

# Perder peso fácilmente

Para ser más exactos, el título debería ser *Cómo conseguir fácilmente el peso exacto que quieres tener*, pero resultaría demasiado largo. Si perteneces a la mayoría, tu problema es que tienes unos kilos de más. No obstante, debo recalcar que mi método, al que a partir de ahora me referiré como EASYWEIGH (*Es fácil perder peso*), sirve tanto para ganar peso como para perderlo. De hecho, el control de tu peso es algo secundario al objetivo principal de EASYWEIGH, que es absolutamente egoísta: sencillamente,

¡DISFRUTAR DE LA VIDA!

¿Cómo podrías disfrutar de la vida si te sientes constantemente cansado y apático, sientes carencias, te sientes preocupado y culpable por el daño y la pena que te estás causando a ti mismo tanto mental como físicamente por estar gordo?

Puede que sepas que me hice famoso hace ya algunos años por descubrir un método que hace posible que cualquier fumador deje el tabaco de manera fácil y agradable. En la actualidad se me reconoce como el principal experto mundial en ayudar a los fumadores a dejar el tabaco. De hecho, los fumadores que han probado y utilizado mi método consideran a mis terapeutas especializados y a mí los únicos expertos en el tema.

Posteriormente descubrí, con una sola excepción, que el método funcionaba igual de bien al intentar curar cualquier adicción que sea esencialmente mental, y la mayoría lo son, entre ellas el alcoholismo y otras formas de drogodependencia. Muchos que se consideran expertos en drogodependencias creen que los princi-

pales problemas son la adicción química y los síntomas físicos causados por la abstinencia, y, por consiguiente, buscan soluciones químicas al problema en forma de sustitutos. Pero, en realidad, la sencilla y fácil solución de cualquier adicción es absolutamente mental.

Todos sabemos que el adelgazamiento es hoy en día un negocio que mueve miles de millones de dólares. Cada semana sale algún famoso anunciando un vídeo, libro o aparato, haciendo una demostración de un programa de ejercicios o de una nueva dieta revolucionaria que puede solucionar milagrosamente tu problema de sobrepeso. Existen asociaciones físicas y mentales muy estrechas entre fumar y comer, y similitudes todavía más grandes entre dejar de fumar y perder peso. Tanto el fumador como el que está a dieta sufren de una sensación de esquizofrenia y mantienen una permanente guerra en su mente. Por una parte, el fumador piensa: «Es sucio y asqueroso, me está matando, me está costando un dineral y me está esclavizando». Por otra: «Me da placer, es mi báculo y mi compañero». El que está a dieta por una parte piensa: «Estoy gordo, me siento cansado, no estoy sano, tengo un aspecto horrible y me siento aún peor». Y, por otra parte: «¡Es que me encanta comer!». Por consiguiente, entendería que pensaras que simplemente me estoy subiendo al tren y viviendo de mi reputación.

Te aseguro que nada más lejos de la verdad. Es justo al contrario, la única excepción de la que hablaba antes es controlar el peso. Durante años defendí que mi método no servía para controlar el peso, pero me equivocaba.

Podía haber vivido de mi reputación. Me han hecho docenas de ofertas para anunciar una serie de productos, incluidos productos para adelgazar. Las

he rechazado todas, no porque sea tan rico como para no necesitar las apetitosas ofertas económicas, sino porque valoro mi reputación y la defenderé tan ferozmente como una leona defiende a sus cachorros. Además, no conozco ni un solo caso de un famoso que anuncie un producto que no huela a timo. También quiero dejar claro que EASYWEIGH no utiliza las ideas de otras personas. Al igual que en *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*, el método lo he creado yo, y al igual que sabía que mi método para dejar de fumar funcionaría incluso antes de que se utilizara y probara, sé que para cuando hayas acabado de leer este libro sabrás que *Es fácil perder peso* funcionará para ti.

Mientras que la mayoría de fumadores engordan cuando dejan de fumar, yo perdí quince kilos en seis meses. Utilicé una combinación de ejercicio físico y de la dieta F-Plan. Era consciente de que estaba utilizando mi fuerza de voluntad y disciplina. Pero, aun así, disfruté el proceso. Era algo parecido a las primeras fases de dejar de fumar, cuando estás echando mano de toda tu fuerza de voluntad. Mientras tu resolución es fuerte, te entra una especie de sentimiento masoquista de resistir la tentación. Mientras perder peso era el principal objetivo de mi vida, todo iba bien. El problema era que, al igual que lo es en el caso del método para dejar de fumar a base de fuerza de voluntad, mi resolución empezó a debilitarse y, siempre que ocurría algún acontecimiento importante, tiraba tanto la gimnasia como la dieta por la ventana y volvía a engordar.

Debo aclarar algo a aquellos de vosotros que estéis familiarizados con mi método. Como soy una persona con una gran fuerza de voluntad y defensora del pensamiento positivo, muchas personas creen que mi método se basa en el empleo de la fuerza de voluntad y del

pensamiento positivo. No es así. Yo era totalmente consciente de que tenía una gran fuerza de voluntad y de que pensaba en positivo mucho antes de descubrir mi método. De hecho, una de las cosas que me dejaban perplejo era el motivo de que muchos otros fumadores, que evidentemente tenían mucha menos fuerza de voluntad que yo, fueran capaces de dejar de fumar a base de fuerza de voluntad, y yo no.

Pienso en positivo porque es de sentido común. Pensar en positivo hace que la vida sea mucho más fácil y divertida. No obstante, ¡pensar en positivo no me ayudó a dejar de fumar ni evitó que tuviera quince kilos de más!

Pensar en positivo significa: «Sé que me estoy comportando de manera estúpida, así que, utilizando la fuerza de voluntad y la disciplina, voy a tomar el control y a dejar de comportarme como un estúpido». No tengo ninguna duda de que habrá mucha gente que ha dejado de fumar y ha controlado su peso utilizando ese tipo de tácticas. Les deseo buena suerte. Lo único que digo es que ese tipo de tácticas a mí no me funcionaron jamás y que si a ti te han funcionado no deberías estar leyendo este libro.

No. Lo que hizo que siguiera fumando no era ni la falta de fuerza de voluntad ni que pensara en negativo; era esa esquizofrenia permanente que padecen los fumadores durante toda su vida mientras siguen fumando. Parte de su cerebro odia seguir fumando; pero la otra parte cree que no pueden disfrutar de la vida, o controlarla, sin un cigarrillo.

Ésa es justamente la relación de amor-odio que tiene con la comida la gente que está gorda. Mi problema con el tabaco no desapareció gracias a pensar en positivo, sino cuando terminó la confusión. Comprendí que fumar era un truco inteligente y sutil de mi con-

fianza y que la sensación de que me ayudaba a disfrutar de la vida y a controlar el estrés era una mera ilusión. Saber eso hizo que acabara la confusión, y de esa manera acabó la esquizofrenia y mi deseo de fumar. No necesité fuerza de voluntad ni pensamiento positivo:

### ¡FUE FÁCIL!

Es muy difícil convencer a alguien que se haya puesto a dieta alguna vez o a un fumador que haya intentado dejar el tabaco utilizando el método de la fuerza de voluntad de que pueden tener éxito sin utilizar en absoluto la fuerza de voluntad. Puedes tener o no tener fuerza de voluntad. En cualquier caso, es absolutamente imprescindible que entiendas el motivo de que no necesites utilizar la fuerza de voluntad con EASY-WEIGH. Es algo difícil de explicar, así que puede que nos sea muy útil un ejemplo.

Imagina estar encerrado en un campo de prisioneros de guerra. Un médico te visita y empieza a echarte un sermón. «Aquí hay mucha humedad, corres el riesgo de coger neumonía. Además, evidentemente estás desnutrido. ¿Te das cuenta de la ansiedad que le estás creando a tu familia? Les preocupa que te estés matando. Mira, pareces ser una persona razonablemente inteligente, ¿por qué no te portas bien y regresas a casa?» Consideraríamos que ese médico es un absoluto imbécil.

Sin embargo, eso mismo ocurre cuando un médico sermonea a un fumador sobre los males del tabaco o a una persona obesa sobre los males de estar gordo. El prisionero, el fumador y el obeso ya son conscientes de los efectos negativos de su mal. De hecho, sería lógico pensar que, como ellos sufren en propia carne esos efectos negativos, son más conscientes de ellos que la persona que les sermonea.

Es cierto que utilizando fuerza de voluntad, disciplina y dedicación los prisioneros pueden escapar del campo de prisioneros, los fumadores pueden conseguir dejar el tabaco y los que comen demasiado pueden llegar a controlar su peso. Sin duda miles pueden haberlo conseguido ya. Me quito el sombrero ante ellos. Se merecen que les demos la enhorabuena. No obstante, a mí lo que me preocupa son los prisioneros que, con fuerza de voluntad o sin ella, no han conseguido escapar. Lo que necesita el prisionero no es un sermón, sino la llave de su cárcel. Los fumadores y la gente con sobrepeso están en la misma situación. Lo que menos necesita una persona con exceso de peso es oír un sermón que explique que comer mal causa la pérdida de la autoestima, dificultades para respirar, un descenso de la energía, dispepsia, estreñimiento, diarreas, indigestión, ardor de estómago, úlceras, síndrome del intestino irritable, tensión alta, altos niveles de colesterol, enfermedades del corazón, las arterias, las venas, el estómago, los intestinos, los riñones, el hígado y el colón, por nombrar sólo algunas.

Lo que necesitan los fumadores es que alguien les dé la llave que les permita escapar de la trampa de la nicotina. Eso es lo que yo les di. Ése es el motivo de que mi método tenga tanto éxito. Permite a cualquier fumador que le sea fácil dejar el tabaco.

En este momento podrías argumentar que no se puede comparar a los fumadores y a la gente con sobrepeso con los prisioneros de guerra porque los últimos han sido capturados por fuerzas ajenas a su control, mientras que nadie obliga a los fumadores a fumar y a las personas con sobrepeso a comer demasiado, nadie más que ellos mismos. En su mano está controlar y corregir la situación y, si son tan estúpidos como para no hacerlo, sólo pueden culparse a sí mismos.

Pero, en realidad, la situación es la misma. Esos que nos dan sermones pueden considerarnos unos estúpidos. Nosotros mismos nos consideramos estúpidos porque sabemos, tanto como ellos, que somos nosotros mismos los que causamos el problema. Pero la cuestión es que, si fumas o tienes sobrepeso y eres plenamente consciente de que estás destrozando tu vida y no has hecho intento alguno de ponerle remedio, entonces sí que eres un estúpido. Si has intentado hacer algo al respecto pero has fracasado, entonces no eres un estúpido. Puede que te sientas así y puede que sientas que eres débil. ¿Acaso supone alguna diferencia que seas al mismo tiempo el prisionero y el carcelero? El único motivo de que hayas fracasado y sigas en la cárcel que has creado tú mismo es que no sabías cómo escapar de ella.

Si fueras un estúpido no estarías leyendo este libro. Lo estás leyendo porque deseas desesperadamente escapar de esa prisión. Lo cierto es que ni los fumadores ni los obesos crean su propia prisión. Como explicaré más tarde, la crea el lavado de cerebro al que nos somete la sociedad occidental. *Es fácil perder peso* te dará la clave para escapar de esa prisión y, en cuanto tengas la llave,

**NO NECESITARÁS UTILIZAR LA FUERZA DE VOLUNTAD.**

¿Me planteé yo conscientemente descubrir el método EASYWEIGH? No, como tampoco me planteé conscientemente encontrar una manera fácil de dejar de fumar. Lo cierto es que encontré el método para dejar de fumar justo en el momento en que me resigné al hecho de que nunca conseguiría dejar el tabaco y reconozco que, como todos los grandes descubrimientos, encontrar la solución dependió más de la suerte

que de mi propia genialidad, así que pensé que si hubiera una solución fácil para el problema del sobrepeso alguien la habría descubierto antes que yo. Me ocurrió algo parecido a alguien que gana el gordo de la lotería. ¡Ganarlo una vez en la vida es tener mucha suerte; esperar ganarlo una segunda vez es ser un completo estúpido!

Así que, ¿cómo encontré la solución para controlar el peso? Es cierto que se lo debo en gran parte al proceso natural de pensar con una mente abierta que fue consecuencia de resolver el problema del tabaco. Durante la mayor parte de mi vida había aceptado como ciertos algunos datos sobre el tabaco sin siquiera cuestionarlos: que los fumadores fuman porque quieren, que les gusta el sabor de los cigarrillos, y que fumar es sólo un hábito. No hacía falta ser Sherlock Holmes para descubrir que esas afirmaciones son una estupidez. De hecho, lo único que se necesitaba era un poco de autoanálisis. Pero ahora que me he acostumbrado a cuestionar todo lo que se da por hecho no puedo dejar de cuestionarlo todo, se trate del tabaco, de nuestras costumbres alimenticias o de cualquier otra cosa.

La sociedad nos ha lavado el cerebro en general, y los médicos, el personal sanitario y los nutricionistas en particular, para que nos creamos determinados hechos sobre nuestras costumbres alimenticias que son, evidentemente, una absoluta tontería y que, en muchos casos, son justo lo contrario a la realidad.

El doctor Bray, que escribió el prólogo de este libro, expresó en un principio su sorpresa de que yo no tuviera formación médica. Él no es el único. Yo enseña me di cuenta de que esa falta de conocimientos médicos no sólo suponía una gran ventaja para curar a los fumadores, sino que me daba una ventaja parecida para encontrar una solución al problema del peso. Un



médico se concentra en el daño físico que causan tanto el tabaco como la mala alimentación, pero los fumadores y los obesos no fuman ni comen demasiado porque eso puede matarles, al igual que el prisionero no sigue en el campamento porque esté destrozando su salud. La única solución real es eliminar las causas que nos hacen fumar o comer demasiado, y eso es lo que hace mi método.

El que yo no tenga formación médica me da otra gran ventaja. No tengo que sermonearte. No tengo que utilizar jerga técnica ni cegarte con la ciencia. Yo soy como tú. Yo he estado allí y he sentido las mismas inseguridades y frustraciones que tú. No necesitarás fuerza de voluntad, ni pensar en positivo. Pero descubrirás, como descubrí yo, que la solución es tan obvia, tan fácil, que te preguntarás cómo has podido estar tan ciego todos estos años.

Hay tres pruebas que me ayudaron a darme cuenta de que controlar el peso es tan fácil y tan sencillo como dejar de fumar, una vez has entendido cuál es el problema.

Una de ellas fue acabar con el bloqueo que me hacía pensar que la única excepción a mi método era el problema de controlar el peso. ¿Por qué pensaba yo que mi método no funcionaba para controlar el peso? Porque la quintaesencia de mi método para dejar de fumar es que es fácil abstenerse del todo, pero que reducir o controlar la cantidad de cigarrillos que fumas requiere una inmensa fuerza de voluntad y una gran disciplina. Si aplicaras ese mismo principio a comer, no sólo hubieras conseguido inmediatamente solucionar tu problema con el peso, sino que también habrías solucionado todos los demás problemas que pudieras tener.

¿Qué ocurrió para que se aclarara mi bloqueo men-

*Es fácil perder peso - Allen Carr*

*Cortesía de <http://www.esfacil.es/pasa.com>*

tal y llegara a la verdad? ¿Qué causaba ese bloqueo? El ansia de nicotina y el ansia de comida crean el mismo sentimiento de vacío y de inseguridad. Y los fumadores y los comedores tienen el mismo sentimiento de placer cuando sacian su ansia.

No obstante, la aparente similitud entre fumar y comer no es más que una ilusión. En realidad son cosas completamente opuestas. Fumar significa ansiar un veneno, y eso te acabará matando si sigues haciéndolo, mientras que comer significa desear la comida, el alimento del que depende toda vida. Comer no sólo es un placer legítimo, sino que realmente sacia tu hambre, mientras que intentar satisfacer tu deseo de nicotina significa meter humo nocivo en tus pulmones y cada cigarrillo, lejos de saciar tu ansia de nicotina, la potencia todavía más.

Aparte del problema de no poder dejar de comer del todo, no resulta sorprendente que pensara que mi método no era compatible con dos actividades que, aunque parecen ser similares, de hecho son radicalmente opuestas.

Pero había cometido un error fundamental. Había estado comparando fumar con comer. Comer no es ningún problema. Es un pasatiempo maravilloso y placentero del que deberíamos disfrutar durante toda nuestra vida. En realidad debería haber comparado fumar con un pasatiempo igual de negativo y de destructivo:

### ¡COMER EN EXCESO!

No había considerado comer y comer en exceso como dos entidades diferentes. Para mí comer en exceso era sencillamente una extensión de comer, probablemente debido al hecho de que me gusta mucho comer. Irónicamente, los fumadores creen que les resulta difícil dejar el tabaco porque les gusta mucho fumar. De

hecho, no les gusta. Sólo lo creen porque se sienten mal cuando no pueden fumar. De la misma manera, la gente que come demasiado cree que su problema es que le gusta demasiado comer. Es posible que te sientas mal cuando no se te permite comer, pero eso no significa que te guste comer en exceso.

La gente disfruta comiendo, pero no disfruta comiendo en exceso. Comer en exceso te provoca indigestión y ardor de estómago, te hace sentir hinchado, cansado y apático a corto plazo, y te pone gordo, te hace sentir miserable y daña tu salud a largo plazo.

De hecho, comer en exceso tiene otra desventaja. El sentimiento de culpa es otro problema causado por comer en exceso que eventualmente hará que desaparezca el placer de comer.

Es importante que distingas desde el principio entre una forma normal de comer y comer en exceso. Comer de forma normal es un gran placer. Comer en exceso causa incomodidad tanto durante como después de la comida, y comer en exceso de manera persistente provoca mala salud y la muerte prematura. Las personas que comen en exceso son conscientes de estos hechos, pero, al igual que los fumadores se engañan y piensan que disfrutan fumando, los comilones creen que obtienen tanto placer al comer excesivamente que eso les compensa de alguna manera de la miseria que les causa. Como explicaré más tarde, el placer es engañoso. Los que comen en exceso se sienten mal tanto en el momento en que están comiendo como después. Ése es el motivo de que leas este libro. ¡Acepta ese hecho tan sencillo!

Eso nos plantea la siguiente pregunta: «¿Qué es comer en exceso y cómo sabes cuándo comes y cuándo comes en exceso?». Temo que el mero hecho de mencionar el término «comer en exceso» haga que

pienses que tu problema es que comes demasiado y, por consiguiente, que tendrás que reducir la cantidad de comida que ingieres. Si intento disipar ese temor explicándote que el verdadero problema no es tanto la cantidad sino el tipo de comida que ingieres, entonces te dará la impresión de que ya no podrás comer tus alimentos favoritos.

Si sigues las sencillas pautas que te voy a dar, podrás consumir todos tus alimentos favoritos sin tener exceso de peso. Esas pautas vendrán después. Tanto mi método para dejar de fumar como para perder peso son instrucciones para escapar de un laberinto. Es fundamental que te dé las instrucciones en el orden adecuado.

Anteriormente dije que fueron tres las pruebas que me llevaron a descubrir el secreto del control de peso. La primera y más importante prueba se la debo a

## LA ARDILLA