

practic

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici Allen Carr pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (controlul greutății, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video.

Printre bestsellerurile sale se numără cartea de față, *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *How to Stop Your Child Smoking*, *The Easy Way to Enjoy Flying* și *Allen Carr's Easy Way for Women to Stop Smoking*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit, nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia) și pregătește apariția volumului *În sfârșit, nefumătoare*.

GREUTATEA IDEALĂ

Metoda ușoară a lui **ALLEN CARR**

Traducere din engleză de
Anca-Mihaela Florea

Introducere de
Michael Bray



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactori: Anca Lăcătuș, Ioana Vilcu
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Emilia Ionașcu

Tipărit la R.A. Monitorul Oficial

Allen Carr
Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight
Copyright © Allen Carr's Easyway
(International) Limited, 1997
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2011, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARR, ALLEN

Greutatea ideală: metoda ușoară a lui Allen Carr / Allen Carr;

trad.: Anca-Mihaela Florea; pref.: Michael Bray. – București: Humanitas, 2011

ISBN 978-973-50-3146-6

I. Florea, Anca-Mihaela (trad.)

II. Bray, Michael (pref.)

613.24

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701, București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30

C.P.C.E. – CP 14, București

e-mail: cpp@humanitas.ro

www.libhumanitas.ro

Nota Editurii Penguin

Elementul comun din toate lucrările lui Allen Carr este nevoia de a îndepărta teama. Geniul său constă tocmai în a elimina fobiile și anxietățile care îi împiedică pe oameni să se bucure din plin de viață, aspect demonstrat cu brio în bestsellerurile sale *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking* (*În sfârșit, nefumător*), *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight* (*Greutatea ideală. Metoda ușoară a lui Allen Carr*), *How to Stop Your Child Smoking* și, cea mai recentă apariție, *The Easy Way to Enjoy Flying*.

Contabil de succes, Allen Carr ajunsese la exasperare din cauza dependenței de tutun – fuma până la 100 de țigări pe zi – până când, în 1983, după nenumărate tentative eșuate, a făcut descoperirea pe care o aștepta întreaga lume – metoda ușoară prin care se poate renunța la fumat (*În sfârșit, nefumător*). A înființat o rețea de clinici răspândite în întreaga lume și se bucură de o reputație extraordinară, întrucât datorită metodei sale mulți fumători au reușit să se lase. Cărțile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi, iar metoda sa este disponibilă și în variantă video, audio sau pe CD.

Clinicile Allen Carr sunt frecventate de zeci de mii de persoane, iar rata de succes este de peste 95%. El le garantează pacienților că le va fi ușor să renunțe la fumat; în caz contrar li se returnează banii. Puteți găsi o listă completă a clinicilor la sfârșitul cărții. Dacă veți avea nevoie de asistență, nu ezitați să cereți ajutorul celui mai apropiat terapeut. Anumite clinici oferă acum asistență în problemele legate de controlul greutateii. Există programe specializate adresate companiilor care doresc să implementeze politici corporatiste antifumat, într-o manieră simplă și eficientă. Sugestiile și întrebările referitoare la cărțile sau materialele video, audio, casete audio sau CD-uri se pot adresa clinicii din Londra.

*Lui Anne Emery, Ken Pimblett, John Kindred,
Janet Caldwell și unei veverițe*

Introducere

Deși cercetările din domeniul medical ne îmbogățesc în mod constant cunoașterea în ceea ce privește evoluția diverselor afecțiuni, faptul că încă nu suntem capabili să folosim informațiile pe care le deținem în prezent duce la apariția bolilor și a morții premature în societatea contemporană. Pericolele pe care le presupune fumatul au fost prima oară descrise într-un studiu care cercetează legătura dintre obiceiurile unor medici fumători și cauza morții acestora. Rezultatele au arătat că în majoritatea situațiilor cancerul pulmonar era asociat cu fumatul.

De multă vreme una dintre responsabilitățile medicului curant este aceea de a-i încuraja pe oameni să renunțe la fumat în favoarea unui stil de viață sănătos, însă, din nefericire, mulți dintre aceștia nu acordă suficient timp și atenție acestui aspect al meseriei lor, iar unii se simt chiar frustrați de influența covârșitoare pe care publicitatea la țigări o are mai ales asupra tinerilor.

Am aflat de Allen Carr prin intermediul unui pacient al meu, care m-a surprins într-o zi când a spus că descoperise o metodă ușoară prin care se poate renunța la fumat. De atunci recomand tuturor pacienților mei care vor să se lase de fumat cartea acestuia, *În sfârșit, nefumător*, și pot spune că a avut rezultate impresionante. Interesul pe care mi l-a stârnit metoda lui Allen Carr m-a îndemnat să testez pe propria-mi piele impactul teoriei sale.

După ce a ajutat atâția oameni să renunțe la fumat, Allen Carr și-a propus să dezvolte o metodă ușoară și rapidă care să ne ajute să scăpăm de kilogramele în plus – o problemă delicată, într-o măsură mai mică sau mai mare, pentru noi toți. După ce am auzit și am citit despre teoria lui Allen Carr cu privire la această problemă atât de frecventă, am fost surprins să descopăr că am pus în practică, aproape fără să vreau, sfaturile

10 / GREUTATEA IDEALĂ. METODA UȘOARĂ A LUI ALLEN CARR

sale înțelepte. Rezultatul a fost bine-venit, iar în prezent mă pot mișca mult mai ușor, mai cu seamă pe terenul de *squash*, și mă simt mai fericit, de vreme ce sunt mai sănătos. Am fost cu atât mai încântat de rezultat, cu cât cele câteva kilograme în plus din zona taliei nu erau principala mea grijă. Călătorind prin lumea cărții lui Allen Carr veți descoperi cât de ușor este să vă controlați propria greutate.

Dr. MICHAEL BRAY
membru al Royal College of General Practitioners

1. Metoda ușoară de a slăbi

Dacă ar trebui să ne referim strict la conținutul cărții, aceasta ar trebui să se numească *Metoda ușoară de a ajunge la greutatea dorită*, însă titlul ar fi prea greu de reținut. Deși majoritatea oamenilor au tendința de a se considera supraponderali, metoda propusă de mine, pe care o voi numi METODA UȘOARĂ, se adresează atât celor care vor să slăbească, cât și celor care vor să câștige în greutate. În fond, controlul greutății este doar un aspect a ceea ce reprezintă obiectivul principal al METODEI UȘOARE, care este unul egoist: pur și simplu BUCURAȚI-VĂ DE VIAȚĂ!

Cum să vă bucurați totuși de viață dacă sunteți în permanență obosiți și lipsiți de energie, vă simțiți nemulțumiți, îngrijorați și vinovați din cauza nefericirii și răului pe care vi-l produceți singuri, atât fizic, cât și psihic, prin simplul fapt că aveți o greutate mai mare decât cea dorită?

Probabil ați aflat deja că am devenit faimos acum câțiva ani, când am descoperit o metodă care poate ajuta orice fumător să înțeleagă că se poate renunța la fumat într-un mod ușor și plăcut. În momentul de față sunt considerat expertul numărul unu în a-i ajuta pe oameni să renunțe la fumat. Mai mult, fumătorii care mi-au încercat și înțeles metoda consideră că eu și terapeuții pregătiți de mine am fi singurii experți în acest domeniu.

Apoi am constatat că metoda poate fi folosită, cu o excepție, la fel de eficient în cazul oricărei dependențe de natură

psihică – și așa sunt cam toate –, inclusiv al alcoolismului sau al dependenței de droguri. Mulți dintre așa-zii experți în problema dependenței de droguri sunt de părere că principalele probleme sunt cauzate de substanțele chimice, iar simptomele fizice sunt produse de lipsa acestora. În consecință, ei caută să rezolve problema prin înlocuirea acelor compuși chimici cu alte substanțe. De fapt, cea mai simplă și mai eficientă metodă în cazul oricărei dependențe ține doar de psihic.

Se știe că în zilele noastre problema legată de controlul greutății este o afacere care aduce multe milioane de lire. Săptămânal, câte o personalitate lansează o casetă video, o carte sau un aparat, apelând la o demonstrație practică sau expunând o nouă dietă revoluționară care v-ar putea rezolva în mod miraculos problema. Există legături fizice și mentale foarte strânse între a fuma și a mânca și asemănări chiar mai mari între a renunța la fumat și a slăbi. Atât fumătorii, cât și cei care țin o dietă suferă de un fel de schizofrenie, iar în mintea lor se poartă un permanent război. Dacă întrebi orice fumător, îți va răspunde, pe de o parte, că: „Țigara miroase urât, are un gust dezagreabil, mă ucide, mă costă o avere și mă domină.“ Pe de altă parte, „e plăcerea mea, e un sprijin și un tovarăș“. Cel care ține dietă, pe de o parte, e „gras, lipsit de energie, bolnav, arată îngrozitor și se simte cu mult mai rău“. Pe de altă parte, exclamă: „Doamne, ce-mi place să mănânc!“ N-am să mă supăr dacă mă veți acuza că am procedat precum personalitățile la care am făcut referire mai devreme și că am încasat ceva de pe urma reputației mele.

Vă asigur totuși că adevărul e cu totul altul. Dimpotrivă, singura excepție despre care vorbeam mai devreme este controlul greutății. Ani de-a rândul am fost de părere că metoda descoperită de mine nu poate fi folosită în această situație și se pare că m-am înșelat.

Aș fi putut face bani frumoși de pe urma reputației mele. Am primit zeci de oferte în care mi se cerea să promovez diverse produse, inclusiv din categoria celor care te ajută să slăbești.

Le-am refuzat pe toate, nu pentru că aș fi fost prea bogat și mi-ar fi prisosit banii, ci pentru că țin la reputația mea și am de gând să o protejez cu aceeași înverșunare cu care o leoaică își apără puii. Și, în afară de asta, n-am văzut nici măcar o persoană cunoscută care să facă reclamă unui asemenea produs și să nu sune fals. Țin să clarific un aspect – METODA UȘOARĂ nu este un ecou al ideilor altor persoane. Ca și în cazul METODEI UȘOARE DE A TE LĂSA DE FUMAT, teoriile din această carte îmi aparțin și, la fel cum am știut că metoda propusă de mine pentru a renunța la fumat va da rezultate chiar dinainte de a fi testată și dovedită, la fel veți ști și voi în momentul în care veți fi citit această carte că METODA UȘOARĂ vă va ajuta.

În vreme ce majoritatea fumătorilor se îngrașă când renunță la fumat, eu am reușit să dau jos aproximativ 13 kilograme în șase luni. Am folosit o combinație între un program de exerciții și o dietă bazată pe fibre. Știam că îmi trebuie voință și disciplină, dar, chiar și așa, întregul proces mi-a făcut plăcere. Îmi amintea de primii pași ai unei metode de a renunța la fumat prin puterea voinței. Deși hotărârea este fermă, ai tendința de a dezvoltă un sentiment de autosatisfacție masochistă atunci când reziști oricărei tentații. Atâta vreme cât dorința de slăbi mi-a guvernat viața, totul a fost perfect. Problemele au început să apară, ca și atunci când m-am decis să renunț la fumat bazându-mă pe voință, în momentul în care tenacitatea a început să scadă și orice lucru neprevăzut mă făcea să renunț la exerciții și la dietă, iar în felul ăsta kilogramele se depuneau la loc.

Pentru cei familiarizați deja cu metoda mea, ar trebui să clarific un aspect deseori înțeles greșit. Pentru că sunt o persoană ambițioasă și optimistă, mulți oameni trăiesc cu iluzia că metoda mea se bazează pe puterea voinței și pe gândirea pozitivă. Nu e chiar așa. Știam că sunt o persoană cu voință puternică și cu gândire pozitivă cu mult înainte de a descoperi această metodă. Unul dintre lucrurile care mi s-au părut de neînțeles a fost acela că mulți fumători, care erau în mod evident mai puțin motivați

decât mine, au reușit să renunțe la fumat prin propria voință, ceea ce eu nu am reușit.

Gândesc pozitiv doar din considerente practice. Gândirea pozitivă îți face viața mai ușoară și mai plăcută. Cu toate acestea, nu ea m-a ajutat să renunț la fumat sau să slăbesc 13 kilograme!

Gândirea pozitivă presupune considerații precum: „Știi că acționez nechibzuit, așa că prin voință și disciplină am de gând să mă controlez și să nu mai acționez prosteste.“ Fără îndoială că o mulțime de oameni au reușit să renunțe la fumat și să aibă control asupra propriei greutate folosind asemenea metode. Bravo lor! Pot doar să spun că asemenea strategii nu au dat rezultate în cazul meu și, dacă ar fi dat rezultate în cazul vostru, nu ați mai citi acum această carte.

Ce m-a făcut să fumez în continuare nu a fost nici lipsa voinței, nici pesimismul. A fost un mod de gândire neclar – o formă permanentă de schizofrenie de care suferă toți fumătorii pe parcursul întregii vieți, atâta vreme cât rămân fumători. O parte a creierului lor urăște faptul că fumează, în vreme ce cealaltă parte crede că n-ar putea rezista și nu s-ar putea bucura de viață fără o țigară.

Este aceeași relație de tip dragoste-ură pe care persoanele supraponderale o au cu privire la mâncare. Problema mea legată de fumat a încetat nu datorită gândirii pozitive, ci pentru că am pus capăt acestei confuzii. Am înțeles de ce fumatul era doar un truc inteligent și subtil care îmi crea un sentiment de încredere și de ce senzația că mă ajută să mă bucur de viață și să rezist stresului era doar o iluzie. Când am devenit conștient de acest lucru confuzia a luat sfârșit, iar schizofrenia și dorința mea de a fuma au dispărut. Nu a fost nevoie de voință sau de gândire pozitivă.

A fost ușor!

Când e vorba de oameni care s-au străduit să țină o dietă sau de fumători care au încercat să renunțe la țigări bazându-se

Cuprins

- 5 Nota Editurii Penguin*
- 9 Introducere*
- 11** Metoda ușoară de a slăbi
- 22** Veverița
- 26** Dorința mea!
- 28** De ce dietele nu dau rezultate
- 31** Obiceiurile noastre alimentare
- 47** Incredibila mașinărie
- 57** Cea mai inteligentă specie de pe planetă
- 64** Defectul incredibilei mașinării
- 70** Care este greutatea la care doriți să ajungeți?
- 76** Ce asimilăm și ce eliminăm
- 80** De ce mâncăm?
- 84** Ce consumăm
- 89** Ce este hrana naturală?
- 92** Sindromul găleții de plastic
- 99** Cum reușesc animalele sălbatice să facă diferența între hrană și otravă?
- 104** De unde știm când să începem și când să ne oprim din mâncat?
- 109** E important să asociem foamea cu gustul
- 113** Incredibila varietate de alimente
- 116** Până unde putem merge cu alimentele nesănătoase
- 118** Alimentele noastre preferate
- 122** Unde am greșit?
- 126** Carnea
- 134** Laptele și produsele lactate
- 141** Cu ce se hrănesc gorilele?
- 145** Să luăm în considerare consecințele

- 148** Feriți-vă de alimentele procesate!
- 153** Alimentele rafinate
- 155** Alegerea momentului și a combinației potrivite
- 158** Principiile combinării corecte a alimentelor
- 160** Băuturile
- 170** Cum putem combate efectul spălării creierului?
- 175** Ciocolata
- 179** Unde ne aflăm
- 180** Rutina
- 182** Mâncați fructe, și numai fructe, la micul dejun
- 184** Cum rămâne cu celelalte mese?
- 187** Va trebui să devin vegetarian?
- 190** Sugestii utile
- 193** Exercițiile fizice
- 197** Concluzii

- 201** *Apendice*
- 202** *Mesaje de la Allen Carr's Easyway către cititori*
- 203** *Clinicile Allen Carr din lume*