

Дэвиду.

И тебе.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Джона Роббинса, ведущего специалиста
по воздействию диеты на здоровье7

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Эпидемия ожирения —
это не проблема, а загадка у всех на виду11

ВСТУПЛЕНИЕ.

Моя история17

ЧАСТЬ I. КАК МОЗГ МЕШАЕТ НАМ ХУДЕТЬ 37

Глава 1. Пропасть в силе воли 39

Глава 2. Неутолимый голод 51

Глава 3. Всепоглощающая зависимость 69

Глава 4. Шкала Восприимчивости 87

Глава 5. Вредитель 113

ЧАСТЬ II. ПИТАНИЕ В РАМКАХ РАЗУМНОГО — МОСТ ЧЕРЕЗ ПРОПАСТЬ В СИЛЕ ВОЛИ ...127

Глава 6. Четыре Разумные Границы 129

Глава 7. Автоматизм — ваш новый лучший друг 153

ЧАСТЬ III. ДОРОЖНАЯ КАРТА: НА СТАРТЕ171

Глава 8. Разумный План для Похудения 173

Глава 9. День первый: К действию! 201

Глава 10. Как сделать так, чтобы это сработало 221

ЧАСТЬ IV. ДОРОЖНАЯ КАРТА: ДЕРЖИМ КУРС247

Глава 11. Жизнь в Рамках Разумного 249

Глава 12. В ресторане,
в путешествии и по особым случаям 273

Глава 13. Что, если я выйду за Разумные Границы? 295

ЧАСТЬ V. У ЦЕЛИ: КАК ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ317

Глава 14. Достигнув запланированного веса 319

Глава 15. Заключение:
искусство быть счастливым, стройным
и свободным 339

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 351

Образец Вечернего чек-листа 353

Право на Ошибку 354

Источники 356

ОБ АВТОРЕ 368

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДЖОНА РОББИНСА

Я пропагандирую здоровое питание уже более трех десятилетий. Как автор нескольких бестселлеров и президент компании Food Revolution Network, я имел честь помогать миллионам людей улучшать свой рацион, и во многих случаях это изменило не только их здоровье, но и жизнь в целом.

За эти годы я повидал достаточно людей, которые вдохновлялись идеей начать питаться по-новому. Некоторые из них преуспели и добились результатов, о которых не могли и мечтать, но для большинства диета стала испытанием, отчаянной борьбой с собой в попытках питаться правильно. Нередко, несмотря на все знания о здоровом рационе, несмотря на всю силу воли, они все же срывались и снова возвращались к пищевой зависимости. Их намерения были самыми лучшими, но при этом они беспомощно теряли здоровье и самооценку.

Мне не давал покоя вопрос: почему, когда дело касается еды, они не могли поступить так, как лучше для них самих? Почему все эти образованные, внимательные, интеллигентные люди продолжали объедаться до полного несчастья и преждевременной кончины?

Будучи нейробиологом Сьюзан Пирс Томпсон посвятила десятилетия изучению этой проблемы. И как бы невероятно это не звучало, я думаю, что она нашла решение.

Сьюзан и сама прошла по этому пути. Она — из той десятой доли процента населения, которые смогли шагнуть от ожирения к стройности, и вот уже более десяти лет остается в форме.

Сьюзан — второй профессор на кафедре неврологии и когнитивных процессов в Университете Рочестера, президент Института устойчивой потери веса, основатель и генеральный директор компании Bright Line Eating Solutions. Она занимается тем, что помогает людям через похудение восстановить энергию, здоровье и интерес к жизни. И речь идет о стабильной потере веса. Потому что, каким бы шокирующим это ни казалось, нет ни одной рецензируемой статьи в научном журнале, которая бы рассказала хотя бы об одной программе потери веса, которая подходит любому человеку с ожирением похудеть до нормы и сохранить форму впоследствии.

Однако, если посмотреть на данные программы Питания в Рамках Разумного, становится ясно, что Сьюзан добилась результатов, которые не назовешь иначе как ошеломляющими.

В 2015 и 2016 годах я и мое сообщество (350 000 человек) совместно со Сьюзан провели два восьминедельных курса. Всего у нас было 5600 участников, подавляющее большинство из которых присоединились к программе в надежде похудеть. За восемь недель они сбросили более 40 000 кг.

Когда речь зашла о таких цифрах — 40 тонн за восемь недель! — я был просто шокирован (и мне прекрасно известно, что эти цифры не включают в себя те килограммы, которые участники потеряли уже после окончания восьминедельного курса).

Но главное — не цифры. Я с благодарностью думаю о тех, у кого не прогрессировал диабет, не развился рак, не произошел сердечный приступ. Мое сердце наполняется

радостью, когда я представляю людей, которые живут счастливо, комфортно ощущают себя в своем теле и с любовью относятся к миру и окружающим.

Конечно, большинство программ по похудению обещают вам чуть ли не луну с неба, но, насколько я знаю, только методика Сьюзан показывает долговременные результаты. И на контрасте с прочими диетами – это просто ошеломляет.

Вот что показывают предварительные данные: похоже, что по программе Сьюзан люди сбрасывают в два с половиной раза больше веса, и они делают это в семь раз быстрее, чем участники самой популярной программы по снижению веса в США.

И в отличие от большинства программ, данные Питания в Рамках Разумного не основаны на тех, кто теряет вес, снова набирает и опять садится на диету. Ее участники достигают цели и поддерживают форму — то есть живут, как они сами говорят, «счастливыми, стройными и свободными».

Недавно на лечебном курорте в Орегоне я провел мини-исследование. Среди моих учеников было восемь человек, которые прошли через программу Сьюзан, и я предложил им рассказать прочим членам группы, сколько они сбросили, питаясь в Рамках Разумного (если они вообще похудели). Я не знал, ответят ли они, да и вообще не представлял, что могу услышать в ответ.

Все они ответили честно, и вот что я услышал:

- «Двадцать килограмм».
- «Двадцать семь килограмм».
- «Тридцать четыре килограмма».
- «Шестнадцать килограмм».
- «Двадцать три килограмма».
- «Тридцать шесть килограмм».
- «Двадцать девять килограмм».
- «Восемнадцать килограмм».

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ДЖОНА РОББИНСА

Они называли цифры один за другим, широко улыбались, выглядели энергичными, жизнерадостными и счастливыми.

Поздравляю — вы вот-вот встретитесь с одним из самых великолепных и удивительных людей на планете и ее методикой! И если вы отчаянно пытаетесь решить проблему с лишним весом, то вскоре найдете ответ на свои молитвы.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ — ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА, А ЗАГАДКА У ВСЕХ НА ВИДУ

В нашем мире что-то не так.

За последние полвека (или около того) произошел существенный сдвиг в плане того, как наши тело и мозг воспринимают пищу. Как следствие, наш вид — *homo sapiens* — в буквальном смысле набирает вес, и не похоже, чтобы информирование населения или другие усилия помогали.

Статистика столь ужасна, сколь вы можете вообразить. Примерно 2 миллиарда человек по всему миру страдают от лишнего веса; у 600 миллионов из них диагностировано ожирение [1]. В одной только Америке на диете сидят 108 миллионов человек. Эти цифры были представлены в книге *The U.S. Weight Loss and Diet Control Market* [2]. Причем это только те, кто активно тратит деньги на диетическое питание и различные сервисы услуг, связанные с похудением.

В расчет не брались люди, которые пытаются контролировать вес самостоятельно, без посторонней помощи.

И это касается не только Америки. В развивающихся странах ожирение представляет бóльшую проблему, чем недоедание [3]. В странах Среднего Востока самый большой в мире процент диабетиков второго типа — 20 % взрослого населения [4]. Жаркий климат, запрет на алкоголь — отсюда множество людей, которые активно пьют газированные безалкогольные напитки (иногда до четырех-пяти содовых в день) и — БУМ! — диабет второго типа [5].

Последствия не могли быть кошмарнее: 63 % людей умирают преждевременно от болезней, так или иначе связанных с питанием (включая болезни сердца, рак, диабет и инсульт [6]). По расчетам Всемирного экономического форума, за следующие 20 лет развивающиеся страны потратят 47 триллионов долларов на лечение заболеваний, вызванных неправильным питанием в мировых масштабах [7]. Мы объединимся до болезни, а то и до нищеты.

Но вот данные, на которые я хочу обратить особое внимание: среди тех, кто пытается сбросить вес, 99 % людей терпят неудачу. Я не шучу. 99 % не достигают поставленной цели! [8] А для того одного-единственного процента, кому это все же удастся, успех носит временный характер. Бóльшая часть набирает вес обратно за следующие несколько лет. Человек, сидящий на диете, тратит кучу денег и делает в среднем четыре-пять попыток каждый год [9], практически не рассчитывая на победу.

Это и вправду странно. Может, мы не видим этого, потому что привыкли к безнадежности борьбы? Давайте представим, что нечто подобное произошло в какой-то другой сфере: что, к примеру, колледжи и университеты стали выпускать только 1 % студентов, а остальные 99 % «вылетают» в процессе обучения и возвращаются по четыре-пять раз в год, тратя на это миллиарды долларов. Такая ситуация стала бы новостью № 1. Мы были бы просто вне себя — заявили бы, что дело здесь

нечисто, требовали бы от государства каких-то немедленных действий. Мы бы точно не сказали, что 99 % студентов, скорее всего, просто ленивы или недостаточно умны.

Нет, здесь происходит что-то странное; мы точно упускаем ключевые детали пазла. Я думаю, мы все можем согласиться — тут исследования говорят сами за себя, — что люди в высшей степени мотивированы на то, чтобы худеть [10]. Они тратят просто запредельные деньги, ведь в западной культуре существует всего несколько вещей более желанных, чем стройная фигура. Так почему же ничего не выходит?

Когда я была толстой, я хотела похудеть каждой клеточкой моего тела. Я отчаянно мечтала сбросить вес. Помню, с каким усердием вкладывалась в каждую новую попытку. И всегда была уверена, что вот в этот раз у меня наконец получится. Взвешивалась, снимала мерки с тела, записывала цели, не спала допоздна, читая о той диете,

которую собиралась испробовать, и затем приступала к действию под звуки воображаемых фанфар, полная энтузиазма. И это вроде бы срабатывало! Я начинала терять вес! И потом... я будто попадала в «сумеречную зону», где время

искажалось, и несколько месяцев спустя весила еще больше, чем прежде, и собиралась с силами для еще одной попытки.

Что же происходило между точками А и Б? И почему я так и не разобралась, что пошло не так? Давайте вспомним тот факт, что 99 % людей обречены на провал. Во-первых, странно, что все настолько печально. Во-вторых, странно, что мы не замечаем этой странности. Это ненормально, что такое происходит у нас под носом, — но никому нет дела. Почему никого

По расчетам Всемирного экономического форума 99% людей, пытающихся сбросить лишний вес, терпят неудачу, т.к. диета — это замкнутый круг из слез, срывов, потраченных денег и времени.

не удивляет, что умные, способные, образованные, успешные, доверху замотивированные люди, которые действительно хотят похудеть, не могут это сделать?

Я хочу, чтобы мы — общество в целом — осознали, что нет никакой *проблемы* ожирения. Есть огромная *загадка* ожирения. Слово «проблема» просто ничего не объясняет. Нет никакой другой области (по крайней мере, в известной мне Вселенной), где ум, решимость, талант и нацеленность

на успех вели бы к такому неудачному исходу.

Мозг — причина, по которой вам сложно сбросить вес, и освоить простую систему, которая полностью изменит существующее положение вещей и поможет мечтам воплотиться в жизнь.

Когда я пыталась сбросить вес, меня действительно расстраивали неудачи, ведь я преуспевала во всех остальных сферах своей жизни.

Я защитила кандидатскую

о работе мозга и когнитивных процессах. У меня были замечательные друзья и счастливый брак. Я участвовала в марафоне — и несмотря на свою полноту все же пробежала его. Поначалу не могла добежать даже до почтового ящика, но когда я и мои друзья-старшеклассники подошли к делу с умом и начали серьезно тренироваться, все получилось. Мы пробежали 42 км, ни разу не перейдя на шаг. А я потеряла 4,5 кг. Нужно было сбросить 27 кг, а я смогла скинуть меньше, чем 5. Ответ лежал не в области спорта.

А где же?

Именно это я и собираюсь объяснить в своей книге. Я хочу рассказать, как именно наш мозг мешает нам похудеть и что с этим можно сделать.

Решение *есть*. Тысячи людей в моих Тренировочных Лагерях Питания в Рамках Разумного использовали мой метод похудения. Суммарно они скинули более 45 тысяч кг. И число людей, *полностью* избавившихся от лишнего веса и *продолжающих* поддерживать свое тело в форме, растет. Я говорю о тех,

кто был толстым всю жизнь, но теперь действительно похудел. И это то, что прежде им представлялось недоступным.

Питание в Рамках Разумного дало им надежду — и исполнило обещание.

Загадка решена.

Я написала эту книгу, потому что хочу, чтобы ответ на эту загадку был доступен каждому. Информация на этих страницах способна изменить культурное представление о том, что такое быть толстым. Это не означает «слабовольный» или «недостаточно старательный», это скорее о том, как с помощью современной пищи человеку буквально «промывают мозги». Я хочу показать, как выглядит решение. Не шесть небольших порций в день, не разгрузочные дни и не еще-больше-упражнений. Я расскажу о Разумных Границах, об автоматизме и моральной поддержке. Разумные Границы — это однозначные линии, которые вы просто не пересекаете (как, например, некурящий человек не берет-ся за сигареты). Они эффективны, потому что согласуются с работой мозга.

Никто не должен мучиться в теле, которое ему неприятно видеть. Никто не должен тратить ни одной лишней минуты, ощущая себя неудачником из-за неуспеха, обеспеченного традиционными диетами вкупе с химией нашего мозга.

Если вы почти сдались в попытках сбросить вес, потому что устали трудиться и не получать ничего взамен; если здоровье стало для вас делом принципа и вы хотите перемен; даже если у вас просто есть один-два лишних килограмма, которые вы хотели бы скинуть и *не набрать снова*, — у меня хорошие новости. Теперь вы готовы узнать, почему мозг мешает вам сбросить вес, и освоить простую систему, которая полностью изменит существующее положение вещей.

Больше не нужно теряться в запутанной и противоречивой информации, томиться вечерами, лежа на диване, обедаясь

ПРЕДИСЛОВИЕ

и думая, что вы совершаете суицид в рассрочку. Вы перестанете ощущать, что лишний вес мешает вашим мечтам воплотиться, а вам — стать тем человеком, которым вы действительно должны быть.

Приготовьтесь взять свой мозг под контроль и стать таким, каким вы не были — счастливым, стройным и свободным.

ВСТУПЛЕНИЕ. МОЯ ИСТОРИЯ

Я бы хотела рассказать вам историю, которая, при всей своей красочности, наглядно демонстрирует мучения миллионов (возможно, даже миллиарда) людей, которые страдают от лишнего веса, зависимы от еды и уже отчаялись найти выход.

У меня ушла почти вся жизнь на то, чтобы дойти до этой мысли, но теперь я могу сказать совершенно точно: мой мозг восприимчив к разного рода зависимостям. В разные моменты жизни меня охватывали все существующие пагубные зависимости на планете, и нет ничего (серьезно, вообще ничего), с чем порвать было бы сложнее, чем с едой.

НАЧАЛО

Одно из моих самых ранних воспоминаний о детстве — мне дали две марשמеллоу. Мне было, наверное, года четыре. Родители, оба «заслуженные хиппи», только-только развелись и оба боролись за то, чтобы выжить в Сан-Франциско: он зарабатывал на такси, она — в магазинчике на Рыбацкой пристани, торгуя импортными свитерами из альпаки и пледами (и то, и другое они открыли для себя, путешествуя на мотоциклах по Южной Америке). Оба помногу работали, чтобы