

# Никогда не передай!

Как тысячи людей перестали  
передавать. Перепрограммируя себя  
на правильное поведение в еде

ФЕЛИКС РИД

**Феликс Рид**  
**Никогда не переедай!**  
**Как тысячи людей**  
**перестали переедать.**  
**Перепрограммируя себя на**  
**правильное поведение в еде**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68923404](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68923404)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Я хочу дать возмутительное, меняющее жизнь обещание: отложите суждения на время, чтобы научиться одному ментальному трюку, и вы сможете добиться полного контроля над своим питанием навсегда. Это не мучительный контроль, который вы испытывали во время диеты раньше, а настоящий контроль, который длится долго. Контроль без усилий, который вы чувствуете 24 на 7. Естественный, пожизненный контроль, который представляет собой настоящий мир с едой. Вы сможете обрести желаемое тело, здоровье, которого вы заслуживаете, чувство уверенности и самоуважения. Как вы вскоре поймете, речь идет о гораздо большем, чем просто потеря нескольких килограммов. И это касается не только вашего здоровья. Речь

идет о достижении всех ваших целей с большей уверенностью и безопасностью, чем вы когда-либо думали.Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1: Возмутительное обещание	5
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Феликс Рид**

**Никогда не переедай!**

**Как тысячи людей**

**перестали переедать.**

**Перепрограммируя себя на  
правильное поведение в еде**

**Глава 1: Возмутительное обещание**

Я хочу дать возмутительное, меняющее жизнь обещание: отложите суждения на время, чтобы научиться одному ментальному трюку, и вы сможете добиться полного контроля над своим питанием навсегда.

Это не мучительный контроль, который вы испытывали во время диеты раньше, а настоящий контроль, который длится долго. Контроль без усилий, который вы чувствуете 24 на 7, без постоянных раздумий. Естественный, пожизненный контроль, который представляет собой настоящий мир с едой. Вы сможете обрести желаемое тело, здоровье, которого вы заслуживаете, и чувство уверенности и самоуважения, кото-

рое приходит, когда вы придерживаетесь взятых на себя обязательств.

Кроме того, когда вы научитесь этому приему, он будет защищать вас не только от мыслей, которые заставляют вас переждать сегодня, но и от всего, что может придумать ваше "жирное мышление" завтра.

Но предупреждаю: Этот фокус ума довольно необычен, и у вас может возникнуть негативная реакция, когда вы впервые услышите его. Некоторые люди откладывают книгу. Другие называют меня сумасшедшим. Но все в порядке.

Когда вы начнёте ограничивать стремление к пережиданию, оно начинает бояться за свою жизнь. Но, к счастью, есть один трюк, на которое это, казалось бы, непобедимое чувство реагирует. Благодаря этому трюку вы сможете полностью контролировать процесс приема пищи.

Не стесняйтесь слушать каждый критический голос в вашей голове. На самом деле, осознание своих внутренних возражений является важной частью процесса. Я фактически написал книгу так, чтобы стимулировать их. Все, о чем я прошу, это дать этой книге шанс.

Как вы вскоре поймете, речь идет о гораздо большем, чем просто потеря нескольких килограммов. И это касается не только вашего здоровья. Речь идет о достижении всех ваших целей с большей уверенностью и безопасностью, чем вы когда-либо думали.

На карту поставлено все, что вам дорого, как и всем, кто

когда-либо действительно боролся с перееданием. И если вы на мгновение остановитесь, чтобы отдышаться, я знаю, что вы кивнете головой в знак согласия. Как минимум, вам придется признать, насколько важно раз и навсегда взять под контроль процесс приема пищи. Поэтому, пожалуйста, держите свой разум открытым, как никогда раньше. В конце концов что, если я прав?

## **КТО Я?**

Я бывший тучный парень с очень плохой сердечно-сосудистой генетикой. Кто потратил годы своей жизни впустую, полагая, что у него таинственная болезнь, вызывающая компульсивное переедание. И кто раньше думал, что он бессилен устоять перед бубликами, пиццей, шоколадом, пончиками, макаронами, картофельными чипсами и практически всем остальным, что вкусно в бесчисленном количестве.

Однако мои постоянные навязчивые мысли о еде не помешали мне получить степень доктора философии в области клинической психологии и построить карьеру в крупной компании. А также провести исследовательский проект по изучению предпочтений в еде с участием 50 000 человек.

Более 25 лет я был генеральным директором компаний, которые предоставили десятки миллионов долларов на исследования и консультационные услуги фирмам из списка Fortune 500, включая крупнейших производителей продуктов питания.

Честно говоря, я парень, который не мог перестать думать о еде, даже когда работал с пациентами психотерапевтического отделения и клиентами коучинга.

Тот, кто провел большую часть своей жизни, отчаянно пытаясь справиться с проблемой питания. Так было до тех пор, пока я не обнаружил детскую хитрость ума, которая заставила меня думать по-другому. Странная идея, которая засела в моей голове и постепенно укреплялась сама по себе, как бы ни старался мой толстосум!

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Ваше Альтер-эго, думающее постоянно о еде, не хочет, чтобы вы читали эту книгу!**

Ваше толстомордое "Я" скажет все, что угодно, лишь бы вы не читали это. Например, оно может уже говорить что-то вроде этого:

"Вы, наверное, шутите! Еще один план диеты? Мы ни за что не сможем этого сделать. Ты слишком слаб, ты никогда не придерживаешься жестких правил питания. Кроме того, неужели мы собираемся всю жизнь питаться как кролики? Да ладно. Просто отложи книгу и давай устроим небольшую вечеринку по поводу переедания. Можно? Можем? А!!!!?"

Поэтому позвольте мне пообещать вам кое-что заранее: Эта книга посвящена укреплению вашей способности придерживаться выбранного вами плана питания. Речь не идет о том, чтобы заставить вас следовать какой-либо конкретной диете. Абсолютно все, что касается того, что вы едите, когда



вы едите и где вы едите, будет зависеть только от вас. Ваше толстомордое «я» также будет возражать против проведения четких "линий на песке", требуемых этой техникой:

"Вы действительно больше никогда не собираетесь переступить черту? Это просто настраивает на чувство вины, когда вы переедаете, и вы это знаете. Тебе действительно нужно больше чувства вины в твоей жизни? А теперь просто принеси мне немного "комфортной еды". Это будет вкусно!". – Ваш толстый мыслящий «я».

Эти угрозы вины не должны вас пугать. Потому что в этой книге мы применим очень эффективный способ восстановления после ошибок, не зацкливаясь на чувстве вины и стыда. Если вы упали, вы просто встанете и продолжите с того места, на котором остановились. Нет необходимости многократно бить себя лопатой по голове!

Тем не менее, поскольку страх вины и неудачи останавливает многих людей, прежде чем у них появляется шанс действительно попробовать, давайте немного поговорим о том, как мы будем относиться к ошибкам в рамках образа мышления «Никогда не переедай». Вкратце, мы просто относимся к себе так же, как относились бы к ребенку, который искренне пытается достичь чего-то важного.

Например, предположим, что ваша пятилетняя дочь очень хочет доехать на велосипеде до вершины очень крутого холма без остановки. Скажете ли вы: «Ты никогда не доедешь до вершины без остановки, малышка Сара. Этот холм

слишком крутой. Я не хочу, чтобы ты чувствовала вину и стыд после неудачи, поэтому давай даже не будем пытаться, хорошо?».

Конечно, нет! Вместо этого вы поможете ей уверенно и с энтузиазмом идти к цели. А если у нее не получится, вы будете рядом с ней, чтобы выяснить, что пошло не так, и в следующий раз она сможет добиться большего. Вы не заставите ее чувствовать вину за то, что она не смогла достичь вершины, и не помешаете ей поставить цель.

В этом сценарии Сара в глубине души будет знать, что, если она потерпит неудачу, вы будете рядом, чтобы поднять ее на ноги и помочь добиться большего в следующий раз. Но – и это ключевой момент – с вашей поддержкой и энтузиазмом она будет крутить педали в гору с уверенностью и решимостью. И в конце концов – возможно, не с первых попыток – она сделает это. Во многом потому, что вы защитили ее от того, чтобы она не была озабочена возможностью неудачи.

По моему опыту, именно так мыслят люди, которые перестают переедать. Подобно маленькой Саре, уверенно крутящей педали на большом холме, вы научитесь выкидывать из головы даже самую отдаленную возможность неудачи. Если вы допустите ошибку, вы просто возьмете себя в руки и снова начнете крутить педали в нужном направлении, все время говоря себе приободряющие слова.

Неуверенность, сомнения и низкая самооценка – это психологические раковые опухоли, которые подпитывают пове-

дение, связанное с перееданием. Но вместо того, чтобы тратить годы на устранение этих проблем с помощью традиционных психологических методов, мы перейдем сразу к делу, уберем возможность неудачи из нашего сознания, пока мы «крутим педали на холме», и быстро справимся с чувством вины, если вдруг совершим ошибку.

Поэтому мы можем с уверенностью сказать вашему "Я", думающему о еде, что у него больше нет сил подрывать ваши усилия страхом неудачи, чувством вины и стыда.

С помощью "Никогда больше не переедай" вы сможете уверенно ставить перед собой любую разумную цель в еде и продолжать добиваться ее, пока не достигнете – независимо от того, сколько попыток для этого потребуется.

Более подробно о том, как справиться со страхом неудачи, чувством вины за ошибки и т.д., мы поговорим позже, но теперь, когда вы поняли основную концепцию, вам будет гораздо легче продолжать чтение.

Однако есть одно последнее возражение, которое ваше «толсто-мыслящее Я» выдвинет против этой книги, чтобы помешать вам дочитать цели до конца: оно предположит, что агрессивное отвержение всех ваших мыслей о переедании – это форма жестокости к себе. Я обещаю, что вы будете любить себя БОЛЬШЕ и меньше корить себя, когда мы закончим.

Выявить и посадить в клетку свое «Альтер-эго», думающее о еде, – это то, как вы, наконец, станете доминировать

над всеми своими пищевыми решениями и навсегда перепрограммируете себя на мышление стройного человека. Так вы лишаете силы деструктивное мышление, которое до сих пор доставляло вам столько проблем с едой.

Наши мысли о переедании действительно являются частью нас. Поэтому я понимаю, почему люди могут поначалу воспринимать эту технику как излишне суровую. Но если вы найдете время подумать об этом, я знаю, вы согласитесь, что эти мысли представляют собой самую безрассудную, самую юную часть нас.

Та часть, которая неоднократно заставляла нас действовать вопреки собственному разумению и постоянно менять свое мнение о самых серьезных обязательствах в отношении продуктов питания. Такие мысли достойны окончательного отвержения.

По моему опыту, процесс восстановления после переедания, серьезного переедания и/или просто обучения придерживаться диеты не похоже на выхаживание раненого животного. Это больше похоже на поимку и содержание в клетке агрессивного добермана-пинчера. Эта собака должна уважать и слушаться вас – или она всегда будет добиваться своего! Прерывание и подавление мыслей, которые поддерживают ваше переедание, – это не игра в милосердие, это игра в нерушимый контроль и доминирование.

Основная причина, по которой люди продолжают менять свое мнение о пищевых привычках, заключается в том, что

они неосознанно дают своему "толстому мыслящему "я" заботу и любовь.

По всем вышеизложенным причинам, ментальная сущность, в которой в дальнейшем будут находиться ВСЕ ваше жирное мышление будет считаться ««Свиньей» !».

**ЧТО ТАКОЕ "«СВИНЬЯ» "? ПЕРВОЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЭТО СЛЕДУЮЩЕЕ: «СВИНЬЯ» – ЭТО НЕ ВЫ!**

Ваша «Свинья» – это НЕ вы!

Второе, что вам нужно знать: вы можете назвать его другим именем, например «дворовый пес», «одичавший кот», «внутренний пищевой демон» или любым другим, которое не напоминает вам о милом домашнем животном, потому что вы захотите отдалиться от него, а не любить и лелеять его.

Но я называю свою толстую мыслящую сущность "«Свинья» ", поэтому для целей данного обсуждения я буду называть кажущееся неконтролируемым желание поесть "«Свиньей» ".

Вот что отличает ВАС от "«Свиньи» ":

У вас есть мечты и стремления, но «Свинья» живет только для того, чтобы наесться.

Вы наслаждаетесь всем, что может предложить жизнь, но «Свинья» хочет только свой хлам и скажет все, что угодно, лишь бы вы его накормили.

«Свинья» не заботится о последствиях для вашего здоровья, тела, благополучия или счастья – потому что «Свинья» должна получить свое любой ценой! Вы хотите любить, учиться, смеяться и жить полной жизнью. Но «Свинья» живет только ради «еще одной» драгоценной порции.

Вы можете планировать, организовывать и добиваться удивительных результатов. Но «Свинья» воспринимает жизнь как одну большую вечеринку с едой и тратит все свое время и энергию на то, чтобы убедить вас побаловать себя.

К счастью, ВЫ – единственный, кто может ее накормить ее. Поймите это, и вы уже на полпути к тому, чтобы контролировать свой вес навсегда. Другая половина учится хладнокровно игнорировать ее пiski. Ваша внутренняя «Свинья» ответственна за многие несчастья в вашей жизни.

Она убедила вас есть все неправильные продукты, в неправильных порциях, в неправильное время – ухудшая ваше здоровье, уверенность и качество жизни, скорее всего, на десятилетия к тому времени, когда вы захотели прочесть это.

«Свинья» отговорила вас от всех вполне разумных планов по снижению веса. Это мешает вам питать свое тело, разум и душу. Это лишает вас не только тела, которого вы хотите, но и энергии, необходимой для построения жизни вашей мечты. Именно «Свинья» заставила вас жить с этим ненужным бременем веса. Именно «Свинья» истощила ваш успех, здоровье и счастье. И именно «Свинья» заставляет вас чувство-

вать себя безнадежней в отношении того, что вы когда-нибудь станете стройными. Но Свинье было все равно. Он заботится только о собственном удовольствии и, не моргнув глазом, уничтожит все, что вы любите лишь бы получить еще один драгоценный кусочек. «Свинья» не заслуживает ни любви, ни сострадания.

Это не ваш внутренний ребенок, не милый домашний питомец и не что-то еще, что вы можете по-настоящему ценить в жизни. Потому что «Свиньи» (настоящие животные) очень милы и очаровательны. Некоторые люди даже держат их в качестве домашних животных. А в реальном мире они нуждаются в нашей помощи и защите.

Но "«Свинья» " (с большой буквы "С") – это вышедшая из-под контроля машина для поедания, которая уничтожит все, что вы любите, если вы ей позволите. К сожалению, мы не можем полностью исключить ее из своей жизни, потому что «Свинья» тесно связана с анатомической структурой, которая необходима нам для выживания. Но вы можете вечно доминировать над ней, если не будете путать ее визги с собственными желаниями.

## **«СВИНЬЯ» – ЭТО НЕ ТЫ!**

Как бы безумно это ни звучало, но вы должны научиться относиться к Свинье с таким же отвращением и неуважением, с каким вы относитесь к обидчику. Потому что каждый раз, когда вы «переступаете черту» и нарываетесь на переедание вопреки своим самым лучшим планам, внутри вас

раздается маленький голосок – голос «Свиньи» , который из всех сил старается сделать так, чтобы все было «хорошо». И Свинью не волнует, насколько плохо вам от этого, сколько боли это причиняет, и/или насколько это срывает ваши планы по достижению целей.

Все, о чем заботится «Свинья» , это убедить вас в том, что совершенно нормально есть целую кучу мусора. И это не хорошо! Эта хитрость поможет вам наконец-то покончить с внутренними мыслями, которые – до сих пор – разрушали большую часть вашей жизни в обмен на несколько мгновений токсичного удовольствия.

По этой причине мы собираемся добровольно и агрессивно отделить себя от «Свиньи» в нашем собственном ментальном пространстве, и таким образом мы собираемся получить 100% доминирование над ее разрушительными идеями. «Свинья» – это НЕ вы, и она не заслуживает никакого уважения. Научитесь слышать ее визги, а затем быстро игнорируйте их.

## **Я ЧТО, СУМАСШЕДШИЙ?**

Не совсем. Я не верю, что внутри кого-то есть настоящая «Свинья» . Это всего лишь ментальная концепция. Добровольная уловка ума. Мы можем захотеть признать этот обман, чтобы сохранить способность мыслить рационально. Но для достижения цели, как только мы признаем это, становится необходимым относиться к Свинье так, как если бы она



была реальной. Поэтому это будет единственный раз, когда я укажу, что «Свинья» на самом деле не существует.

Это концептуальная основа, которая поможет вам отделиться от мыслей и чувств, которые до сих пор срывали ваши самые смелые планы. Образ мышления, который поможет вам взять себя в руки и жить той жизнью, которую вы заслуживаете. Но для того, чтобы он работал, он должен казаться нам на 100% реальным во все возможные моменты искушения.

Поначалу вам может быть трудно смириться с этой мыслью. Ваша «Свинья», конечно, предпочла бы, чтобы вы поверили, что ее не существует. Потому что тогда вы будете думать, что ее визги – это ваши собственные мысли – и, как вы вскоре обнаружите, это единственный способ, которым «Свинья» может заставить вас кормить ее. Помните: это ваш разум, и вы вправе организовывать свои мысли и чувства так, как вам заблагорассудится. «Свинья» существует, потому что вы говорите, что она существует, и точка.

## **АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИМЕНА ДЛЯ ВАШЕЙ «СВИНЬИ»**

Только не выбирайте милое имя для своего неконтролируемого толстосума. Название должно точно представлять агрессивного, манипулятивного хулигана, который заботится только о том, чтобы заставить вас плохо есть, и ни о чем другом. Так вы сможете дисциплинировать и контролировать эту часть себя, не испытывая угрызений совести и/или

беспокойства.

Наконец, я буду продолжать использовать термин «Свинья» в этой книге просто потому, что это имя я выбрал лично для своего собственного мозга ящерицы, развращенного едой.

## **ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМИ И КОНТРОЛИРОВАТЬ НАШЕГО ВНУТРЕННЕГО ДЕМОНА ЕДЫ?**

Важно, чтобы вы знали, что я сострадательный человек, и я действительно верю в воспитание нашего внутреннего раненого ребенка, только не с целью преодоления переедания. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя любимыми. Я хочу, чтобы вы самореализовались. Я хочу, чтобы вы любили себя больше. А если тебе нужны объятия, что ж. Я просто большой плюшевый медведь, и я буду первым, кто даст тебе их.

Видите ли, наш мозг состоит из трех отдельных частей (и да, я резко упрощаю для наглядности).

**Мозг ящерицы** (мозговой ствол) – самая старая часть. Когда ящерица видит что-то в окружающей среде, она спрашивает себя: "Съесть ли мне это, спариться ли с ним или убить его?". Нет интереса к семье, любви или отношениям. Не учитываются долгосрочные цели, духовность, искусство или музыка. Это просто "съесть, спариться или убить". Это та часть, которая берет верх, когда ваша диета вылетает из окна ради сиюминутной поблажки. Мозг ящерицы, когда его неправильно направляют на плохую пищу, становится вашей

«Свиньей» .

**Мозг млекопитающих** развился вслед за мозгом ящерицы, чтобы обеспечить благополучие семьи. По сути, его работа заключается в том, чтобы сказать мозгу ящерицы: "Пожди! Не ешь, не спаривайся и не убивай это существо, пока мы не убедимся, что оно полезно и для племени!". Это место эмоций, которые связывают и объединяют вас с другими людьми в этом мире.

**А неокортекс или "логический мозг"** появился последним, чтобы контролировать ящерицу и мамаллианский мозг в пользу более долгосрочных целей таких как потеря веса и фитнес, но также и человеческих понятий любви, самоидентификации, духовности, музыки, искусства и т.д.

Мозг млекопитающего может подавлять мозг ящерицы. А Логический мозг (неокортекс) может подавлять как Ящерицу, так и Мозг млекопитающих.

Таков замысел эволюции, который позволяет нам регулировать любой импульс. Мы не бессильны! Но когда вы пытаетесь "полюбить себя худым", "лелеять своего внутреннего раненого ребенка" и/или "выяснить, что вас гложет" в тот момент, когда испытываете тягу, то на самом деле вы отказываетесь от десятков миллионов лет контроля, который эволюция обеспечила вашему неокортексу, и просто позволяете мозгу ящерицы взять верх. Любовь к мозгу Ящерицы (вашей Внутренней Свинье) в момент импульса минимизирует вашу способность контролировать его! Вместо этого воспи-

тывайте в себе чувство отвращения к нему, чтобы получить те дополнительные микросекунды, которые необходимы вам для пробуждения и принятия правильных решений.

Но помимо нашей нейроанатомии, мы все сталкиваемся с подавляющим, идеальным штормом социально-экономических сил, от которых нам необходимо отделиться. Для этого нам необходимо стать сытыми и рассерженными, а не благодушными.

Чтобы вписать это в контекст, я хотел бы кратко рассмотреть ряд очень мощных исследований, проведенных научными экспериментаторами Питером Милнером и Джеймсом Олдсом в конце 1950-х годов. Хотя эти эксперименты явно не были бы этичными с точки зрения прав животных сегодня они, тем не менее, иллюстрируют важный момент: Млекопитающие будут заниматься серьезным самоотречением, чтобы получить искусственную стимуляцию своих неврологических центров удовольствия. Вот что было сделано!

Экспериментаторы вживили электроды в центры удовольствия в мозге группы крыс затем подключили эти электроды к кнопке, которую крысы могли нажимать для активации. Результаты были впечатляющими. Крысы нажимали на кнопку тысячи раз в час для самостимуляции. Они предпочитали самостимуляцию еде и воде.

Самцы крыс игнорировали самок в период течки, чтобы продолжать самостимуляцию. Они также пересекали шоковые решетки на полу, испытывая сильную боль, чтобы до-

браться до своего рычага. Самки крыс оставляли своих детенышей, чтобы нажать на рычаг. Некоторые крысы только и делали, что нажимали на рычаг тысячи раз в час в течение целого дня. Исследователям пришлось силой отсоединить этих крыс от аппарата, чтобы они не умерли от голода!

Исследования на людях подтвердили аналогичные результаты. Эти исследования говорят нам о том, что вполне возможно использовать искусственные средства, чтобы захватить наше стремление к перееданию вопреки нашим интересам.

Это подводит меня к причине номер два, по которой мы должны решать наши проблемы с перееданием с гораздо более агрессивным подходом. По-моему, не очень скромному мнению, «Big Food» использует искусственные средства, чтобы захватить наше стремление к перееданию ради прибыли. Крысы чувствовали, что не могут жить без своих кнопок удовольствия, и охотно пренебрегали своими потребностями в питании чтобы продолжать нажимать на них. Точно так же люди в нашем обществе чувствуют, что не могут жить без "кнопок удовольствия", обеспечиваемых пакетами, коробками и упаковками промышленных продуктов питания. Экономическая сила "Большой еды" взяла верх над питанием и завладела нашим стремлением к выживанию.

Затем, конечно, большая реклама тратит миллиарды, чтобы убедить нас, что эти вещества, похожие на пищу, неотразимы. Знаете ли вы, что каждый год по телевидению, радио

и в Интернете на нас транслируется 5 000 плюс сообщений о продуктах питания, но почти ни одного из них не касается фруктов и овощей? О, и чтобы вы не думали, что у вас иммунитет, потому что реклама на вас "не действует", есть очень тревожный факт: реклама действует лучше на людей, которые думают, что у них иммунитет, потому что их сопротивление продажам снижено! Это сила номер 3. Большая реклама.

Затем индустрия лечения зависимостей (сила №4) говорит нам, что мы "бессильны" перед нашими зависимостями, что у нас хроническая, прогрессирующая, таинственная болезнь, от которой зачастую нет защиты, и лучшее, на что мы можем надеяться, – это воздерживаться один день за другим. Это послание легко усваивается нашей культурой до такой степени, что многие из нас верят, что мы не можем отказаться от наших кнопок удовольствия, даже если хотим этого! Подводя итоги.

«Big Food» помещает в небольшое пространство столько крахмала, сахара, масла, натрия, жира, эскайтоксина и других химических стимуляторов, сколько они могут по закону. Затем они упаковывают его так, чтобы он казался здоровым и неотразимым. Большая реклама заставляет нас поверить в это. Стоит ли удивляться, что у нас на руках всемирная эпидемия ожирения? Но есть и хорошие новости. Вы можете отделить себя от всего этого с помощью простых приемов. Вам нужно только научиться распознавать голос вашей

внутренней «Свиньи», когда она визжит и затем суммарно игнорировать его, обеспечивая себе более чем достаточное количество здорового питания.

**ЧЕСТНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ: Я СОБИРАЮСЬ ГОВОРИТЬ О ВАШЕЙ "ВНУТРЕННЕЙ СВИНЬЕ" В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЭТОГО ВРЕМЕНИ.**

Как поймать, посадить в клетку и доминировать над ней. По моему глубокому опыту, люди развивают большую самооценку и любовь к себе, когда обнаруживают, что наконец-то способны контролировать свое пищевое поведение и достигать своих целей. Метафора «Свиньи» – лучшая, которую я нашел, по крайней мере, для половины людей, с которыми я работал.

**ЕСЛИ ВСЕ МОИ РАЗГОВОРЫ О "ВНУТРЕННЕЙ СВИНЬЕ" ВАС БЕСПОКОЯТ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕКРАТИТЕ ЧИТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС! ИНАЧЕ ВЫ ТОЛЬКО РАЗОЗЛИТЕСЬ, ДАДИТЕ МНЕ ПЛОХИЕ ОТЗЫВЫ!**

Но если вы заинтригованы и открыты, вы сможете увидеть ценность в агрессивном отделении вашего человеческого "я" от мозга ящерицы в вашем собственном разуме. И если метафора «Свиньи» действительно беспокоит вас, вы обещаете просто изменить язык и назвать это как-то иначе. Тогда, пожалуйста, читайте дальше, потому что это поможет вам по-

сле стольких лет борьбы!

## **КАК УСЛЫШАТЬ ВИЗГ «СВИНЬИ»?**

Чтобы по-настоящему доминировать над «Свиньей», мы должны отличать ее визги от нашего собственного рационального голода. Вам нужно составить конкретный план питания со своими особыми правилами питания. «Свинья» ненавидит правила и сделает все возможное, чтобы разрушить целостность любого установленного вами правила. Именно поэтому вы должны взять на себя 100% ответственности. Именно поэтому каждое правило и ваш план питания в целом должны быть сформулированы со стопроцентной ясностью. В противном случае «Свинья» может использовать "нечеткие линии" и "диеты, которые вы просто пробуете на время", чтобы безжалостно разрушить вашу целостность и уверенность.

## **Создайте свой собственный план питания!**

Вам нужно будет принять свой собственный план питания, состоящий исключительно из ваших собственных правил питания. Почему именно ваш, а не какого-нибудь гуру диеты или диетолога, и/или доктора по снижению веса? Потому что после пяти лет никто не может следить за вами, чтобы вы правильно питались, вот почему. Конечно, вы можете и должны получить консультацию специалиста.

Конечно, читайте книги о здоровье и работайте с экспертами, которым вы доверяете. Но если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы уже сделали это. Более того, я готов поспо-



ритель на свою левую почку – а я ее очень люблю – что вы имеете довольно хорошее представление о том, как выглядит хорошо сбалансированная, сытная и разумная диета. Это тоже сработает, если только вы будете придерживаться этого! Так что давайте пропустим все эти "мама говорила есть овощи" и перейдем сразу к части "придерживаться этого". Если вы собираетесь придерживаться плана, вам нужно владеть им на 100%.

В конце концов, чьи руки возьмут ключи от машины, заведут мотор, поедут на рынок, положат продукты в тележку, достанут деньги, отдадут их кассиру, положат сумки в багажник, занесут их в дом, уберут их, выберут блюда, приготовят их, достанут вилку, воткнут ее, поднесут к губам и положат в рот? Ваш.

Это точно не руки вашего врача, диетолога, гуру диетологии или терапевта! И это хорошо, потому что, несмотря на все их благонамеренные советы и опыт, никто из этих людей не может следить за вами 24 часа в сутки, даже если бы захотел. Единственный способ добиться успеха – это принять на себя 100% ответственность за каждый кусочек и глоток. Видите ли, "опробование" профессиональных диетических планов – это тип зависимости, который подталкивает Свина к тому, чтобы вот так взять контроль в свои руки:

"Должно быть, диетолог, врач или диет-гуру порекомендовал плохой план питания. Вам нужно поговорить с ними об этом. Или, может быть, нам нужно найти кого-то друго-

го. Ну, а пока мы можем просто объедаться. Вкусно!!!" – Искренне, Ваша «Свинья»

Итак, это зависит от вас. Вы несете полную и абсолютную ответственность – 100%, а не 99,999%. СТО ПРОЦЕНТОВ. Понятно? Вдохните на мгновение и прислушайтесь к неизбежному визгу вашей «Свиньи» :

"Подождите минутку! Эта книга сама по себе тоже диетическая, не так ли? В конце концов, Феликс – еще один парень, который пытается заработать на советах по похудению. Так что давай, попробуй немного. Рано или поздно ты сжуй-ничаешь, как всегда, и тогда я смогу снова стать свободным. Зачем ждать? Давайте сделаем это СЕЙЧАС! Ура!!!" – Искренне, Ваша «Свинья»

## **Как стать владельцем своего плана питания на 100%**

Это может показаться очевидным, но лучший способ иметь свой план питания – записать его. Каждое отдельное правило питания и План в целом. 100%, однозначно. Это означает, что, если 10 человек будут изучать ваш план и наблюдать за тем, как вы едите в течение дня, они единогласно согласятся с тем, придерживаетесь вы его или нет. Не 9 из них. А все.

Однако ваш план питания – это очень личное дело. Поэтому этот тест "согласятся ли с ним 10 человек" – всего лишь мысленный эксперимент, который поможет вам оценить, насколько четко и ясно вы его сформулировали.

Причина, по которой вы хотите прописать свой план с достаточной точностью, чтобы 10 людей могут согласиться, потому что двусмысленность – лучший друг «Свиньи». Двусмысленность – это желтый свет, а не красный.

Однако, когда конкретика изложена в неопровержимых деталях, вы превращаете нечеткий желтый свет в красный, и для «Свиньи» становится невозможным перебежать дорогу, не попавшись – потому что вы немедленно распознаете любую мысль, предлагающую вам перебежать дорогу.

Бесполезно пытаться вразумить Свинью. Она не заботится о вашем благополучии. Все, чего она хочет, – это нажраться, и она будет изворачиваться вокруг каждой крупницы информации и внимания, которые вы ей предоставите, чтобы убедить вас накормить ее. Поэтому на каждом шагу мы лишаем Свинью информации и внимания. Если просто игнорировать Свинью, красные огни будут гореть вечно. Почему? Потому что только вы можете поставить ногу на газ и зажечь свет – как бы «Свинья» ни протестовала и ни пыталась убедить вас в обратном.

Единственная опасность заключается в том, что вы не распознаете свиной визг как он есть. Единственная опасность – думать, что «Свинья» – это вы. Вот почему мы такие приверженцы точно определенного плана.

**Вы не обязаны следовать чьим-либо рекомендациям по составлению своего плана питания. Делайте это любым удобным для вас способом.**

В конце концов, это ваш план. И пока он на 100% однозначен, ясен и с питательной ценностью, этого будет достаточно.

Через некоторое время я представлю простой набор рекомендаций по составлению вашего плана питания. Однако сначала я должен предупредить вас, что ваша «Свинья» будет визжать в ответ на эту часть книги громче, чем на любую другую. Просто продолжайте игнорировать ее возражения и помните четыре важные вещи:

Несмотря на то, что мы будем говорить о том, как использовать правила типа "Никогда" и "Всегда" для обеспечения ясности, они не являются обязательными элементами данной программы – вы можете строить здоровые и эффективные планы питания совершенно без них.

Цель состоит в том, чтобы создать наименее строгий план питания, который все еще защищает вас от ранее беспокоивших вас пищевых моделей поведения. Только вы можете знать, как это сделать. Но цель плана – дать вам непоколебимое чувство уверенности, а не превратить вас в "пищевого нациста".

Даже если мы выкинем из головы любые сомнения в нашей способности придерживаться вашего плана питания, чтобы "крутить педали в гору" со 100% уверенностью, у нас есть план, как мягко простить себя и быстро возобновить курс, если будут допущены ошибки.

Вам не нужно сразу составлять весь план питания. На са-

мом деле, большинству людей лучше всего удастся создать всего ОДНО правило питания, чтобы решить проблему наиболее проблемных продуктов-триггеров и/или пищевого поведения и при этом не заботиться о похудении. Только после этого – после успешной игры в "Никогда больше не объедаться" в течение нескольких недель – нескольких месяцев и возвращения чувства надежды, энтузиазма и силы – они решаются перейти на полный план питания с множеством правил.

Опираясь на эти рамки, давайте поговорим:

Простой набор рекомендаций по составлению плана питания. Если ваш план питания легко запомнить, он однозначен и полноценен с точки зрения питания, вы сможете его реализовать. Вот несколько простых категорий правил питания, которые вы можете рассмотреть:

**НИКОГДА:** Какие продукты, напитки и модели поведения вы больше никогда не будете употреблять, пока живы?

**ВСЕГДА:** Что вы всегда будете делать в отношении еды, напитков и пищевого поведения? (Например, "Я всегда съедаю шесть порций фруктов и овощей каждый календарный день" или "Я всегда записываю, что я могу потенциально съесть на следующий день перед сном, чтобы заставить себя продумать все сложные места").

**НЕОГРАНИЧЕННО:** Какие продукты, напитки и пищевое поведение вы позволите себе употреблять без ограничений?

**УСЛОВИЯ:** Какие продукты, напитки и поведение вы будете разрешать только в определенное время, в определенных количествах и/или ограничивать другими условиями?

В построении плана питания задействовано множество различных переменных, поэтому отказаться от переедания несколько сложнее, чем от злоупотребления наркотиками, сигаретами или алкоголем. С последними вы можете просто бросить. Но в случае с едой вам придется продолжать что-то есть. «Свинья» будет пытаться победить вас этим фактом. Хороший план питания исключает такую возможность.

Как только вы вооружитесь кристально чистым планом, вы быстро раскусите горстку коварных стратегий вашей «Свиньи», независимо от того, как долго вас до этого обманывали. Поэтому мы уделим много времени иллюстрации того, как принять: Никогда, Всегда, Неограниченно и Условия, и заставить их придерживаться.

**Давайте начнем с НИКОГДА.** Никогда – это самый простой и ясный красный свет из всех. Создание даже одного "Никогда" – отличный способ научиться слышать свинные визги, потому что он четко проводит границу между вашей едой и свинными помоями. Установление хотя бы одного "Никогда". НИКОГДА – это слово не часто услышишь в нашей культуре, когда речь идет о еде, алкоголе или любых других приятных веществах. Это очень жаль, потому что это одно из самых мощных слов, позволяющих установить постоянный контроль над «Свинством».

Если вы не можете сказать, что больше НИКОГДА не будете делать что-то (или больше никогда не будете заниматься определенным пищевым поведением), «Свинья» знает, что это лишь вопрос времени, пока она не возьмет верх. Если мы определяем "запой" как участие в любом пищевом поведении, которое противоречит вашему плану питания, то, как минимум, мы должны быть в состоянии сказать, что больше НИКОГДА не повторим запой. Поэтому мы тщательно определим приемлемый для жизни план питания и больше никогда не будем его нарушать!

Если задуматься, очень странно, что мы не хотим говорить: "НИКОГДА".

когда речь идет о вещах, которые принесли столько страданий в нашу жизнь. Существует множество моделей поведения, от которых мы ожидаем, что люди никогда не будут их совершать. Так почему бы не добавить еще один, если вы можете так много выиграть?

Мы ожидаем, что ответственные члены общества НИКОГДА не будут убивать, насиловать или красть.

Мы ожидаем, что люди с опасными для жизни аллергиями будут избегать определенных веществ до конца жизни.

Мы ожидаем, что люди НИКОГДА не будут проявлять свои сексуальные импульсы на публике.

И предполагается, что женатые люди должны ограничивать свои романтические и сексуальные приключения только друг другом. У нас даже есть юридический договор – сви-

детельство о браке – который формализует это понимание.

На самом деле, мы все научились НИКОГДА не делать многих вещей, чтобы просто прожить повседневную жизнь:

Никогда не кладите руку на горячую плиту или в электрическую розетку.

Никогда не угрожать телесными повреждениями политическому должностному лицу.

Никогда не берите нож за острый конец.

А некоторые из наших "Никогда" настолько прочно укоренились, что мы даже не осознаем, что это заученные модели поведения. Например:

Никогда не пускайте газ за столом, когда обедаете с другими людьми.

Никогда не хватайте совершенно незнакомого человека и не целуйте его в губы.

Никогда не снимайте обувь и носки в церкви.

Никогда не пинайте полицейского.

К 10 годам большинство детей уже научились всем этим вещам – и если они могут это делать, то сможете и вы. Добавление еще одного "Никогда" – это детская игра, независимо от того, каким краткосрочным удовольствием приходится жертвовать, и независимо от того, что говорит ваша «Свинья»!

**ВАЖНО:** Несмотря на то, что может сказать ваша «Свинья», никто не говорит вам, что делать. На самом деле, в этом вся суть.



До сих пор вы позволяли Свинье навязывать свою волю, как если бы вы были ее рабом. Информация в этом разделе дает вам силу принимать постоянные решения без пагубного влияния «Свиньи». Как только вы внесете хотя бы одно "Никогда" в свои правила питания, вы начнете сажать Свинью в клетку!

**ВСЕГДА!** Всегда – лучший друг Никогда. Определение некоторых вещей, которые вы будете делать ВСЕГДА – и выполнение этих обязательств – придаст вам еще больше уверенности в своей способности справиться со «Свиньей». Да, ВСЕГДА, то есть каждый день до конца жизни.

Ваш список "Всегда" может включать в себя не только общие правила ухода за собой, но и поведение, связанное с конкретными продуктами питания. Например, может быть, вы всегда начинаете утро со стакана воды. Или, может быть, вы всегда принимаете душ вечером, чтобы уснуть без лишней еды. Может быть, вы всегда медитируете, занимаетесь спортом или делаете свежий овощной сок. Может быть, вы всегда съедаете яблоко перед обедом. А может быть, вы не всегда что-то делаете.

Что бы вы здесь ни написали, помните, что "всегда" и "никогда" – это священные клятвы. Они становятся тем, что «Свинья» не может нарушить, как бы она ни старалась, потому что мотивы любого визга, предлагающего исключение, будут немедленно распознаны.

Но как только вы объявите намерение, мешающее Свинье,

она начнет из всех сил стараться победить вас. Это ее работа. Видите ли, «Свинья» искренне верит, что умрет без своих драгоценностей. Но вы одержите победу, если будете помнить, что визг «Свиньи» – это не ваше собственное мышление.

Например, предположим, что вы всегда выпиваете 16 унций очищенной воды, когда просыпаетесь утром. Всегда! Как только вы провозгласите это правило, ваша «Свинья» может сказать что-то вроде:

"Ты не можешь говорить ВСЕГДА! Как ты можешь это знать? Однажды утром ты проснешься и забудешь. Или, может быть, вам просто не захочется. Иногда по утрам у вас просто не будет времени. Тогда вы нарушите свою глупую клятву. Эти нелепые правила, очевидно, не имеют никакого значения, поскольку вы не сможете их соблюдать. С таким же успехом мы могли бы просто пойти на БИНГЕ!". – Искренне, Ваша «Свинья»

Чтобы одержать верх, вам достаточно отмахнуться от этого как от «Свиного визга». Не спорьте со «Свиньей». Не пытайтесь выиграть рациональную дискуссию.

Вам это не нужно, потому что «Свинья» бессильна что-либо сделать без вашего согласия. Если бы «Свинья» могла действовать от своего имени, она бы немедленно сделала это, не спрашивая. Сам факт того, что она вообще разговаривает, доказывает, что ее единственная надежда – убедить вас своей ложью.

Все, что необходимо, – это игнорировать его. Несмотря на это, давайте оспаривать его пункты один за другим, просто чтобы показать вам насколько нелепыми могут быть аргументы «Свиньи»: «Вы не можете иметь в виду «Всегда». Никто никогда не может знать, что он всегда будет делать!».

Это первая попытка «Свиньи» обмануть ваши глаза. Она говорит: «Ты не всегда можешь что-то сделать!». Какое негативное, разрушающее уверенность послание. Вы бы когда-нибудь сказали маленькому ребенку: «Послушай, маленький Бобби, нет никакой надежды на то, что ты будешь помнить, что нужно чистить зубы, завязывать шнурки и одеваться самостоятельно каждый день. Просто выкинь эту идею из головы. Ты можешь просто сдаться и смириться с тем, что будешь зависимым маленьким ребенком до конца своей жизни. независимо от того, что делают большие мальчики»!

Конечно, нет! Тогда зачем позволять «Свинье» разговаривать с вами таким образом? Правда в том, что есть много, много вещей, которые люди ВСЕГДА делают ежедневно.

Ставят будильник.

Ходят в туалет.

Чистят зубы.

Вы можете добавить еще одну ВСЕГДА, когда захотите!

Давайте продолжим. «Однажды утром ты проснешься и забудешь. И тогда ты нарушишь свою глупую клятву». «Свинья» хочет, чтобы вы планировали забыть о своей клятве. Но

сама природа обета – это план помнить. Что более конструктивно? Что с большей вероятностью улучшит вашу жизнь? Ответ очевиден. Так зачем кому-то строить планы, чтобы забыть, если у нас, как у людей, есть возможность планировать, чтобы помнить? Люди этого не делают. Это делают «Свиньи»

Любое ваше сомнение в том, что вы способны ВСЕГДА что-то делать, на 100% продиктовано желанием «Свиньи» заставить вас нарушить клятву. Ее не волнует, как это отразится на вашей уверенности, самооценке, здоровье или близких. «Свинья» – анархист и постарается разрушить любую структуру, которая мешает ее «Визгам» – за счет всех ваших целей и стремлений. Она лишь презирает ваши планы. Именно поэтому мы не должны ей ничего, кроме презрения, в ответ.

Правда в том, что есть много вещей, которые мы вполне способны запомнить. Делать каждый день. Например, заботиться о наших детях. «Извини, маленькая Сара, боюсь, что сегодня я не дам тебе ничего поесть или попить. И тебе придется не спать всю ночь, потому что папа не сможет не забыть уложить тебя спать» – Как ваша «Свинья» будет заботиться о маленьком ребенке.

Мы также каждый день приезжаем на своих машинах домой и паркуем их в безопасном месте – вместо газона или соседского палисадника, хотя последнее может быть более удобным. Мы едим и/или пьем достаточно, чтобы продержаться еще один день. И каждую ночь мы укладываемся

спать хотя бы в достаточно безопасном и удобном месте (в отличие от лежания на улице во дворе без палатки или спального мешка). «Эти правила просто глупы, очевидно, что они не имеют никакого значения, раз вы не можете их придерживаться».

Видите, как «Свинья» пытается подорвать даже самые простые ваши усилия по позитивным, здоровым изменениям? Ей все равно, если вы умрете от обезвоживания. Она должна подорвать вашу уверенность и контроль над импульсами, иначе она не получит больше «Свиной жижи». Зная это, становится ясно, что мы никогда не сможем воспринимать его всерьез. Истинная сущность «Свиньи» наконец-то раскрывается. Свинство – это все, чем оно было с самого начала.

Но, ради интереса, предположим, что вы все-таки нарушили свой план – каждое утро выпивать 16 унций очищенной воды. Следует ли из этого, что вы должны пойти и купить несколько пакетов доритос, коробку пончиков, фунт шоколадных батончиков и наброситься на все это сразу? Конечно, нет. Если вы забыли почистить зубы однажды утром, обязаны ли вы взять молоток и выбить их все? Это просто смешно.

**Свиной визг может казаться рациональным на первый взгляд, но это никогда не так. (Никогда – как никогда, никогда, никогда, никогда, никогда, НИКОГДА!).**

Поначалу «Свинья» может показаться очень привлека-

тельной из-за своей способности использовать уязвимое место в вашем стремлении к выживанию. Но когда вы увидите ее визг в свете дня, он уже не будет иметь никакого смысла. Просто игнорируйте «Pig Squeal», когда слышите его. Точка, конец истории.

Некоторые люди считают полезным перечислить те вещи, которые они могут есть и/или пить в неограниченных количествах без опасений. Другие просто выделяют категорию «Без ограничений», в которую попадает все, что не включено в список ограничений.

Обычно в категорию «Без ограничений» входят здоровые продукты, которые вы с удовольствием едите. Например, возможно, вы хотите разрешить себе столько листовой зелени, крестоцветных овощей, зеленого чая, бобов, ягод, чистой воды и т.д., сколько пожелаете.

А может быть, вы чувствуете себя спокойнее с необходимыми и условными правилами для всего, и предпочитаете не оставлять ничего неограниченного. Это полностью зависит от вас! Как бы вы ни относились к разделу «Безусловное», просто не забывайте о любимой афере «Свиньи».

Независимо от того, как вы строите свою категорию «Без ограничений», вы всегда должны быть уверены, что в вашем общем плане питания достаточно свободы действий, чтобы вам хватало еды. В противном случае свинные визги начинают звучать более заманчиво. И вы всегда должны быть в состоянии их отвергнуть.

Люди эволюционировали во времена периодического голода. Наш организм приспособлен к длительному отсутствию пищи. Для этого требуется минимум несколько недель без еды большинство людей умирает от голода. Какова вероятность того, что вы умрете, если пропустите прием пищи? Ничтожно мало! НИКОГДА нет веской причины для переедания.

«Свинья» не пытается заботиться о вас, предлагая вам умереть с голоду, если вы не сделаете исключение из своего плана питания. Ее цель – не накормить ваше тело, а разрушить ваш план, чтобы она могла начать тотальную пищевую оргию. Посадите свинью в клетку и держите ее там!

Есть некоторые продукты и напитки, которые могут подойти вам только в определенных ситуациях, в определенное время или при определенном поведении. Может быть, вы позволяете себе спортивные напитки только после определенного количества физических упражнений в данный календарный день. Может быть, вы можете есть определенное заветное блюдо только во время ужина с друзьями, но не чаще двух раз в неделю.

Возможно, дело в том, что вы едите шоколад только по субботам. А может быть, вы едите крендельки только в те дни, когда берете сына или дочь на бейсбольный матч высшей лиги.

Смысл категории «Условно» заключается в том, чтобы признать, что некоторые продукты, напитки и пищевое по-

ведение доставляют беспокойство только тогда, когда они не регулируются – или только в определенных ситуациях.

Ограничения на условия, которые вы накладываете, зависят только от вашего воображения и опыта. Я не утверждаю, что все приведенные выше примеры хороши или плохи. Но я хочу предостеречь вас от одного: Не допускайте, чтобы ваш раздел «Условные условия» стал слишком сложным. Очень трудно запомнить сложные правила, когда вы голодны, поэтому чем проще, тем лучше.

**Продолжайте просматривать свои условия, пока они не будут выражены в виде максимально простого языка.**

Меньшее количество четких правил, как правило, работает лучше всего. Для некоторых людей это всего лишь предложение или два, для других – целая страница. У других же в качестве «Условного» не будет ни еды, ни питья.

Смысл в том, чтобы пройти через это упражнение и подумать, от каких продуктов, напитков и пищевого поведения вам не нужно полностью отказываться, но какие из них все же требуют определенной степени контроля. Это также поможет сформулировать в письменном виде ваше обоснование каждого из этих условий, чтобы убедиться, что «Свинья» не подкрадывается с визгом.

И последнее, если вы обнаружите, что постоянно пытаетесь найти правильное состояние для определенной пищи, напитка или поведения, то, скорее всего, вам лучше поме-



ставить это в раздел «Никогда». Вот и все.

## **Никогда, Всегда, Неограниченно и Условно.**

Четыре замечательно простые категории для создания вашей личной, самодостаточной правовой системы для управления вашим питанием с этого момента.

Набросайте первый вариант своего плана питания. Или – для многих, если не для большинства людей – просто одно правило питания для начала, которое охватывает ваш единственный худший триггер и/или пищевое поведение. Но прежде, чем вы его доработаете, позвольте мне ознакомить вас с некоторыми из самых жестоких воплей, которые вы, скорее всего, услышите после того, как запишете его в черно-белом варианте.

Видите ли, вашей «Свинье» абсолютно не нравится идея кристально чистого плана питания. Она хочет, чтобы вы поверили, что такой план ограничит вашу свободу. Но все обстоит как раз наоборот. Подобно тому, как большинство великих джазовых исполнителей годами отрабатывают свои гаммы, прежде чем они смогут свободно выразить свой творческий гений, так и вам нужна структура в питании, чтобы по-настоящему наслаждаться не только едой, но и всей свободой, которую может предложить жизнь: **ВОПРОС В ТОМ, КТО БУДЕТ СВОБОДЕН, ВЫ ИЛИ «СВИНЬЯ»?**

Вопрос не в том, будет ли у вас свобода выбора по сравнению с рабством перед планом питания. Вопрос в том, будете ли вы жить рабом импульсов и требований «Свиньи»

или посадите животное в клетку, чтобы вы могли реализовать свою свободу? Кроме того, у вас уже есть план питания, независимо от того, записываете вы его или нет! Невозможно функционировать каждый день, не принимая решений о том, что вы будете есть никогда, всегда, иногда и условно. Проблема в том, что большинство людей принимают эти решения бессознательно.

Например, каждый человек всегда прекращает переедать в определенный момент, даже если этот момент нездоровый. Они могут съесть целую пиццу, но не пять. И уж точно они не съедят коробку, в которой была пицца. Почти у всех также всегда есть любимые лакомства, потребляемые в правильных сочетаниях и количествах.

И есть, по крайней мере, несколько вещей, которых большинство людей полностью избегают по соображениям вкуса, удобства или здоровья. Поскольку у вас уже есть план питания, я лишь предлагаю вам взять его под контроль. Сделайте его осознанным и оцените его всей силой своего интеллекта. Запишите эту чертову штуку!

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЛИШКОМ СТРОГИЙ ПЛАН ПИТАНИЯ.**

Некоторые люди путают мой акцент на ясности, сосредоточенности и написанных, нерушимых правилах питания с ограничениями, которые могут стимулировать булимию и/или анорексию. Это совсем не мое намерение.

Есть два пути, по которым ограничительное питание может привести к проблеме, и это важно учитывать их оба, прежде чем создавать свой план питания.

Первый – ограничение количества потребляемых калорий до такой степени, что вам постоянно хочется есть. Когда вы постоянно голодны, "свиной визг" становится все сильнее и сильнее, и многие люди в конце концов срываются и срываются. Вот почему я настоятельно рекомендую не ограничивать потребление калорий. Лучше сначала создать правила, которым легко следовать. Это позволит вам избавиться от привычки переедать. Затем, когда вы будете уверены в своей способности контролировать свинью, вы можете «сдвинуть диету» и исключить часть потребляемых калорий – но опять же, лучше всего делать это умеренно.

Второй способ ограниченного питания может быть вредным, если у вас ранее было диагностировано расстройство пищевого поведения, такое как анорексия или булимия, и/или если вы использовали ограничительное питание в прошлом как инструмент, чтобы не есть вообще и/или избегать употребления важных с точки зрения питания продуктов.

Если у вас диагностировано расстройство пищевого поведения и/или вы ранее использовали ограничительное питание, чтобы резко снизить потребление калорий сверх безопасного уровня, то вам следует очень осторожно подходить к созданию правил питания. Это не означает, что вы не можете использовать метод «Никогда не переедай», потому

что, в конце концов, каждому нужен план питания. Однако в этом случае я советую вам создавать правила только с помощью психолога/психиатра и диетолога, чтобы не попасть в ловушку злоупотребления правилами питания, как это было в прошлом.

Однако, если вы уверены в своей способности составить здоровый план питания, который обеспечит ваш организм достаточным количеством калорий и питательных веществ, и единственное, что вас действительно беспокоит – это ваша способность придерживаться его – тогда, во что бы то ни стало, продолжайте!

Я намеренно избегаю рекомендовать какой-либо конкретный план питания.

и/или позиционировать себя как эксперта в области диетологии или питания, потому что если я даже намекну на то, чтобы сказать вам, что есть, ваша «Свинья» неизбежно завизжит. «Мы никогда не сможем так есть! Вы могли бы остановиться прямо здесь».

Видите ли, ваша «Свинья» очень хотела бы превратить это в большую дискуссию о питании, потому что до сих пор существует много споров о том, что представляет собой идеальная диета. И «Свинья» знает, что погружение в эти споры отвлечет вас от главного – постоянного следования плану питания, разработанному вами самими, с использованием ваших собственных лучших мыслей. Но теперь вы знаете об этой стратегии «Свиньи», поэтому вы не будете уязвимы

для нее.

Теперь, верите вы или нет, если вы дочитали до этого момента, у вас есть достаточно

информации в вашем мозгу, чтобы навсегда победить ваше «Жировое мышление»:

«Свинья» – это НЕ вы. Это концептуальная, анималистическая сущность, которая неправильно направляет ваше стремление к выживанию на пищевое поведение, которое не служит вашим интересам, и заставляет вас постоянно передумывать о своих обязательствах. К сожалению, в силу наших анатомических особенностей мы все вынуждены всю жизнь прожить с этим присутствием внутри. Но мы можем интеллектуально и эмоционально отделить его от нашего собственного определения себя. Тем самым мы отделяемся от натиска разрушительных побуждений и иррационального мышления, которым мы ранее были подвержены. Мы можем перестать вести себя вопреки собственному разумению и добиваться своих целей и стремлений без постоянного саботажа. Мы закроем Свинью в клетке и будем полностью доминировать над ней, не выказывая ей ничего, кроме презрения. Многие годы страданий доказали, что она будет доминировать над нами, если мы не будем делать ничего другого.

# 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.