что-нибудь сладкое.

*Датские ученые доказали, что сахар действует на мозг как наркотик, меняет химию мозга и вызывает привыкание. Результаты исследования опубликованы в журнале Scientific Reports. В течение 12 дней испытуемые получали по 2 л сахарной воды в день. Ученые с помощью процедуры МРТ сравнили картину мозга до и после начала исследования.*

*Ученые обнаружили, что сахар влияет на систему вознаграждения мозга по той же схеме, что и наркотики, высвобождает "гормоны счастья" – дофамин и опиоиды.*

*Систему вознаграждения задействуют и другими способами, такими как секс, общение или узнавание чего-то нового, но искусственные стимулы действуют быстрее и сильнее.*

нее.

*"После 12 дней приема сахара мы наблюдали серьезные изменения в дофаминовой и опиоидной системах мозга. На самом деле опиоидная система связана с благополучием и удовольствием, и активировалась уже после самого первого приема" – отмечает автор работы, доцент кафедры клинической медицины Орхусского университета Майкл Винтердал.*

Как только вы съели сладкое, быстро начинается "сахарное голодание", и вы испытываете муки отвыкания. Это объясняет почему сладкоежки могут съесть даже 1-2 килограмма сладкого в день.

Я разрушу общепринятое заблуждение по поводу страданий отвыкания. Сладкоежки думают, что боль от отвыкания – ужасная травма, происходит при самостоятельном или вынужденном отказе от сладкого. Все эти мучения – вымышленные. Сладкоежке кажется, что он приносит в жертву удовольствие и радость. Далее я расскажу почему это происходит

На самом деле дискомфорт отвыкания от сладкого, настолько незначителен, что масса сладкоежек живут всю свою жизнь даже не понимая, что они наркоманы. Используя термин "сахарозависимый", мы считаем, что попросту "приобрели привычку". Многие сладкоежки испытывают ужас от наркотиков, хотя сами являются наркоманами. Положительная сторона этого непростого вопроса в том, что сахар – нар-

котик, от которого легко освободиться, но прежде вам нужно признать, что стали зависимы.

Отвыкание от сахара не характеризуется физической болью. Скорее это тревога, чувство опустошённости, ощущение, что чего-то не хватает. Если это ощущение не проходит, человек становится неуверенным, нервным, раздражительным, возбуждённым, и не доверяет никому. Вожделение сахара – этого яда, похоже на острый голод.

Через десять секунд после съедения, шоколадной конфеты, в кровь поступает свежий сахар, и страстная тяга к нему заканчивается. Сахар даёт сладкожке ощущение расслабления и уверенности.

В детстве, когда мы только начинаем употреблять сладости, дискомфорт отвыкания и настолько слаб, что мы даже не догадываемся, что он существует. Но, начав употреблять сладкое регулярно, мы объясняем это наслаждением или тем, что это перешло в привычку. На самом деле – мы пристрастились к сахару; мы ещё не осознаём этого, но маленькое сахарное чудовище уже поселилось в нашей голове, и мы вынуждены его кормить.

Все сладкожки начинают есть сладкое неосознанно, с детских праздников и дней рождений, в школах, на перемене, перед экзаменом. Единственная причина, по которой люди продолжают есть сахар (неважно они сладкожки со стажем или употребляют от случая к случаю) – желание накормить это маленькое чудовище.

Вся жизнь с сахаром представляет собой серию загадок. В глубине души люди с избыточным весом знают, что по глупости попали в зловещую западню. Однако самое грустное в сладкоедении то, что наслаждение, получаемое от сладкого – это удовольствие, цель которого – вернуться к состоянию порядка, покоя и уверенности, которое е испытывал его организм до момента, как он стал зависеть от сахара.

Вспомните день, когда много часов подряд завывала сломавшаяся охранный сигнализация, или сосед сутками делал ремонт и испытывал ваше терпение шумом перфоратора. После того как шум прекращается, вы ощущаете восхитительное чувство покоя. Но ведь в действительности это не покой, а только прекращение шума.

Прежде, чем мы создадим оковы сахарной зависимости, наши тела совершенны. Затем мы вгоняем в организм сахар, а когда перестаём его есть, испытываем боль отвыкания – не физическую боль, а только ощущение опустошённости. Мы не знаем о его существовании, но оно действует внутри нашего тела, как капающий кран. Но мы не понимаем этого разумом, считая, что нам это не нужно. Мы понимаем только, что остро хотим сладости, а когда съедаем, страстная тяга уходит, и на какой-то период мы вновь ощущаем удовлетворение и уверенность, оставаясь теми, какими были до привыкания к сладкому. Но сейчас это удовлетворение временное, так как для погашения тяги к сладкому мы вводим в организм ещё большее количество сахара. Как только вы от-

ложите коробку с конфетами или печеньем, тяга возникнет вновь, и так до бесконечности.

**ЭТО ОКОВЫ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЁТЕ ИХ.**

Жизнь с сахаром напоминает ту старую басню про козу, когда испытываешь радость избавившись от неё.

Вот три причины, не дающие полным людям посмотреть с этой точки зрения:

С детства мы подвергаемся всестороннему "промыванию мозгов", отовсюду получая информацию о том, что сладкое повышает настроение, уверенность, контроль, самообладание и самооценку, а также "лечит" стресс. Почему мы не должны верить говорящим это?

Поскольку физическое отвыкание от сахара не сопровождается физической болью, а только чувством опустошенности и неуверенности, которое не отличается от голода или обыкновенного стресса, и поскольку мы хотим сладкого – мы склонны расценивать это желание как нормальное.

Сладкоежки не видят истинную суть сахара так, как процесс зависимости от него настолько тонок, что отследить его очень сложно. Сначала мы считаем чувство пустоты как нормальное и не связываем его с только что съеденной конфетой. Полакомившись, вы сразу же ощущаете радость, испытываете кайф, расслабляетесь, и – сладкое вновь оправдало доверие.

Этот тонкий механизм и делает отказ от наркотиков трудным. Вообразите панику наркомана-героиниста, у которого закончился героин. Теперь посмотрите на его радость, когда он смог наконец-то сделать себе инъекцию. Но получится ли у вас представить себе кого-то, кто на самом деле получает радость от укола наркотика, если только сама мысль об этом вселяет в него ужас? Наркоманы, подсевшие не на героин, не испытывают такой паники при мысли об отсутствии героина, но переживают за свой наркотик. Получается, наркотик стресс не снимает, напротив – он его создаёт. Здоровые стройные люди не испытывают ощущения опустошённости или острой потребности в сахаре и вовсе не начинают паниковать, когда заканчивается запас сладкого. Стройняшки не понимают, как сладкоежки едят столько сладкого, до приторности, до тошноты, по сути убивая себя. А знаете, что особенно интересно? Сладкоежки тоже не понимают, почему они это делают.

Мы уже говорили о распространённом заблуждении, что сладкое расслабляет и даёт удовлетворение. Но в удовлетворении нуждаются только те, кто чего-то лишён. Почему же тогда здоровые стройные люди не терпят подобных лишений и почему после еды, когда стройняшки всем довольны, сладкоежки напряжены, пока не "накормят" своё маленькое сахарное чудовище?

Разберём этот вопрос подробнее. Основная причина сложности освобождения от сладкого только в том, что слад-

коежки считают, что лишаются настоящего удовольствия или привычной опоры в стрессе. Здесь важно понять, что, уходя от сладкого вы ни отчего не отказываетесь.

### *#Совет 5 "Добавьте овощей"*

*Ненавидите овощи? Шпинат хорошо "прячется" в большинстве продуктов. Просто положите нарезанный кубиками шпинат в сковороду с небольшим количеством оливкового масла и осторожно нагревайте до готовности. Затем поместите шпинат в свое любимое блюдо или на него, и все готово! Он практически безвкусен и даст тонну питательных веществ вашему организму.*

*Квашеная капуста – это замечательное диетическое блюдо, малокалорийное, легко усвояемое и богатое витаминами. Её можно есть как сырую, так и готовить из нее солянки, при условии, что добавлять будем грибы, постную говядину, нежирную колбасу или куриное мясо. Словом, меньше жиров.*

Хороший метод понять коварство этой ловушки – сравнить её с едой. Привыкнув регулярно питаться, мы не боимся, что проголодаемся между приёмами пищи. Только в случае задержки еды мы понимаем, что голодны. Нет физической боли, только чувство опустошённости и неуверенности, которое нам известно, как "мне нужно поесть". Сами же обед или ужин – весьма приятное мероприятие.

Со сладким происходит тоже самое. Ощущение пустоты и неуверенности, известно нам как "желание или потребность в сладком". Как и в случае голода, физической боли нет, и этот дискомфорт так незаметен, что мы даже не вспоминаем о нём в перерывах между сладостями. Он начинает ощущаться в тот момент, когда мы захотим сладкое, а нам не разрешают. Вот тогда, закинув наконец-то в себя сладкое, мы почувствовали бы наслаждение.

Вот это подобие с принятием пищи и дурачит сладкоежек, принуждая их верить в то, что они испытывают по-настоящему непередаваемое удовольствие. Некоторым сладкоежкам трудно осознать, что сладкое не приносит никакого удовольствия и не никак не поддерживает. Они возражают: "Откуда вы знаете, что сладости не поддерживают меня? Ведь вы же согласны, что, съедая шоколадку я чувствую себя менее нервным, чем до этого".

Хотя принятие пищи и перекус сладким кажутся очень похожими, в действительности эти процессы совершенно противоположны:

Вы едите, чтобы выжить и продлить жизнь, а сладости сокращают её.

Принятие пищи не порождает голод, а облегчает; в то время как первая шоколадка кладёт начало зависимости от сахара, а последующая – не только не уменьшает её, но и гарантирует, что вам придётся страдать от неё всю дальнейшую жизнь.

Пища по-настоящему приятна на вкус, и принятие пищи действительно приятное переживание, которым мы наслаждаемся в течение всей нашей жизни. Сладкое же предполагает приторный вкус, ощущение голода и килограммы в боках.

Давайте развенчаем другой общеизвестный миф о сладком – миф о том, что "сладкое – это привычка". Приём пищи – привычка? Если вы так считаете – попробуйте, откажитесь от неё совсем. Нет, называть принятие пищи привычкой – то же самое, что называть привычкой дыхание. Оба эти процесса необходимы для выживания. Разные люди по-разному удовлетворяют свой голод в разное время и при помощи разной еды. Но сам по себе процесс приёма пищи – не привычка. Главная причина, из-за чего сладкоежка ест сладкое – попытка положить конец ощущению пустоты и неуверенности, созданному предыдущей сладостью. Конечно, сладкоежки облегчают дискомфорт в разное время и разными способами, однако само по себе употребление сладкого – не привычка.

Общество часто обращается к употреблению сладкого, как к привычке, поэтому и в этой книге, я тоже употребляю термин "привычка". Но нам необходимо постоянно помнить о том, что

## **СЛАДКОЕ– НЕ ПРИВЫЧКА, А НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!**

Пристрастившись к сладкому, мы учимся обращаться со

сладким. Прежде чем мы это осознаем – бах! – и мы уже не только употребляем их регулярно, но и вынуждены иметь сладкое постоянно при себе. Теперь при отсутствии сладостей мы впадаем в панику и с течением времени едим сладкое больше и больше.

Так происходит и с любым другим наркотиком: наш организм пытается обезопасить себя от воздействия сахара, но одновременно и потребность в нём растёт. После непродолжительного времени просто конфетка перестаёт облегчать дискомфорт отсутствия сахара, который сама же и создаёт. Поэтому начиная есть сладости, вы ощущаете себя лучше, чем мгновение назад. На самом деле вы становитесь более нервным и напряжённым именно съедая сладость. Эта привычка ещё глупее, чем попытка испытывать в переполненном доме комфорт заведя ту самую козу...

Но и это ещё не всё: как только вы съели сладость, начинается ускоренное усвоение сахара организмом, накопление и выведение остатков. Это объясняет почему сладкоежки, в стрессовых ситуациях, начинают неподконтрольно поглощать сладости.

Как я уже говорил, "привычки в сладком" нет. Истинная причина, по которой каждый сластёна продолжает есть сладкое и мучное, заключается в том самом маленьком чудовище, живущем в животе. Время от времени каждый сладкоежка должен его "кормить". Он сам решает, когда сделать это. Я выделил четыре типа случаев или их комбинации:

**СКУКА** или **СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ** – полные противоположности!

**НАПРЯЖЕНИЕ** или **РАССЛАБЛЕНИЕ** – тоже абсолютные противоположности!

Что за волшебное зелье может вдруг изменить действие, которое само же оказало полчаса до этого? Вспомните, что, за исключением сна, может так резко поменять ощущение реальности? На самом деле сахар не облегчает стресс или скуку и вовсе не помогает сосредоточенности или релаксации. Это – иллюзия.

Сахар убивает – доп. материал, сахар – яд, в составе ядов, действие

Человеческий организм – поистине один из самых сложных на нашей планете. Ни одно животное, даже низшие – амёбы и черви, не выживет, не понимая разницы между пищей и ядом. В течение десятков тысяч лет, в процессе естественного отбора, наш опыт, тело и разум сформировали умение различать пищу и яд, а также надёжные методы избавления от последних.

Когда мы только привыкали к сладкому, чрезмерное потребление сахара приводило к диатезу, аллергиям и отравлениям, или к физическим болезням. Наше тело кричало: "Перестань! Ты отравляешь меня!" На этой стадии часто выясняется, станем мы сладкоежками или нет. Предполагать, что сладкоежками становятся только физически слабые или психически неустойчивые люди – по меньшей мере невер-

но. Тем, у кого сладости изначально не вызвали «Вау-эффекта» – повезло, они не подвержены влиянию сахара. Иначе говоря, они не согласны преодолевать жестокие уроки, чтобы потреблять сахар без последствий.

Именно это обстоятельство представляется мне самым трагичным. Мы очень стараемся, прежде чем попадаем в зависимость – поэтому так трудно остановить подростков. Они всё еще увеличивают потребление сахара, считая его приятным на вкус – поэтому полагают, что могут бросить, когда захотят. Почему они не учатся на нашем примере? Почему мы не научились от своих родителей?

Сладкоежки считают, что вкус сахара доставляет им удовольствие. Это – иллюзия. Когда мы начинаем есть сладкое, мы приучаем организм к этому вкусу. Также наркоманы, употребляющие героин, говорят, что им нравится колоться. Ломки отвыкания от героина более жестока, но всё, что им нравится на самом деле – ритуал снятия этой боли.

Сладкоежка приспособливает своё сознание не смотреть на приторно-сладкий вкус сладостей, на возможные болезни, ожирение, – чтобы получить "дозу". Спросите сладкоежку, считающего, что он не злоупотребляет сладким: "Если ты не найдёшь привычных сладостей и достанешь лишь те, вкус которых тебе кажется отвратительным, ты не будешь их есть? – Конечно буду". Сладкоежка будет продолжать есть сладкое. Вообще не важно, перейдете вы на леденцы, пирожные с фруктозой, печенье для похудения или про-

сто на сахар-рафинад: вначале вы будете ощущать непривычный приторный вкус, но продолжая есть, научитесь любить его. Сладкоежки пытаются есть сладости даже при ожирении, при диабете, под риском смерти, при повышенном давлении.

Неужели реальное наслаждение и удовольствие имеют с этим что-то общее? Если бы имело, никто не съедал бы больше одной конфеты. Многие бывшие сладкоежки пристрастились к сахарозаменителям, но всё ещё продолжают есть сладкое... Кофе с заменителем, но с пирожным или шоколадом.

Сладкоежки считают, что признание себя наркоманами делает освобождение от сахара ещё более трудным. Наоборот, я считаю, что эти новости хорошие и вот почему:

Недостатки потребления сахара весомо перекрывают его достоинства. Но так или иначе, мы считаем, что в конфете находится нечто, доставляющее нам удовольствие или оказывающее некоторую поддержку – по этой причине большинство из нас и продолжает есть сладкое. Мы чувствуем, что после отказа от сладкого, образуется некоторая пустота и что определённые жизненные ситуации уже не будут такими, как прежде. Это – очередная иллюзия. Правда состоит в том, что сахар ничего не даёт; он только забирает, хотя затем частично и возвращает – только для того, чтобы поддержать иллюзию.

Хотя сахар – самый действенный наркотик в мире из-за той скорости, с которой у нас формируется зависимость (и

того возраста с которого мы с ним знакомимся), вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Дело в том, что сахар – наркотик быстродействующий. На то, чтобы вывести из организма 99% сахара требуется всего три-четыре часа после приёма, а дискомфорт отвыкания очень невысок.

Появляется вопрос, почему тогда большинству сладкоежек так трудно отказаться от сладкого, почему они проходят через месяцы пыток и остаток жизни тоскуя по вкусняшкам. Разгадка этого вопроса находится во второй причине, по которой мы едим сладкое – в "промывании мозгов". С химическим пристрастием и зависимостью разобраться намного легче.

Практически все сладкоежки прекрасно обходятся ночью без сахара. Муки отвыкания даже не будят их. Прежде, чем съесть первую конфету или пирожное, большинство сладкоежек покидают спальни, завтракают, даже едут на работу. Они обходятся без сахара в течение десяти часов во время сна и не беспокоятся от этого, но, если проведут десять часов без конфеты днём – начнут рвать на себе волосы.

Сегодня некоторые люди с избыточным весом покупают машины, и не разрешают себе есть в них. Многие из них посещают театры, конференции, выставки, супермаркеты, церкви и т.п., и невозможность съесть что-то сладкое в этих местах не беспокоит их. Сладкоежки почти рады, когда кто-то или что-то заставляет их перестать есть.

Сладкоежки стараются воздерживаться от поглощения

сладкого в гостях, особенно у несладкоежек, ощущая при этом лишь лёгкий дискомфорт. По правде, у большинства сладкоежек были продолжительные периоды, когда они без труда воздерживались от сладкого. Даже я, являясь весьма ревностным любителем сладостей, мог счастливо расслабляться в течение вечера без сладостей. Иногда я с нетерпением ожидал ночи, когда перестану поглощать сладкое.

Справиться с химической зависимостью легко, даже если вы ещё зависите от сладкого, и существуют тысячи людей, которые в течение все своей жизни остаются нерегулярными сладкоежками. Но они зависимы настолько же, как и заядлый сладкоежка. Есть даже совсем отчаянные сладкоежки, которые отказавшись от сладкого, съедают подвернувшуюся шоколадку, тем самым сохраняя зависимость.

Я уже говорил, сахарная зависимость – не главная проблема. Она просто действует как катализатор, удерживая наш разум в непонимании о реальной проблеме – "промывании мозгов".

Для заядлых сладкоежек, поедающих сладости всю жизнь, возможно будет утешением узнать, что им отказаться от сладкого столь же просто, как и нерегулярным сладкоежкам. В каком-то смысле, это даже легче. Чем больше вы пострадаете от "привычки", чем больше ущерба она произведет, тем оощутимее будут ваши победы.

Возможно, утешением для вас будет и известие о том, что слухи, циркулирующие время от времени ("чтобы наше

тело очистилось от этой "заразы" потребуется восемь лет" или "каждая конфета, которую вы съедаете, сокращает вашу жизнь на десять минут и прибавляет 50 грамм веса") – ложь и вымыслы.

Не думайте, что вредные эффекты поглощения сахара преувеличены: они, скорее, недооценены. Очевидно, что правило "десяти минут" и "50 грамм" – предварительная оценка, применимая только в тех случаях, если вы страдаете от ожирения или диабета, или отравили себя "по полной программе".

"Зараза", на самом деле, в полном объёме не выводится из организма. Однако наши тела – поистине удивительные механизмы; они имеют огромные возможности к восстановлению, конечно, если вы ещё не запустили одну из необратимых болезней. Если вы откажетесь от сладкого, ваше тело преобразится уже в течение нескольких недель, причем так, как будто вы никогда не были сладкоежкой.

Как я уже говорил, отказаться от сладкого никогда не поздно. Сладкоежки есть разных возрастов, но не поздно освободиться от сахара и людям старше 60 лет и даже старше 70-80 лет.

Чем больше сахар разрушает вас, тем больше чувство освобождения. Когда я отказался от сладкого, и с поедания 500-1000 грамм сладостей в сутки полностью отказался, у меня не появились никакие болезни. Освобождение было приятным, даже в период "мук отвыкания". Но вначале нам

надо избавиться от "промывания мозгов".

### *#Совет 6      "Начните тренироваться"*

*Начиная план похудения, не бегите сломя голову делать 100 упражнений за день, просто старайтесь тренироваться каждый день недели. Начните медленно, с низкоинтенсивных тренировок и постепенно наращивайте мышцы. Если вы начинаете слишком сильно себя нагружать в первые дни то, мышцы болеть перестанут только через несколько недель после тренировки, а так вы рискуете потерять мотивацию.*

## 7. "Промывание мозгов".

Давайте подумаем, почему мы начинаем есть сладкое? Чтобы разобраться в этом до конца, изучите мощное воздействие подсознания нашего "дремлющего партнера".

Конечно, мы все считаем себя умными, адекватными людьми, контролирующими себя и самостоятельно выбирающими свой жизненный путь. Однако наше поведение на 99% отвечает определенной модели, так как мы – итоговый продукт воспитавшего нас общества. Подумайте, зайдет ли речь об одежде, которую носим, о домах, в которых живем или о моделях поведения, которым мы следуем. Подсознание удивительно сильно влияет на нашу жизнь.

Миллионы людей вводят в заблуждение не только в их убеждениях, но даже относительно простых фактов бытия. Раньше, до кругосветного плавания Колумба, люди считали, что земля – плоская. Сегодня каждый школьник знает, что Земля круглая. И напиши я двадцать книг, попытаюсь переубедить вас в том, что земля – плоская, вряд ли бы мне удалось бы это сделать... Но кто из нас был в космосе и сам видел земной шар? Даже если вы сами совершили кругосветное путешествие на самолете или корабле, как вы можете быть уверены, что летели или плыли по поверхности шара, а не по окружности, находясь на плоскости?

Маркетологам известна сила воздействия на подсознание,

отсюда и огромные рекламные щиты, которые сладкоежка видит повсюду, и реклама в каждом журнале, в телевизоре и интернете. Вы считаете их пустой тратой денег, думаете они не побуждают вас покупать конфеты и шоколад? Вы удивитесь, поняв, что ошибаетесь! Проведите небольшой эксперимент. В следующий раз, зайдя в холодный осенний день в бар или ресторан, на вопрос вашего спутника о том, что вы возьмете к кофе, не говорите просто: "пирожное", а приукрасьте ответ. Скажите так: "Знаешь, чего я сегодня действительно хочу? Кусочек свежего, воздушного пирожного "Наполеон" со взбитыми сливками и клубникой". Вы обнаружите, что к вам присоединятся даже те, кто никогда не ел пирожные.

Наше подсознание с самого раннего детства ежедневно атакует поток информации, что сладости расслабляют, избавляют от стресса, поднимают настроение и помогают сконцентрироваться. Вы считаете, я преувеличиваю?

Все те годы, когда я был сладкоежкой, я верил, что если бы раньше знал о связи ожирения, сахарного диабета, и сладостей, то никогда не стал бы их есть. Но, это знание ни ничего не меняет.

Все антисахарные, антидиабетные кампании, кампании по борьбе с ожирением лишь вносят дополнительную путаницу. Да даже красивые сверкающие коробки конфет и сладостей, зовущие вас попробовать их содержимое, наверняка содержит мелкий шрифт с предупреждением о смертельной угрозе. Кто-то из сладкоежек читал его, не говоря уже о том,

чтобы задуматься о его смысле?

По иронии судьбы, самой могущественной силой в "промывании мозгов" является сам сладкоежка. Не стоит думать, что сладкоежки – безвольные или физически слабые люди. Для победы над ядом, вы должны быть сильны. И это одна из причин, по которой сладкоежки не признают страшную статистику, показывающую, что сахар наносит вред вашему здоровью. Сразу в воспоминаниях и рассказах возникает какой-нибудь дядя Вася, который ел килограмм конфет в день и не толстел, ни дня не болел, дожил до восьмидесяти лет. Они не учитывают тысяч сладкоежек, которых смерть настигла в расцвете сил, или тот факт, что, если бы дядя Вася не ел сладкое, он мог бы жить и по сей день.

Проведя опрос среди друзей и коллег, вы выясните, что большинство сладкоежек мужественны. Как правило, это люди, имеющие своё дело, руководители организаций или люди важных и уважаемых специализаций: юристы, врачи, учителя, полицейские, продавцы, секретари, медсестры, домохозяйки с детьми и т.д. В общем, все те, про кого не скажешь, что он живёт спокойной размеренной жизнью. Главное заблуждение сладкоежек: они считают, что употребление сладкого снимает стресс и приносит радость и умиротворение, т.е. с те чувства, которым мы хотим достичь и идти по жизни. Другая часть людей, попадающих в зависимость, заняты монотонной работой, а вторая причина злоупотребления сладким – скука.

Впрочем, сама мысль о том, что сладкое избавляет от скуки, тоже обман.

Градус "промывания мозгов" действительно очень высок. Являясь членами общества, мы очень переживаем о влиянии на наших детей и знакомых вдыхания паров клея (токсикомании), зависимостью от героина и иных наркотиков (наркомании) и т.д. Но, на самом деле же количество смертей от вдыхания паров клея не достигает и десяти человек в год, а количество смертей от всех наркотиков составляет в нашей стране не более 10 000 за 2020 год (в России). Это, конечно не мало.

Но, существует и другой наркотик – сахар. Более 60% из нас в определенный период жизни попадают в зависимость от него, а большинство сидит на нём всю жизнь, выкладывая за сладости целое состояние. Большая часть свободных денег у таких людей тратится на сладкое, а из-за пристрастия к поеданию сахара сотни тысяч человек ежегодно разрушают свои жизни. Так, в 2020 году в России только от сахарного диабета умерло 143 323 человек, а смерти из-за проблем с ожирением в 2020 составили более 20 000 000 во всём мире. Сахар – убийца номер один, учитывая пожары, войны, автокатастрофы, и пр.

Почему же мы считаем пристрастие к клею и наркотикам таким ужасным злом, а тот наркотик, который употребляем всю жизнь, на который тратим огромные деньги и который убивает нас, мы считаем приемлемой общественной

привычкой?

С 2014 года чрезмерное употребление сладкого стало рассматриваться в качестве слегка общественно порицаемой привычки, которая наносит ущерб здоровью, но при этом абсолютно легальна.

Самые крупные капиталовложения в сладости сделало мировое правительство. Оно ежегодно зарабатывает на сладкоежках 3 миллиарда долларов, а кондитерские компании ежегодно тратят только на раскрутку сладостей более 300 миллионов долларов.

Стоит выстроить столь сильную защиту от "промывания мозгов", как та, что вы используете, покупая квартиру на вторичном рынке. Вежливо соглашались бы и кивали, но не верили бы ни единому его слову. Постарайтесь посмотреть на блестящие и яркие упаковки конфет по-новому – разглядите внутри них дрянь и отраву. Задавайте вопросы:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.