

Вступ. Чому назавжди попрощатися з цукром так складно.....	9
Частина I. Втручання.....	17
Розділ 1. Моя історія прощання з цукром.....	18
Розділ 2. Священна обітниця: надалі жодних відмовок.....	44
Розділ 3. Гірка правда про ваше солодке кохання.....	52
Розділ 4. Аналіз стосунків: наскільки все погано?	74
Розділ 5. Не вірте всьому, що роїться у вашій голові.....	93
Частина II. Не обмеження, а звільнення.....	107
Розділ 6. 66-денні обітниці.....	108
Розділ 7. Ваш план харчування: річ не в їжі, але річ саме в ній.....	136
Розділ 8. Серйозна розмова: що робити, якщо цукор повернеться.....	167
Розділ 9. Заповнення порожнечі: навички для розуму, тіла й духу.....	182
Частина III. Ваше прощання.....	209
Розділ 10. Прощальний лист.....	210
Розділ 11. Чистилище, або Що я накоїв?!.....	218
Розділ 12. Полюбити знову: нове кохання ближче, ніж вам здається.....	234

Частина IV. І жили вони довго й щасливо	243
Розділ 13. Разом до кінця, або Як не збитися з курсу	244
Розділ 14. Прощання з дієтами.....	261
Розділ 15. Сумлінне харчування, або Шлях до свободи.....	273
Розділ 16. Рецепт тривкого кохання.....	285
Постскрипtum. Любовне послання від мене	299
Додаток А. Картка навичок	303
Додаток Б. Рецепти реконструкції стосунків	306
Подяки	328
Література	334

Вам, мої відважні читачі, за те, що не побоялися скористатися цим шансом заради життя, на яке заслуговуєте. Ваша наполегливість, хоробрість і ентузіазм невпинно надихали мене рухатися далі, копати глибше і зрештою написати цю книжку.

Моєму наставникові й любому другу докторові Марті Лернеру, який із безстрашною пристрастю шукав нові способи назавжди позбутися харчової залежності.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧОМУ НАЗАВЖДИ ПОПРОЩАТИСЯ З ЦУКРОМ ТАК СКЛАДНО

Ви навіть не уявляєте, в якому я захваті (та яке полегшення відчуваю) від того, що ви тримаєте в руках цю книжку. Повірте, рішення прочитати її буде одним із найкращих у вашому житті. Гадаєте, я занадто самовпевнена? Можливо. Проте час, друзі мої, летить так стрімко, що бути відважними і самовпевненими — це все, що нам залишається. І я з усією серйозністю та відданістю планую допомогти вам здолати вашого найжорстокішого кривдника, який бездушно і нахабно псує вам життя. Так, я маю на увазі тебе, цукре.

Та спершу поговоримо про вас. Зокрема, про те, як цукор проник у ваше життя і взяв вас у заручники. Я чудово знаю, скільки болю, сорому й страждань заподіяли вам ці стосунки. Знаю, яку глибоку безнадію та безкінечну самотність ви відчували. Я все це знаю, бо багато років саме так і почувалася, а тепер присвятила своє життя тому, щоб допомагати таким, як я. До цієї теми — і до вас — я підходжу абсолютно відверто і щиро, адже від усієї душі прагну допомогти вам змінити ваші стосунки з їжею, сказати «па-па» дієтам і побудувати нарешті найліпші відносини... із самим собою.

Як дізнатися, що ця книжка саме для вас? Ви обов'язково маєте її прочитати, якщо хоч колись:

- планували з'їсти одне крихітне печиво, але якось непомітно схрумали всю пачку;
- мали чіткий намір не доїдати все відерце морозива, проте, зрештою, знову побачили дно;
- обіцяли собі лише одну цукерку, яка перетворилася на два десятки;
- чимчикували до крамниці пізно ввечері, щоб купити «щось смачненьке до чаю»;
- відчували душевну порожнечу, з'ївши невеликий, «нормальний» шматок торта;
- не могли під час вечері з друзями зосередитися на розмові, бо весь час думали про ту рум'яну булочку в кошику;
- прокидалися вранці після вечірнього обжирання, відчуваючи нудоту й сором;
- уникали соціальних ситуацій лише тому, що не почувалися достатньо комфортно у власному тілі та одязі;
- лічили хвилини до закінчення зустрічі, щоб мерщій побігти до крамниці й купити шоколадний батончик;
- приховували чи брехали про те, скільки цукру споживаєте;
- соромилися діапазону розмірів одягу у своїй шафі;
- купували новий одяг, бо увесь попередній більше на вас не налазив;
- страждали від безсоння або постійно відчували потребу поспати після переїдання;
- лікар висловлював стурбованість щодо вашого здоров'я (діабет, інсулінорезистентність, високі рівні печінкових ферментів тощо), а ви

так і не змогли дотримуватися його рекомендації щодо зменшення споживання цукру;

- залишалися вдома замість того, щоб піти кудись з друзями чи рідними, оскільки просто хотіли побути наодинці з цукром;
- сперечалися і сварилися зі своїми близькими щодо ваших маси тіла, здоров'я, харчових звичок чи стосунків із цукром.

Чи помічали ви колись, що не стримуєте даних собі обіцянок більше не їсти цукру? Чи починали ви знову переїдати, хоча й зарікалися більше цього не робити? Чи здавалося вам, що зупинитися набагато складніше, ніж мало би бути? Чи чули ви колись звабливий голос цукру, який знову й знову спокушав вас не зупинятися?

Ти й так завжди зразковий. Ти заслуговуєш на це.

Всі іноді їдять солоденьке. Ти що, не хочеш просто бути нормальним?

Сьогодні ж свято! Усім так весело! Не псуй настрої своїми дурними дієтами.

З'їж іще трішечки — ніхто ж не дізнається.

Цього разу все буде інакше.

Це так смачно! Не відмовляй собі в задоволенні.

Просто відкуси шматочок-два. А завтра знову сядеш на дієту.

Ти вже й так порушив дієту. Що станеться, якщо ще й це з'їси?

Нема сенсу опиратися цьому: ти такий, який є.

Припини вже ці внутрішні дебати — ти ж сам знаєш, що все одно це з'їси. Так що вперед і з піснею.

Як ви, напевне, знаєте, цей голос із часом стає нахабнішим і переконливим, а ваші вчинки — неприпустимими. Та допомога вже тут. Я знаю, що ви чули це раніше, але просто вислухайте мене. Те, що ви прочитаете на цих сторінках, не схоже на жодну з тих книжок, які ви читали раніше. Справді!

У цій книжці ви дізнаєтесь, як звільнитися від цукру в усіх можливих ситуаціях: скинути зайву масу, накопичену через постійні переїдання, стати енергійнішим, зміцнити здоров'я, поліпшити стосунки з оточенням і не боятися ризикувати. Я хочу запалити ваше внутрішнє світло, що зараз ледь жевріє, якомога яскравіше. І це далеко не повний перелік того, в чому я можу вам допомогти. На вас чекає свобода в кожному аспекті вашого життя — а я завжди буду поруч і підтримуватиму вас на кожному кроці.

Чому саме я? Ну, як стверджували в одному з рекламних роликів: «Я не тільки директор перукарні — я ще її клієнт». Усе своє життя я, так само, як і ви, боролася, і пристрасне бажання допомогти вам знайти вихід іде із моїх найглибших і особистих переживань: я — людина, яка на власному досвіді пізнала страждання від переїдання та харчової залежності, але так і не отримала допомоги, оскільки потрібної мені допомоги просто не існувало. Перш ніж побачити перші промінці надії, я понад двадцять років боролася зі своїми харчовими розладами та надмірною масою тіла, а стрілка моїх ваг тим часом перевалила за 145 кілограмів. Детальніше про це — в наступному розділі, а зараз просто скажу, що моя подорож була тяжкою, депресивною і трагічною, аж поки я нарешті не зібрала докупи всі крихти своїх знань і власноруч не створила саме той спосіб, що зміг мені допомогти.

Коли мені було тринадцять і мене відправили до табору для схуднення у Коннектикуті, я почула, як внутрішній голос говорив мені: «Ти маєш допомагати людям. Твоє покликання — створити програму допомоги, яка дійсно працюватиме». Цим шляхом я й пішла: численні дипломи та тренінги, сотні прочитаних книжок і постійні спроби вийти за межі традиційного вчення в галузі психології, лікування залежності та харчових розладів.

У 2012 році я вперше відчиняла двері своєї клініки «Маяк» у Мангеттені. У моєму кабінеті побували тисячі пацієнтів, і я жодного разу про те своє рішення не пошкодувала. І ось нарешті мені випала нагода, про яку так довго мріяла: тепер я можу допомогти й вам, і для мене це велика честь.

То який наш план дій? По-перше, ми трохи поговоримо про історію ваших стосунків із їжею і спробуємо визначити одну з ключових причин того, чому ви ніяк не можете отримати потрібні вам спокій і свободу. Після цього трохи заглибимося й дізнаємося гірку правду про любов усього вашого життя — цукор, зважимо всі «за» і «проти», проаналізуємо всі ваші злети і падіння. Підкріплюючи своє рішення науковими даними, спробуємо з'ясувати, чи настав час припинити ці стосунки. Якщо це так, ми з вами розробимо план нового життя, до якого ви прагнете і на яке заслуговуєте, трохи поплачемо, проведемо церемонію прощання і назавжди викинемо цукор зі свого життя. Я також створю для вас план харчування, котрий допоможе вам жити повноцінним життям і не позбавляти себе звичних насолод — ресторанів, подорожей, спонтанних рішень. Так, вам не доведеться ні від чого відмовлятися! Я дам вам деякі корисні

вказівки (66-денні обітниці), які ви виконуватимете, щоб отримати омріяний результат. Під моїм керівництвом ви опануєте цілу низку навичок, завдяки яким не кидатиметеся в обійми цукру щоразу, як у вас виникатимуть труднощі, знову й знову позбавляючи себе шансів на успіх. Ми розроблятимемо рішення для подолання перешкод, про які не прийнято говорити, а саме: що робити, коли починається епізод компульсивного переїдання, а також коли ви не хочете робити те, що вам слід робити, хоча вам про це й чудово відомо. Я навчу вас, як зменшувати завдану шкоду і не погіршити й так кепську ситуацію. Ми з вами покінчимо із нездоровою залежністю від цукру і звільнимся від його міцних кайданів.

А потім я навчу вас будувати чесні та люблячі стосунки з їжею і з самим собою, оскільки власне порвати з чимось або кимось — річ у певному сенсі нескладна. Принаймні, порівняно нескладна. Раніше ви, безперечно, вже від чогось відмовлялися, але труднощі криються не в самому розриві, а в стійкості вашого рішення. Для того щоб ви назавжди попрощалися з цукром та побудували здорові взаємини з їжею, вам доведеться розірвати ще одні стосунки — стосунки з дієтами. Ви навчитесь не думати про те, щоб знищити увесь вміст холодильника, як тільки у вас виникають проблеми. Наша кінцева мета — ніколи не звертати зі шляху щастя та задоволеності собою.

Я навчу вас більше ніколи не повертатися до цукру. Уявіть, що сталося б, якби ви, припустившись помилки, щоразу оголошували капітуляцію в стосунках з сім'єю, друзями чи колегами. Подумайте, як багато ви втратили б, якби жертвували цими

стосунками через першу-ліпшу проблему. Секрет цих нових, прекрасних стосунків саме в цьому й полягає: до них слід ставитися як до відносин — з тією самою любов'ю, терплячістю і наполегливістю, з якими ви ставитеся до всіх інших важливих для вас речей.

Результати моїх улюблених наукових досліджень свідчать: реальні зміни відбуваються завдяки самовизначенню, і саме цей найважливіший чинник і зумовлює стійкість цих змін. Відповідно до наукових даних, люди, які відчують внутрішню мотивацію — приміром, поліпшити здоров'я або стати щасливішим — і твердо налаштовані досягти своїх цілей, набагато частіше досягають успіху та дійсно змінюються. Якщо коротко, то це означає, що прагнення до такого розриву, до нового життя має йти у вас зсередини, щоб до кінця цієї книжки ви побудували унікальні, дивовижні стосунки з їжею і самим собою та намалювали мапу свого майбутнього життя, набагато солодшого та смачнішого, ніж будь-яке печиво, тортки чи цукерки. Я вам це обіцяю.

Досягти такої свободи цілком можливо. Я сама через це пройшла і бачила, як тисячі людей успішно прощаються з цукром. Тепер вони щасливі, і ви теж можете цього досягти. Уявіть, що ви абсолютно байдужі до цукру. Яким буде це життя? Харчова залежність вас більше не контролює — ви спокійно вечеряєте, зустрічаєтеся з друзями, ходите на вечірки, насолоджуєтеся розмовами та життям, що вирує навколо вас, але не чекаєте з острахом тієї миті, коли цукор знову повернеться і захопить вас у свій полон. Завдяки цим новим відносинам ви відчуватимете новий вид спокою щодо їжі. Ви їстимете тоді,