

ЯСНИТЕ П Р И Н Ц И П И В ХРАНЕНЕТО

*Защо мозъкът
блокира отслабването*

BRIGHT LINE Eating

СЮЗАН ПИЪРС
ТОМПСЪН



ПРЕДИСЛОВИЕ

от Джон Робинс

Вече над 30 години съм застъпник на здравословното хранене. Като писател и президент на Мрежата за хранителна революция имам невероятната чест да помагам на милиони хора да подобрят начина си на хранене, а в много случаи и да променят из основи здравословното състояние и живота си.

През тези години съм виждал много хора, вдъхновени да се хранят по нов начин. Някои от тях успяват и постигат резултати за здравето, надминаващи и най-смелите им мечти. Мнозина други обаче се затрудняват да се придържат към хранителните си решения, макар да знаят, че са в техен интерес. Въпреки знанията и волята си, те се поддават на притегателната сила на изкушенията. И въпреки най-добрите си намерения, наблюдават как здравето и дори самочувствието им постепенно се сриват.

Започна да ме измъчва един въпрос. Защо, когато стане дума за храна, толкова много хора не са в състояние да действат последователно в свой собствен интерес? Защо толкова много успели, внимателни, интелигентни хора се хранят така, че да ускорят пътя си към нещастие то и преждевременната смърт?

Като невручен Сюзан Пиърс Томпсън е посветила десетки години на изследването на този проблем. И колкото и да е смайващо и невероятно, мисля, че е дешифрирала тайната.

Освен това Сюзан лично прави (и яде) това, за което говори. Тя е от онези по-малко от една десета от процента от населението на света,

които успяват да отслабнат драстично и да запазят теглото си повече от десет години.

Сюзан е хоноруван доцент по мозъчни и когнитивни науки в Университета на Рочестър, президент на Института за устойчиво отслабване, както и създател и изпълнителен директор на компанията Bright Line Eating Solutions. Посветила е живота си на стремежа да помага на хората да постигнат крeпкото здраве и страстта към живота, които често съпровождат трайното отслабване. Ключовата дума тук е *трайно*. Защото, въпреки че може би ще прозвучи шокиращо, няма нито една статия в сериозно научно списание, която да показва програма за отслабване, насочена към каква да е група от хора с наднормено тегло, която успява да им помогне да достигнат желаното тегло *и да го запазят*.

Но ако погледнете данните за *Системата на ясните принципи* (Bright Line Eating)*, ще видите, че Сюзан е постигнала чисто и просто зрелищен успех.

През 2015 и 2016 г. моята мрежа, състояща се от 350 000 души, сътрудници на Сюзан в създаването на два 8-седмични курса. В тях се записаха общо 5600 души, огромната част от които се включиха в Програмата с надеждата да отслабнат. В рамките на осем седмици те заедно свалиха над 40 800 кг.

Когато видях подобни резултати – 40 800 кг за осем седмици, направо падам от изумление. Още повече защото знам, че колкото и да са впечатляващи, тези числа не обхващат допълнителните килограми, които участниците продължиха да свалят след края на Програмата.

За мен това не са просто цифри. Мисля си с признателност за множеството избегнати случаи на диабет. Мисля си с благодарност за предотвратените инфаркти и онкологични заболявания. Мисля си с радост за хората, които сега живеят по-истински, защото се чувстват по-уверени в тялото си, и могат да се *покажат* пред хората, които обичат.

Разбира се, повечето програми за отслабване са готови да свалят звезди. Но едinstвената, която ми е известна с такова ниво на успева-

* От англ. Bright line – нерушим принцип в правото и други области; оттам и названието на системата Bright Line Eating. – Бел. прев.

емост, е тази на Сюзан. Контрастът с другите програми за отслабване е не просто поразителен – той е зашеметяващ.

Ето какво сочат предварителните данни. По всички личи, че участниците в програмите на Сюзан губят два и половина повече тегло, при това седем пъти по-бързо от хората в най-популярната програма за отслабване в страната.

За разлика от въпросната програма, бизнес моделът на Bright Line Eating не почива на рецидивизъм, а на достигането на желаните цели и поддържането им. Иначе казано, на мисията хората да бъдат Щастливи, Слаби и Свободни.

Неотдавна ръководих една програма в курорт с горещи извори в Орегон. Сред присъстващите имаше осем души, участвали в курса на Сюзан. Поканих ги да разкажат пред останалите дали и колко са отслабнали по време на Програмата. Нямах идея дали ще отговорят и какво ще кажат.

Всички отговориха. И ето какво казаха:

- Двадесет килограма.
- Двадесет и седем килограма.
- Тридесет и четири килограма.
- Шестнадесет килограма.
- Двадесет и три килограма.
- Тридесет и шест килограма.
- Тридесет килограма.
- Осемнадесет килограма.

И докато говореха, всичките се усмихваха до уши. Изглеждаха лъчезарни, жизнени и щастливи.

През последните години имах голямото удоволствие да опозная Сюзан Пиърс Томпсън като колега и приятел. Сега, чрез тази книга, и вие ще имате щастието да научите повече за нея и за удивителната ѝ работа.

Поздравления!

Напът сте да срещнете един от най-забележителните и невероятни хора на тази планета. А в случай че имате проблеми с теглото, вероятно много скоро ще намерите отговора на молитвите си.

ПРЕДГОВОР

Епидемия от затлъстяване: не проблем, а чиста загадка

Нещо не е както трябва.

През последния половин век е настъпила промяна в начина, по който тялото и мозъкът ни реагират на храната. Вследствие на това ние, като вид, ставаме все по-дебели, а образованието и усилията да спрем процеса сякаш не помагат.

Статистиката трудно би могла да бъде по-лоша. Приблизително **2 милиарда** хора по света са с наднормено тегло, а 600 милиона от тях — със затлъстяване¹. Само в Съединените щати има 108 милиона души, спазващи диетата. Информацията за последното е почерпена от The U.S. Weight and Diet Control Market², който просто отчита броя на хората, активно пазаруващи продукти и услуги с диетична насоченост. Той не обхваща онези, които самостоятелно се опитват да ядат по-малко или да подобрят здравословното си състояние.

И не става въпрос само за Америка. В развиващите се страни затлъстяването вече е по-голям проблем от недохранването³. В Близкия Изток се наблюдават един от най-високите проценти на диабет тип 2 на глава от населението: 20% от цялото възрастно население⁴. Комбинацията от горещ климат, забрана на алкохола и високи доходи водят до масова консумация на безалкохолни напитки, достигаща до 4–5 бутилки на ден на човек. Бум! Диабет тип 2⁵.

Последниците са страшни: 63% от хората умират преждевременно заради болести, свързани с храненето, в т.ч. сърдечни заболявания, рак, диабет и инсулт⁶. Според оценките на Световния икономически форум през следващите 20 години развитите страни ще похарчат **47 трилиона долара** заради болести, причинени от глобално-индустриалната диета⁷. Начинът ни на хранено буквално ни разболява... и ни излиза доста скъпо.

А ето и статистиката, върху която ми се иска да се фокусирам: 99% от хората, които се опитват да отслабнат, се провалят. Буквално. Деветдесет и девет процента не успяват да постигнат желаните килограми⁸. А малцината, които го правят, се радват само на временна победа. Огромното мнозинство от тях си връщат теглото през следващите няколко години. Средностатистическият диетуващ харчи купуща пари и прави по *четири-пет нови опита* всяка година⁹ без почти никаква надежда за успех.

Това наистина е чудно. Може би не го забелязваме, защото сме привикнали към безнадеждността на борбата. Хайде да видим какво би станало, ако това се случваше в друга сфера. Да допуснем, че едва 1% от студентите в колежа и университетите успяват да завършат, а останалите 99% отпадат и се записват наново по 4-5 пъти годишно, харчейки милиарди долари за това. Новината щеше да бъде на първа страница на всички вестници! Шяхме да побеснеем. Шяхме да кажем, че тук има нещо гнило и да настояваме проблемът да бъде решен. Нямахме и за миг да допуснем, че тези 99% вероятно са мързеливи и безхарактерни.

Не, тук става нещо странно и ние явно пропускаме важни части от пъзела. Мисля, всички ще се съгласим – пък и проучванията са пределно ясни, че хората са искрено мотивирани да отслабнат¹⁰. Харчат колосални суми за това. Малко неща са толкова желани в западната култура, колкото слабата фигура. Защо тогава хората не успяват?

Когато самата аз бях пълна, копнеех да отслабна с всяка фибра на съществуването си. Отчаяно исках да сваля излишните килограми. Помня фокуса и намерението, които влагах във всеки нов опит. Толкова сигурна бях, че най-после ще успея! Теглех се, мерех се, записвах целите си, висях до късно посред нощ, за да чета за поредния хранителен режим, който смятах да

възприема, а после му се посвещавах с фанфари и тонове ентусиазъм. И *работеше!* Започвах да отслабвам! А после... после настъпваше някакво изкривяване на времето като в *Зоната на здрача* и няколко месеца по-късно аз бях по-дебела отпреди, събирайки сили за поредния опит.

Какво се случваше между точка А и точка В? И защо не бях в крачка и осъзнавах постепенния провал на експеримента?

Да се върнем на факта, че 99% от хората не успяват да се избавят от цялото си излишно тегло. Преди всичко, странно е, че се провалят така. Второ, *странно е, че не забелязваме, че е странно*. Не е за вярване, че този феномен се разиграва под носовете ни, а никой не му обръща внимание. Защо никой не се пита как така умни, способни, образовани, успешни, мотивирани хора, които наистина искат да отслабнат, просто не могат да го направят?

Много ми се иска всички ние, като общество, да осъзнаем, че нямаме *проблем* със затлъстяването. Имаме *загадка*. Същинска мистерия. Просто няма логика. Не знам за друга област, в която интелектът, решителността, талантите и способностите да имат такова нищожно значение за резултата.

Когато самата аз се опитвах да отслабна, недоумявах защо не успявам: все пак се справях в много други области. Бях защитила докторат по мозъчни и когнитивни науки. Имах добри приятели и щастлив брак. Участвах в марафон. Бях дебела, но го завърших докрай. В началото не можех да изтичам дори до пощенската си кутия, но се концентрирах, тренирахме усилено с неколцина приятели от института и успяхме. Пробягахме 42 километра, без да направим нито една крачка, ходейки. Междувременно отслабнах с по-малко от 5 кг. Трябваше да сваля почти 30, но изгубих едва 5. Тренировките не са решението.

А кое е решението?

Точно това искам да обясня в тази книга. Ще ви покажа как мозъкът блокира отслабването и какво може да се направи по въпроса.

Решение *има*. Хиляди хора в моите онлайн лагери (BLE Boot Camps) са отслабнали с помощта на този метод – догук общо със 140 000 килограма, а броят на тези, които са се избавили от *всички* излишни килограми и са *запазили* желаното тегло, постоянно се увеличава. Говоря за хо-

ра, които през целия си живот са страдали от значително наднормено тегло, а сега са слаби: нещо, което не са мислили за възможно.

Системата на ясните принципи им върна надеждата. И спази обещанието си.

Реши загадката.

Написах тази книга, защото искам всички да знаят решението. Информацията на тези страници е жизненоважна за промяната в културното ни разбиране за смисъла на наднорменото тегло. То *не* е дефицит на воля, *нито* недостатък на характера; то е по-скоро страничен ефект на мозъка, попаднал в плен на съвременната храна. Но най-вече искам да ви покажа как изглежда едно наистина работещо решение. Тук не става дума за шест малки хранения на ден, свободни дни или тренировки. Ще ви разкажа за Ясните принципи, автоматизма и подкрепата. Ясните принципи са ясни, недвусмислени граници, които просто не се прекриват, също както непущачът не посяга към цигара. Те са ефективни, защото са съобразени с начина, по който работи мозъкът.

Никой не бива да страда в тяло, което не му носи радост. Никой не бива и минута повече да се чувства неуспял и потиснат само защото конвенционалните диети, които не са съобразени с мозъчната химия, неминуемо водят до провал.

Ако сте на косъм да се откажете от опитите да отслабнете, защото сте изтощени от усилията и неуспехите, ако имате здравословни проблеми и знаете, че трябва да промените нещо, или просто имате няколко килограма, които искате да свалите *и да не качвате отново*, аз имам добри новини за вас. Ще разберете защо мозъкът ви пречи да отслабнете и ще откриете простичка система, която трайно ще реши въпроса.

Вече не е нужно да се чувствате изгубени в потока от противоречива информация за храненето. Нито да отмалявате на дивана, за да преядете късно вечерта с ясното съзнание, че това е крачка към самоубийството. Нито да страдате, че теглото не ви позволява да изживеете мечтите си и да станете човекът, който винаги сте искали да бъдете.

Пригответе се да поемете контрол над мозъка си и да заживеете, както никога досега: Щастливи, Слаби и Свободни.

ВЪВЕДЕНИЕ

Моята история

Нека ви разкажа една история. Макар и леко колоритна, струва ми се, че тя символизира страданието на милионите хора с наднормено тегло, пристрастени към храната и отчаяни, че някога ще намерят решение.

След всичко, което преживях, мога да кажа едно: мозъкът ми е изключително склонен към пристрастяване. В различни периоди от живота си съм се увеличала по почти всички пристрастяващи субстанции на планетата, но нищо, *абсолютно нищо* не ми е било така трудно да преодолeya, както храната.

Началото

Един от най-ранните спомени от детството ми е как получавам два бонбона маршмелоу. Може би съм била на четири. Родителите ми – две отявлени хипита, наскоро се бяха развели и се мъчеха да си изкарват прехраната в Сан Франциско – той, като таксиметров шофьор, тя – в малко магазинче във *Фишерманс Уорф*, където продаваше пуловери и килимчета от алпака, донесени от моторджийските им пътешествия в Южна Америка. И двамата работеха по много, за да се грижат за мен, особено през лятото, когато магазинът затваряше чак в 9 вечерта. През тези дълги знойни месеци често ме пращаха при семейни приятели във фермата *Слънчевото плато*. Обичах конете, езерцата, форта на склона на хълма; обичах и вниманието, което ми оказваха приятелите на нашите, които още нямаха свои деца. Но най-много обичах онези

маршмелоу. Още помня усещането в малките си шепи, миризмата на пудра, слънчевите лъчи, които ги огряваха в нетърпеливо протегнатите ми ръчици.

Скоро разбрах, че те *живеят* в шкафа. И че когато възрастните са навън да хранят животните, мога да си придърпам стол до плота, да се кача на него и да си взема колкото си искам. Това е първият ми спомен за непреодолимия импулс да ям повече, отколкото възрастните около мен биха одобрили, и началото на едно безкрайно криене, промъкване и крадене на храна. Възползвах се максимално и от всичко, което сами ми предлагаха: готова бях да помагам цял ден, да обикалям с тях за храна на животните и да вися на безмилостната жега само защото знаех, че по някое време ще стигнем и до магазина за бонбони. Веднъж в града един възрастен размахна пръст в лицето ми и рече: *Внимавай, малка госпожице. Пристрастила си се към захарта!* Не знаех какво означава, но някак разбрах, че е прав.

Когато поотраснах, вързаха ми ключ на врата и ме оставиха да се оправям сама през деня. Справях се чудесно, защото можех да готвя. На осем можех собственоръчно да ви приготвя вечеря за Деня на благодарността и всички ястия щяха да бъдат сервирани топли-топли в точния момент. В рога ми по майчина линия имаше истински гастрономи: баба Поли беше приятелка на Джулия Чайлд* и двамата с вуйчо Хейф редовно обсъждаха *Larousse Gastronomique* на масата, като спореха дали е допустимо при спешен случай да замениш дребния лук с бял лук. Гордеех се, че не ям от пликчета и кутии, а сама приготвям всичко *от основни продукти*.

Но любовта към готварството и удоволствието от времето, което прекарвах с майка си в кухнята, към деветата ми година вече се бяха превърнали в мания по суровото тесто за курабийки. Прибирах се от училище и приготвях доза за цяла тава, която дори не си правех труда да пъхна във фурната. Просто сядах на пода пред телевизора с купата в скута и се тпнчех, докато не ми прилошее, а после бързах да почистя всичко, преди майка ми да се е прибрала.

* Джулия Чайлд (1912–2004) – известна водеща на кулинарни предавания и курсове, автор на книги с рецепти. – Бел. прев.

Мама не беше голям любител на изисканите ястия, но гържеше на здравословното хранене. Занимаваше се с астрология, йога и и-гзин и благодарение на нейното влияние израснах с хранителните философии на Агел Дейвис и Нейтан Притикин. Първия път, когато решихме наистина да приложим заедно диетата на Притикин, бях някъде на десет. По онова време нито една от двете ни нямаше нужда от отслабване; целта беше просто да се храним максимално здравословно. Помня, че чувствах енергия и външение, но май не продължи дълго.

Горе-долу по същото време преживях първия си епизод на сериозна депресия. Отново бях в *Слънчевото плато*, но този път, за разлика от предишните лета, не се забавлявах. Нямах желание да бера череши, да ловя скакалци в буркани и изобщо да правя кое да е от нещата, които преди обожавах. Исках само да спя. Всички си мислеха, че тъгувам за дома, но дългите измъчени разговори с мама не помагаша. Когато лятото свърши, всички си отгъргнахме с облекчение и аз се качих на самолета за Сан Франциско.

На дванадесет реших да се откажа от сладкото. Помня, че бях много въодушевена и внимателно премислях какво мога и не мога да ям. Например мед? Или кленов сироп? А йогурт с плодове? Накрая реших да тегля ясна черта и заявих, че няма да ям нищо, което има сладък вкус. Като поглеждам назад, разбирам, че това е бил първият ми Ясен принцип. Той остана такъв повече от два месеца, а основният ми спомен от този период е, че се чувствах *страхотно*. Изпълнена със сила и енергия. Но един ден бях привлечена от едно искрящо сладко изкушение... Казах си, че достатъчно дълго съм спазвала ограничението и го изядох. Това сложи край на експеримента.

Година по-късно се намеси още един фактор: пубертетът. С него дойде и неудовлетворението от собственото ми тяло. Някак бях стигнала до тринадесетата си годна, без да се тревожа за теглото и фигурата си, но сега всичко се промени. Имах само 7 килограма в повече, но всички ме бяха концентрирани около талията ми, да не говорим, че до гребничката си майчица се чувствах като танк. От този момент насетне обаче всички опити за спазване на диетата бяха изкривени от депресията и изолацията. В училище не се разбирах с връстниците си, защото

коефициентът ми на интелигентност отговаряше на два пъти повече години, но социалните ми умения доста куцаха. Чувствах се различна и отхвърлена. Единственият ми другар, вълнение, а често и приятел беше храната. Ала сега си мисля, че дори всичко това да не беше така, мозъкът ми пак е щял да си намери зависимост. Сега. Още. Пак.

Пропагане

Допаминовите ми рецептори бяха настроени да се нуждаят от нещо повече, отколкото можеха да получат от храната. По пътя на пубертетските си експерименти открих единствената диета, която наистина работеше: наркотиците. Когато бях на четиринадесет, един приятел от летния лагер ми предложи гъби на концерт на UB40. Знаех, че не бива, и все пак опитах. Поскутахме се в *Тилдън парк*, а после обикаляхме с колата чак до изгрев слънце. Не се бях чувствала толкова свободна, толкова свързана с Вселената, толкова спокойна с другите хора. Строполих се в леглото, а когато се събудих 20 часа по-късно, първата ми работа беше да се заблека до банята и да се кача на кантара. *Бях отслабнала с три килограма*. Целият ми свят се промени.

Бях захапала въдицата.

През следващите шест години животът ми бавно, но сигурно излизаше от контрол. Превъзходното ми начално образование се отплащаше: успях да поддържах отличен успех с минимални усилия и оскъдни посещения в час. Всеки път, когато родителите ми се караха за късното прибиране или парите, изчезнали от портмонето на баба ми, аз възразявах, че изкарвам чудесни оценки, всичко върви по вода и съм си *съвсем добре*.

Изобщо *не бях* добре.

Исках по още и още от всяко ново нещо, което опитвах: киселина*, екстази, цигари, алкохол, секс. За мен не съществуваше понятието *достатъчно*. А когато дилърът не отговаряше на пейджъра си, парите ми

* Киселина – жаргонно название на ЛСД. – Бел. прев.

не стигаха за никотин или няхах фалшива лична карта, за да си купя алкохол, винаги имах под ръка голяма купа с макарони или тесто за сладки, която да ме спаси. Теглото продължаваше да ме измъчва.

И тогава, в началото на втори курс в гимназията, вместо да вляза в час по химия за напреднали, срещнах един младеж, който играеше билард по средата на деня. Станахме неразделни и още преди да е минала седмица, той ми предложи първата доза кристал мет*.

Това беше. Бях намерила решението.

Изведнъж започнах да изкарвам *цели дни*, без да огладнея. Не само че не огладнявах, но интересът ми към храната спадна до нулата. И най-после отслабнах.

Като по магия.

Разбира се, бях слаба, но категорично не бях *добре*. Училищният съветник забеляза, че подритвам бъдещето си и един ден ме извика от час, за да ме убеждава да попълня документите си за престижния Калифорнийски университет в Бъркли и за местния държавен университет. Благодарение на резултатите ми до момента есента щях да бъда автоматично приета стига само да завърша гимназия и междувременно да изкарам един курс при тях. Когато размаха документите в носа ми, аз се изсмях, убедена, че няма да ми трябват – все още смятах, че моето бъдеще е в Харвард, и няхах понятие колко много наркотиците ще ме отдалечат от начертания път. Като поглеждам назад, мога да кажа само: *Слава богу!*

Нещата бързо се сриваха. Вече не можех да стана от леглото, за да отида на училище. Ако прекъснех обаче, нямаше да ме приемат в Бъркли. Затова намерих друго решение: явих се на приравнителен изпит и го взех, както си бях надрусана с ЛСД. Някак успях да стигна и до Бъркли, за да взема и задължителния курс по въведение в социологията. Така си оставих вратичка за бъдещето и хукнах в обратна посока.

Реших, че за всичките ми проблеми е виновна Америка и се преместих в Канада. Единственото, което мога да кажа на 18-годишния си аз по този повод, е: *Хм, добре...* Плюсът беше, че се откъснах от *общността* си у дома и успях да се отърва от метамфетамините.

* Кристал мет – метамфетамин. – Бел. прев.

Не бързайте да ми ръкопляскате! Бях далеч от трезвото състояние, а през студените мрачни месеци, които изкарах на закрито, качих 18 килограма. Пуших цигари и се тъпчих... няма да познаете с какво. Готово мюсли. Пуших цели стекове и изяхгах кутия след кутия от тъй нареченото мюсли. В края на краищата осъзнах грешката си и се върнах в Калифорния. По това време майка ми беше продала кретащото си магазинче и се беше преместила на юг, в Сан Хосе. Отидох при нея и се опитах да събера парченцата на живота си в нещо, в което да почувствам някаква цел и посока.

Записах се в общинския колеж в Сан Хосе и си намерих работа като продавачка на пуканки в едно кино. Управителят раздаваше кокаин след работа и на мен ми се прииска да опитам. Знаех, че е опасно, но реших, че след като съм успяла да се откажа от мета, явно имам достатъчно добър контрол над себе си. Само след няколко седмици почнах да пуша крек*. Килограмите се стопиха, почувствах се отново себе си и заминах за Сан Франциско, за да изкарам едно, както си мислех, забавно лято.

Оттам нататък нещата се влошиха. Пропадах все по-дълбоко в пропастта на подземния свят и финансирах навиците си по типичния за безразсъдните 19-годишни момичета начин. Някак успях да не спя по улиците, но рано или късно изчерпах гостоприемството на хората и се оказах бездомна. Всички около мен използваха наркотици – или мен самата, а се бях откъснала от онези, които ме обичаха.

Една вторник сутрин през август, малко след двадесетия ми рожден ден, най-после ударих дъното. Намирах се в долнопробен хотел на *Саут Ван Нес авеню*. Бях прекарала там дни наред, пушейки крек. В един мъчителен миг на просветление видях в какво се бях превърнала и то нямаше нищо общо с детските ми мечти за образование в Бръшляновата лига** и важен принос за света. Изведнъж осъзнах, че ако не се махна оттам *още на мига*, никога няма да стана нещо повече от това, което бях в момента. Грабнах якето си и излязох навън.

* Крек – кокаин, смесен с амонячна сода или сода бикарбонат и вода. – Бел. прев.

** Бръшляновата лига – общо название на най-елитните университети в САЩ. – Бел. прев.

Отидох в апартамента на един приятел, който великодушно ми предложи легло и баня. Освежена, аз закачих пейджъра на кръста си, готова да се върна на работа. Съдбата обаче имаше други планове. За същата вечер имах уговорена среща с един сладур, с когото се бях запознала на някаква бензиностанция в три през нощта няколко дни по-рано. Като по чудо, въпреки хаоса в живота си, успях да спазя уговорката. И също като по чудо, вместо на вечеря и кино, той реши да ме заведе на сбирка от 12-стъпковата програма за хора със зависимост от алкохол и наркотици*. И като по чудо от този благословен ден – 9 август 1994 г., дата, която ще остане запечатана завинаги в съзнанието ми – не съм посягала към нито едното от двете.

Отдадох се на възстановяването си със същата страст, с която се бях отдала на пристрастяването. Ходех на сбирки всеки ден, завърших годината в колежа в Сан Хосе, най-сетне се записах в *Бъркли* и две години по-късно се дипломирах с отличие. След всичките години на зависимост не бих могла да избира по-подходяща специалност: когнитивни науки. Искях да знам как работи мозъкът и защо някои (като моя) са склонни да дерайлират. Загълбоченото изследване на реакциите на мозъка към храната щеше да дойде много по-късно, но любопитството вече беше посяло семената си.

В академично отношение животът ми се беше върнал на релсите. Бях възвърнала доверието на семейството си. Но ако си мислите, че съм била на крачка от щастливия край, явно нямате никаква представа от тиранията на хранителната зависимост.

Далеч от свободата

От хилядите студенти в *Бъркли* именно аз бях избрана да произнеса реч по случай завършването на випуска. Беше неумоверна чест, за коя-

* 12 Steps (*12 стъпки*) – едни от най-популярните програми за хора със зависимости в САЩ. Методът е въведен от организацията *Анонимни алкохолици* (Alcoholics Anonymous) през 30-те години на XX в. и впоследствие е адаптиран за преодоляване на различни зависимости. – Бел. прев.

то се бях борила със зъби и нокти, а родителите ми щяха се пръснат от радост. Но в деня на събитието, вместо да тръпна от вълнение, аз се свлякох до леглото си и заплаках.

Защо ли?

Защото бях дебела.

Когато зарях наркотиците, знаех, че ще напълнея, но бях забравила колко мъчително е да се показваш пред хората в тяло, което ти се иска да скриеш от очите им. Отслабването звучеше чудесно на теория, но всеки път, когато седнех да уча, слагах на масата голяма купа с храна за успокоение. Понякога въпросната *храна* беше просто кутия с кафява захар и лъжица.

Една вечер, по здрачаване, стоях на хълма, гледащ към университета и искрящия мост *Голдън гейт* отсреща. Чувствах се напълно изцедена и изтощена, сякаш имах вързани 50-килограмови тежести на краката си, и си мислех: ето това е усещането, когато се отровиш. После бръкнах в джоба на широкото си палто, извадих един бонбон и го изядох. Тридесет секунди по-късно изядох още един. И още един. Не можех да спра. Не можех дори да се забавя. Всеки път опитът да огранича апетита си завършваше с преяждане. Да, зависимостта към наркотиците беше опасна, но тази към храната се оказваше по-болезнена и много по-коварна. Тя се криеше пред очите ми. Не можех да смръкна две линийки мет наред университета, но никой нямаше да повика охраната, ако се натъпчех с бонбони.

Завърших и успях да се преместя на другия край на страната, в Университета *Рочестър* в щата Ню Йорк, където се правеха водещи проучвания в областта на мозъчните и когнитивните науки. Още щом стъпих там, се влюбих в работата и в колегите си от камедрата, но самоконтролът постепенно ми се изплъзваше. Потисната от мрачните зими, започнах да спя до късно следобед, затрупана от грехи за пране и мръсни чинии. Неутолимият глад ескалираше, също като опитите ми да отслабна. Пробвах всичко: Fit for Life, Body-for-Life, диетата на При-тукин (отново и отново), Stop the Insanity на Сюзан Паутър, програмата USANA Lean, Точковата диета – Weight Watchers (много пъти), програмата Total Beauty and Fitness на Ракел Уелч, диетата на Амкинс, Деха-

trim, осъзнато хранене, Competent Eating на Елин Самър. Прочетох книгите на Дженин Ром и опитвах да се вслушвам в тялото си. Вдигнах тежести, участвах в марафон, ходех на индивидуална и групов терапия, подложих се на хипноза. Пробвах да забравя за отслабването и просто да се фокусирам върху любовта към себе си. Посещавах безброй, *безброй* сбирки на 12-стъпковата програма. Понякога изнасях всичката си храна на бокалка и я заливах с оцет, за да не се изкуша по-късно да се върна да си я взема. Но решителността ми никога не изтрайваше дълго.

Една седмица през ноември преядох толкова много, че в коленете ми се събра течност и на другата сутрин не можех да се изправя. Обадох се на татко, който ме качи на самолета за Калифорния и ми записа час при уважаван специалист по хранителни разстройства.

Дамата мило и любезно ми обясни, че при мен просто не действат обичайните сигнали, които ни карат да спрем да ядем. Просто мозъкът ми работел различно. Показа ми две графики от научна статия, публикувана наскоро. На едната се виждаше права линия.

— Когато човек седне да се храни — обясни ми тя, — обикновено в началото е гладен и постепенно се засища.

След това посочи другата графика, на която имаше U-образна крива:

— Когато ти седнеш да се храниш, в началото си гладна, постепенно се засищаш, но някъде по средата започваш пак да огладняваш и накрая приключваш също толкова гладна, колкото си била в началото.

Това звучеше толкова логично! Аз действително никога не се чувствах заситена. Накрая тя ме отпрати с рецепта за висока доза антигепресант, който според нея щеше да ми помогне.

Но не би.

Затова сама си предписах лечение, което бях сигурна, че ще има ефект: булимията.

Година по-късно срещнах съпруга си, Дейвид. Той ме приемаше и подкрепяше безусловно, като често имаше по-голяма вяра в мен, отколкото аз самата. Оженихме се, купихме си малка къщичка близо до университета и създадохме едно голямо семейство с неговото куче и моите три котки. Скоро обаче забелязахме, че младоженческият навик да се храним навън е довел до значително разширяване на талиите, предимно на моя-

та. Макар тогава да не знаех, аз бях прекрачила една невидима, но важна граница. Килограмите ми бяха минали в категория *Затлъстяване*.

Решихме да започнем предизвикателство *Тяло по бикини*. Погледнахме се в очите и се заклехме, че ще го спазваме на 100% през целите 12 седмици. Шест дни седмично трябваше да се храним и да спортуваме по точно определен начин, а в *свободния ден* – неделя, можехме да ядем каквото си поускаме. Следвахме програмата стриктно и само след няколко седмици Дейвид отново беше слаб и мускулист, както в деня на първата ни среща. Аз обаче полудях. В свободния ден, когато той хапваше един хамбургер, една порция пържени картопки и малка купичка със сладолед, колкото да отметне графата *Поглезване*, аз изяждах всичко, до което успях да се добера. А през останалата част от седмицата маниакалното желание за храна проглушаваше ушите ми: *В сряда вечер сме поканили гости. Искат ми се да готвя нещо впечатляващо, така че мога да я броя за свободния си ден. Но ако в неделя не се удържа, ще прецакам всичко. Но мога да направя малко повече упражнения, за да изгоря калориите, и всичко ще бъде наред... Ами ако не ми стигне времето хем да тренирам, хем да обиколя всички ресторанти и магазини, за да изям всичко, което съм си намислила, преди да дойде полунощ и свободният ми ден да свърши? А ако не успея да изям всичко, което съм си намислила, ще трябва да чакам още една седмица, така че... и прочее, и прочее, и прочее*. Трябваше да се фокусирам върху дисертацията си, но мозъкът ми беше настроен само на една радиостанция, която повтаряше единствено рефрена *Храна и пак храна*. Нещо в сблъсъка между шестте дни на контрол и това, което причинявах на тялото си в неделя, вътрешно ме съсипваше. Планът просто не работеше. Трябваше да се откажа.

Не само бях безкрайно разочарована от себе си, но и чувствах, че съм предала Дейвид. Бях нарушила обещанието си. И за двамата ни беше ясно, че съм безсилна в отношенията си с храната.

От друга страна, за първи път бях напипала следа. Нещо бе почукало на вратата на изследователския ми мозък. Защо *свободният ден* се отразяваше добре на Дейвид, но пагубно на мен самата? Каква беше разликата помежду ни и как можеше да бъде измерена?

Все още няхах отговор, но най-после си задавах правилния въпрос.

Ясните принципи

Посещавах сбирките на 12-стъпковата програма за преодоляване на компулсивното хранене още от есента на 1995 г., но макар да имах подкрепата на другите и да знаех, че не съм сама, тя не ми помагаше да се почувствам по-добре – вече беше 2003-та, а аз си бях нещастна, както винаги. Първо, изборът на храна лежеше изцяло върху мен и аз продължавах да съм все така пристрастена към захарта и брашното. Въпреки разочарованието от провала – имах усещането, че не става въпрос само за предизвикателството с бикините, а за брака ми като цяло, – намерих друга 12-стъпкова програма, предлагаща конкретни насоки за хранене.

Първата сбирка беше една сряда вечер в края на май. Реших да пробвам и гледай ти – проработи! Само след няколко кратки месеца имах елегантна фигура, пружинираща походка и радост в сърцето. Най-сетне бях свободна!

Бях сигурна, че съм намерила решението за световната епидемия от затлъстяване и положих много усилия да разпространя благата вест. С времето обаче започнах да се съмнявам, че това е масово решение. Преди всичко, твърдеше се, че Програмата трябва да стои на първо място, преди семейството. Второ, сбирките, телефонните разговори и ангажиментите ми към групата – все част от Програмата, гълтаха по над 20 часа седмично. И накрая, забелязваше се влудяващ произвол и липса на научно обяснение за много от изискванията и правилата. В различни моменти различни отговорници ми забраняваха да ям супи, ядки, сена, царевича, грах, череша, манго, грозде, боб, леща, зеленчукови бургери и дори зеленчукови миксове, защото не били достатъчно *прости*.

На съпруга ми му писна от всичко това и дори започна да се пита дали иска бракът ни да продължи. Буквално. Намерих си нов отговорник, който малко ми помогна, но въпреки това проблемите оставаха. Мъжът ми не беше единственият отблъснат от интензивния процес. Много малко от познатите ми, които имаха нужда да отслабнат, бяха готови изобщо да опитат. Тогава не мислех така, но сега разбирам, че 12-стъпковата програма е била подходяща за много малък сегмент от населението. Въпреки това аз винаги ще ѝ бъда признателна. Тя ми даде

точно това, от което се нуждаех в онзи момент: категорична забрана да ям захар и брашно. *Завинаги*.

Успях окончателно и истински да се освободя от зависимостта към захарта и брашното, но минаха месеци, докато мозъкът ми се излекува. Увреждането на допаминовите рецептори беше твърде голямо и те не можеха да се задействат отведнъж. Не стана спонтанно, но все пак светът малко по малко възвърна цвета си. Като по чудо депресията, която ме беше измъчвала на приливи и отливи още от детските ми години, напълно изчезна и аз спрях антидепресантите завинаги. Бях слаба. И трезвена. Можех да мисля. Можех да функционирам.

Завърших дисертацията си. Преместихме се в Австралия, защото бях спечелила двугодишен договор за научен сътрудник и преподавател в Университета на Нов Южен Уелс. После се върнахме в Америка и получих постоянно място на преподавател по психология. Започнах да водя курс по психология на храненето. Отново се върнах към въпроса, който си бях задала преди години след провала с бикини-предизвикателството: защо моят мозък и мозъкът на Дейвид реагираха различно на неструктурираното хранене? Потопих се в невронауката и психологията на устойчивото отслабване.

Успоредно с това работех индивидуално с хора, които искаха да свалят излишните килограми и да загържат желаното тегло. Самата аз преживях лечение за безплодие, раждане на силно недоносени близнаци, втора изненадваща бременност и още куп вълнения и изпитания, без да посегна към патерицата на преяждането.

Да превъртим лентата напред до една студена януарска утрин. Беше 5 часа и аз, както обикновено по това време, медитирах. Както си седях на табуретката за медитация, изведнъж в сърцето и ума ми се яви голяма, ясна повеля: напиши книга за *ясните принципи* в храненето. Знанието, което бях натрупала, можеше да помогне на много хора и трябваше да бъде споделено. То имаше потенциала да промени културния наратив на отслабването от *умереност* и *контрол* към *ясни принципи* и *свобода*. Аз бях минала през месомелачката; след като лично бях изстрадала много години и над 20 години наблюдавала как хиляди хора успяват или се провалят в най-различни хранителни програми, вече знаех кое *не*

работи и защо, кое *работи* и защо и за щастие, имах академичните основи, които ми позволяваха да свързва точките. Можех да обясня всичко това от гледна точка на науката. Знам, че по света има милиони хора с наднормено тегло и влошено здраве, които страдат и се молят за решение. В покоя на онази утрин аз пулсирах с техните молитви и потребности. Решението трябваше да стигне до тях.

Проблемът беше, че животът ми вече беше повече от пълен. След ежедневната медитация в пет сутринта в продължение на час и половина провеждах 15-минутни разговори с множеството хора, на които помагах да отслабнат. После с Дейвид приготвихме трите си малки деца за ясла и училище. След това отивах в колежа, за да чета лекции и да работя със студентите.

И въпреки всичко чувствах, че тази книга трябва да бъде написана. За това още от следващата сутрин започнах да ставам в 4:25, за да пиша предложението за книгата – *преди* медитацията си. Бях усърдна и напредвах, но с течение на седмиците видях, че за да достигне до толкова хора, колкото ми се искаше, трябваше първо да изградя *платформа*. Не можех да си представя откъде ще намеря време за подкаст или беседи. Единствената платформа, която ми се струваше реалистична, беше електронният бюлетин. Зарекох се да разпращам имейли по един или два пъти седмично, за да помогна на хората да научат повече за психологията и невронауката на устойчивото отслабване. Така и направих.

Започнах на 5 август. До края на годината имах 800 абонати. Шест месеца по-късно станаха 10 000. След още шест вече бяха 100 000, а след още шест – 200 000. С една дума, списъкът набъбна от нулата до над 200 000 за по-малко от две години, което е крайно необичайно. С разрастването на общността нарастваха и потребностите ѝ. Започнах да организирам онлайн *лагери*. Първият беше за 40 души. Преподавах материала чрез конферентни разговори на живо вечер, след като сложех децата в леглото и приключех с проверката на студентските работи. Скоро регистрациите станаха хиляди и аз направих пълен онлайн курс с видеоклипове. Стана ясно, че вече не мога едновременно да работя в колежа и да обслужвам нуждите на това набъбващо движение. Не знаех как да постъпя. Мислех, че ще бъда преподавател до пенсия. Но *Ясните*

принципи помагаха на толкова много хора, облекчаваше толкова много нещастия. Не можех да пренебрегна това. Затова напуснах щатното си място и се гмурнах в дълбокото.

Наех екип и заедно започнахме изследователска програма, с която да наблюдаваме резултатите от онлайн лагерите. Вече знаем, че средно-статистическият участник в тях за 8 седмици отслабва с 8,6 kg. Мнозина успяват да свалят значително повече и да стигнат до желаното тегло. Към момента на последната редакция на книгата сме помогнали на хора от над 75 страни да отслабнат общо със 140 000 kg. Вярваме, че *Системата на ясните принципи* е най-успешната програма за отслабване на света и тропаме все повече данни, които го потвърждават.

Успоредно с набирането на данни и успеха на Програмата ми се откри нова възможност. Поканиха ме за хоноруван доцент по мозъчни и когнитивни науки в Университета на Рочестър, моята Алма матер. В момента чертаем амбициозна научноизследователска програма, с която ще ви запозная в Глава 15 в края на книгата.

Неотдавна с екипа ми си поставихме нова цел, която нарекохме *Еверест*. Тя е голяма и гръзка, но мисля, че ще се справим. Искаме до 2040 г. – или преди това – да помогнем на *един милион души* да постигнат желаното тегло и да го задържат трайно. Един милион души, които най-после ще живеят Щастливи, Слаби и Свободни.

Пътят дотук беше труден и неравен, но в основата си всичко е много просто. Съвременният начин на хранене приучава мозъкът да работи *срещу* нас, но ние можем да го накараме да работи *за* нас. Ние не сме слаби. Не сме глупави. Просто неволно сме се качили на една химическа въртележка, без да знаем как да слезем от нея. Досега.

В Част I на книгата ще изложа цялата научна информация, която ви е нужна, за да разберете кои процеси в мозъка блокират отслабването и как стандартната американска диета обсебва хормоните и невротрансмитерите, за да предизвиква неутолим глад, натрапчиво желание за определени храни (т.нар. *крейвинг*) и уязвимост към това, което наричам *пропукване на волята*.

В Част II ще обясня как храненето според *Ясните принципи* решава тези проблеми, като буквално пренастройва мозъка, за да работи *за* ва-

шите цели, а не против тях. Ще ви запозная с четирите *ясни принципи*, които ще променят живота и храненето ви завинаги: Брашно, Захар, Ястия и Количества. Ще ви дам и формулата, с която да ги вплетете в живота си, без изобщо да натоварвате волята си.

В Част III ще ви предложи хранителен режим, съобразен с *Ясните принципи*. Той позволява голямо разнообразие, защото искам отслабването да бъде максимално безболезнено за всеки. Можете да го приспособите към всеки друг режим, който вече следвате. Методът ще ви помогне, независимо дали сте вегетарианци, вегани, привърженици на палео режима, страдате от непоносимост към глютен, имате заболяване, или трябва да избягвате определени храни.

Част IV и V са посветени на инструментите, които ще превърнат дълготрайното отслабване в устойчива реалност. Това е различното в *Системата на ясните принципи*. Ние не ви казваме какво да правите, а после вие да се чудите как да го спазвате в дългосрочен план. Ние сме с вас на всяка крачка, докато имате нужда от нас. Аз самата съм слаба вече над десет години, но продължавам да се радвам на ежедневната подкрепа на общността си.

Системата на ясните принципи слага край на глуда, на диетите, на онези постоянни, изтощаващи, изсмукващи душата терзания за храна, калории и килограми. Не виждам смисъла да ви направя Слаби, ако няма да бъдете Щастливи и Свободни. Ваше рождено право е да бъдете Щастливи, Слаби и Свободни. Аз го правя. Моите последователи го правят. Вие също можете да го направите.

Елате с мен!

Присъединете се към огромното множество от хора, които вървят ръка за ръка по този славен път. Независимо какво сте преживели до момента, колко сте страдали или не сте страдали заради храната, дали имате за сваляне сто или само няколко килограма, или пък имате чудесна фигура, но не спирате да мислите за храна, ние виждаме вашето най-прекрасно бъдеще, вашия най-щастлив, най-здрав и най-осъществен Аз. Ние искаме да бъдете Щастливи, Слаби и Свободни, за да правите онава, за което сте дошли на Земята, вместо да се чувствате смазани от

теглото или отношенията си с храната. Ние имаме дарове за раздаване, мисия за следване и искаме вие да го изживеете.

Щом аз успях да се освободя, значи всеки може. Не се съмнявам в това. Вие сте способни да го направите.

Е, благодаря, че изслушахте моята история.

А сега закончавайте коланите, защото *Ясните принципи* ще променят живота ви.

*С обич,
Сюзан*