

BRIGHT LINE EATING

Copyright © 2017 by Susan Peirce Thompson
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Томпсон, Сьюзан.

T56

Заблокированные нейроны : инновационная стратегия снижения веса, основанная на новейших достижениях в области биологии, психологии и неврологии / Сьюзан Пирс Томпсон ; [пер. с англ. Д. Воронковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 368 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

Если вы оставили попытки похудеть, потому что слишком устали безуспешно стараться, если вы задумались о здоровье и хотите перемен, если у вас просто есть пара лишних килограммов, которые нужно скинуть, — у меня хорошие новости.

В своей книге доктор медицины Сьюзан Пирс Томпсон делится ошеломляюще простым решением проблемы похудения. Дело в том, что наш собственный мозг мешает сделать это.

«Заблокированные нейроны» — это простой подход, в его основе лежат четыре Разумные Границы — четкие недвусмысленные черты, через которые нельзя переступить.

Сьюзан и участники ее программы делятся своими историями, из которых становится ясно, почему традиционные диеты и системы тренировок терпят поражение. Вы узнаете о том, какую роль на вашей дороге к похудению играет Восприимчивость, откуда появляются желания, с которыми невозможно бороться, как перенастроить мозг, чтобы они исчезли, — и о многом другом. Сьюзан предлагает план питания, который подойдет кому угодно, не важно, веган ли вы, сидите на безглютеновой или палеодиете или придерживаетесь любых иных ограничений.

«Заблокированные нейроны» выводят нас из порочного круга ожирения и представляют собой радикальный план стабильной потери веса. Это не что иное, как «читкод» в игре, где не обойтись без «читкодов».

УДК 613.2
ББК 51.230

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ОТКРЫТИЯ ВЕКА: НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

Томпсон Сьюзан ЗАБЛОКИРОВАННЫЕ НЕЙРОНЫ

Инновационная стратегия снижения веса, основанная на новейших достижениях в области биологии, психологии и неврологии

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Научный редактор *С. Рожкова*. Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *Т. Киндеева, О. Яцук*

В оформлении переплета использована иллюстрация:

Oleg Vyshnevskyy / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru

Офисы: «ЭКСМО»-АКБ Виспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасына импортшы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасына дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаларды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-қ., литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: TОО-RDC@yandex.kz

Филиал жарамайды, мерзімі шетелден.

Сертификация туралы ақпарат: [сайты: www.eksmo.ru/certificalon](http://www.eksmo.ru/certificalon)

Сведения о подтверждении соответствия изданиям согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certificalon

Фондrien мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.03.2019. Формат 70x100/16

Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,81. Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-091448-7



9 785040 914487 >

ISBN 978-5-04-091448-7

В электронном виде книга и аудиокнижка
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭДИТ КНИЖА ОНЛАЙН



© Copyright© 2017 by Susan Peirce Thompson

© Воронкова Д., перевод, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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 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.