

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	13
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15
Νέες εφαρμογές της Γνωσιακής Θεραπείας	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

1ο Κεφάλαιο Το κλειδί της επιτυχίας	25
2ο Κεφάλαιο Τι πραγματικά μας κάνει να τρώμε.....	41
3ο Κεφάλαιο Πώς σκέφτονται οι καλλίγραμμοι άνθρωποι.....	53
4ο Κεφάλαιο Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	71

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5ο Κεφάλαιο	
1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ: ΘΕΣΤΕ ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ.....	83

1^η ΗΜΕΡΑ: Καταγράψτε τα πλεονεκτήματα της απώλειας βάρους	86
2^η ΗΜΕΡΑ: Επιλέξτε δύο ισορροπημένες δίαιτες.....	101
3^η ΗΜΕΡΑ: Τρώτε καθιστοί.....	112
4^η ΗΜΕΡΑ: Συγχαρείτε τον εαυτό σας	118
5^η ΗΜΕΡΑ: Φροντίστε να τρώτε αργά και συνειδητά.....	127
6^η ΗΜΕΡΑ: Βρείτε ένα σύμβουλο δίαιτας	135
7^η ΗΜΕΡΑ: Κάντε αλλαγές στο περιβάλλον σας.....	145

6ο Κεφάλαιο	
2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ.....	155

8^η ΗΜΕΡΑ:	Εξοικονομήστε χρόνο και ενέργεια.....	157
9^η ΗΜΕΡΑ:	Επιλέξτε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης	173
10^η ΗΜΕΡΑ:	Θέστε έναν ρεαλιστικό στόχο.....	184
11^η ΗΜΕΡΑ:	Διακρίνετε την πείνα, την επιθυμία και τη βουλιμία.....	189
12^η ΗΜΕΡΑ:	Μάθετε να υπομένετε την πείνα.....	196
13^η ΗΜΕΡΑ:	Ξεπεράστε τη βουλιμία	205
14^η ΗΜΕΡΑ:	Προετοιμαστείτε για αύριο.....	217

7ο Κεφάλαιο

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΞΕΚΙΝΑΜΕ: ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	225
------------------------------------	-----

15^η ΗΜΕΡΑ:	Επιβλέψτε την τροφή που προσλαμβάνετε	227
16^η ΗΜΕΡΑ:	Προλάβετε την αυθόρμητη κατανάλωση τροφής.....	240
17^η ΗΜΕΡΑ:	Δώστε τέλος στην υπερφαγία	246
18^η ΗΜΕΡΑ:	Αλλάξτε τον ορισμό του «κόρτασα».....	255
19^η ΗΜΕΡΑ:	Σταματήστε να εξαπατάτε τον εαυτό σας	262
20^η ΗΜΕΡΑ:	Επιστρέψτε αμέσως στη δίαιτα ύστερα από παραστράτηματα.....	269
21^η ΗΜΕΡΑ:	Ετοιμαστείτε να ζυγιστείτε	278

8ο Κεφάλαιο

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΣΤΙΣ ΥΠΟΝΟΜΕΥΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ.....	289
---	-----

22^η ΗΜΕΡΑ:	Πείτε «Εντάξει...» στην απογοήτευση	291
23^η ΗΜΕΡΑ:	Καταπολεμήστε το «σύνδρομο της αδικίας».....	298
24^η ΗΜΕΡΑ:	Αντιμετωπίστε την απογοήτευση	306
25^η ΗΜΕΡΑ:	Εντοπίστε τις υπονομευτικές σκέψεις.....	311
26^η ΗΜΕΡΑ:	Αναγνωρίστε τις διαστρεβλωμένες σκέψεις.....	317
27^η ΗΜΕΡΑ:	Μάθετε να εφαρμόζετε την Τεχνική των Επτά Ερωτήσεων.....	324
28^η ΗΜΕΡΑ:	Ετοιμαστείτε να ζυγιστείτε	331

9ο Κεφάλαιο

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΞΕΠΕΡΑΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ.....	335
-------------------------------	-----

29^η ΗΜΕΡΑ: Αντισταθείτε στους επίμονους κεραστές	337
30^η ΗΜΕΡΑ: Διατηρήστε την αυτοκυριαρχία σας όταν γευματίζετε εκτός σπιτιού	348
31^η ΗΜΕΡΑ: Ρυθμίστε την κατανάλωση αλκοόλ.....	360
32^η ΗΜΕΡΑ: Προετοιμαστείτε για τα ταξίδια	366
33^η ΗΜΕΡΑ: Καταπολεμήστε τη συναισθηματική υπερφαγία.....	374
34^η ΗΜΕΡΑ: Επιλύστε τα προβλήματα.....	382
35^η ΗΜΕΡΑ: Ετοιμαστείτε να ζυγιστείτε	389

10ο Κεφάλαιο

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΤΕ

ΤΙΣ ΝΕΟΑΠΟΚΤΗΘΕΙΣΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ	393
---	-----

36^η ΗΜΕΡΑ: Πιστέψτε το!.....	395
37^η ΗΜΕΡΑ: Ελέγξτε το στρες.....	404
38^η ΗΜΕΡΑ: Διαχειριστείτε τις φάσεις στις οποίες το βάρος σας παραμένει στάσιμο 412	
39^η ΗΜΕΡΑ: Συγχαρείτε τον εαυτό σας.....	417
40^η ΗΜΕΡΑ: Εμπλουτίστε τη ζωή σας.....	426
41^η ΗΜΕΡΑ: Συντάξτε έναν νέο Κατάλογο Εργασιών.....	435
42^η ΗΜΕΡΑ: Εξάσκηση, εξάσκηση, εξάσκηση.....	443

ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

11ο Κεφάλαιο

ΠΟΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΝΑ ΧΑΝΕΤΕ ΚΙΛΑ

ΚΑΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ

ΣΤΑ ΙΔΑΝΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ	449
---------------------------	-----

12ο Κεφάλαιο

ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΟ ΝΕΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ	463
---	-----

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	471
------------------------------	-----

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Είμαι ευγνώμων στις Φίλις Μπεκ και Ναόμι Ντανκ, δυο θαυμάσιες γυναίκες των οποίων η συνεχής επιψύχωση, καθοδήγηση και υποστήριξη μου επέτρεψαν να γράψω αυτό το βιβλίο. Είμαι ευγνώμων και στην Ντέπι Μπιούζις, που με βοήθησε να εξελίξω και να εφαρμόσω αυτό το πρόγραμμα. Εκφράζω τις ευχαριστίες μου και στους Ρίτσαρντ Μπιούζις και Άλις Μπεκ, για την προσεκτική επιμέλεια και τις χρήσιμες προτάσεις τους.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσοι συνέβαλαν στην έκδοση αυτού του βιβλίου: Σάρα Μπιούζις, Ρουθ Χάνο, Λόις Γουίτμαν, Μπάρμπαρα Γουίτμαν, Τζόντι Μπεκ, Τζέιν Χόσνερ, Μπράιαν Κάρναχαν, Μπεθ Γκρόσμαν, Μέρι Γκάρντιν, Μίκι Στάνκάρντ και το προσωπικό του Ινστιτούτου Μπεκ.

Είμαι βαθύτατα ευγνώμων στη χαρισματική επιμελήτρια Αλίσα Μπάουμαν, που με βοήθησε να υλοποιήσω το όραμά μου, καθώς και στην Ντέμπορα Γιοστ που με βοήθησε να εκλεπτύνω το στιλ γραφής μου. Και, φυσικά, είμαι ευγνώμων στην καταπληκτική ατζέντη μου, τη Στέφανι Τέιντ, η οποία θεώρησε το χειρόγραφο που της πήγα πολλά υποσχόμενο και έκανε ό,τι περνούσε από το χέρι της για να εκδοθεί σε βιβλίο.

Ευχαριστώ όλους όσοι έχουν ακολουθήσει δίαιτες υπό την καθοδήγηση της Ντέπι Μπιούζις και τη δική μου. Έμαθα πάρα πολλά από εσάς. Και πρέπει να πω ότι είμαι περήφανη για τον μπαμπά μου, δρ Άαρον Τ. Μπεκ. Οι γνώσεις του σχετικά με τη Γνωσιακή Θεραπεία έφεραν επανάσταση στον τομέα της ψυχικής υγείας.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Νέες εφαρμογές της Γνωσιακής Θεραπείας

Ο δυτικός κόσμος αντιμετωπίζει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας. Περίπου τα 2/3 των ενηλίκων, και ολοένα και περισσότερα παιδιά και έφηβοι, είναι υπέρβαροι. Έρευνες αποδεικνύουν ότι τα άτομα των οποίων το βάρος ξεπερνά κατά πολύ το φυσιολογικό, διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν διάφορες παθήσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι που χάνουν βάρος στα πλαίσια μιας δίαιτας, ξαναπαίρνουν κιλά ύστερα από ένα χρόνο. Μέχρι στιγμής, έχουν αναπτυχθεί ελάχιστες ιατρικές μέθοδοι για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος, ενώ οι θεραπευτικές αγωγές που διατίθενται έχουν σημαντικά μειονεκτήματα. Η φαρμακευτική αγωγή είναι αποτελεσματική βραχυπρόθεσμα, αλλά συνεπάγεται ανεπιθύμητες παρενέργειες. Συν τοις άλλοις, είναι αναποτελεσματική μακροπρόθεσμα. Όσοι τη σταματούν, συνήθως ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχασαν. Η βαριατρική χειρουργική ενέχει κινδύνους, όπως άλλωστε κάθε χειρουργική επέμβαση, και όσοι υποβάλλονται σε αυτή, καταναλώνουν πολύ μικρότερες ποσότητες τροφής (συνήθως κουταλιές της σούπας ανά φορά).

Το Πρόγραμμα Μπεκ αναπτύχθηκε ως απάντηση σε αυτό το πρόβλημα. Εμπεριέχει ένα σημαντικό στοιχείο που απουσιάζει

από άλλα προγράμματα απώλειας βάρους. Βασίζεται στις τεχνικές της Γνωσιακής Θεραπείας και μας βοηθάει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, ώστε να αλλάξουμε και τη συμπεριφορά μας που αφορά στον τρόπο πρόσληψης της τροφής. Και τα αποτελέσματά του δεν είναι βραχυπρόθεσμα, αλλά διαρκούν εφ' όρου ζωής.

Έρευνες δείχνουν ότι ο άνθρωπος όχι μόνο μπορεί να αλλάξει συμπεριφορά, αλλά μπορεί και να διατηρήσει αυτές τις αλλαγές. Για παράδειγμα, τα άτομα που είναι εριστικά στις σχέσεις τους, μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία τους. Τα συνεσταλμένα άτομα μπορούν να γίνουν πιο δυναμικά. Ωστόσο, αν η αλλαγή δεν γίνει στο επίπεδο της σκέψης, οι άνθρωποι αργά ή γρήγορα επιστρέφουν στις παλιές συμπεριφορικές τους συνήθειες. Αυτή η αρχή ισχύει και για τη δίαιτα. Αν δεν αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε, δεν θα καταφέρετε να εδραιώσετε νέες διατροφικές συνήθειες.

Η δρ Τζούντιθ Μπεκ δημιούργησε ένα καινούριο πρόγραμμα, το οποίο οδηγεί το χρήστη βήμα προς βήμα. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται παράλληλα στην αλλαγή νοοτροπίας και συμπεριφοράς. Τα περισσότερα άτομα που ακολουθούν δίαιτες, γνωρίζουν ότι οφείλουν να προσλαμβάνουν θρεπτικές τροφές, να τηρούν σθεναρή στάση με τους ανθρώπους που προσφέρουν συγκεκριμένες τροφές με πιεστικό τρόπο, να υπομένουν την πείνα και τις βουλιμικές τάσεις, να γυμνάζονται, να απέχουν από τη συναισθηματική υπερφαγία και να δίνουν συνεχώς κίνητρα στον εαυτό τους. Ωστόσο, δεν γνωρίζουν είτε πώς να επιτύχουν αυτά τα πράγματα είτε πώς να τα τηρούν απαρέγκλιτα.

Όταν άρχισα να αναπτύσσω τη Γνωσιακή Θεραπεία ως μέθοδο αντιμετώπισης της κατάθλιψης, δεν είχα ιδέα ότι μια ολόκληρη γενιά ψυχολόγων και ψυχιάτρων επρόκειτο να την εφαρμόσει σε

ένα ευρύτατο φάσμα ψυχιατρικών και ψυχολογικών διαταραχών και συμπεριφορικών προβλημάτων υγείας. Παρότι οι επιμέρους τεχνικές διαφέρουν από πρόβλημα σε πρόβλημα, σε όλες τις θεραπευτικές αγωγές υπάρχει ένας κοινός παρονομαστής που βοηθάει τους ανθρώπους να αλλάξουν τις υπονομευτικές πεποιθήσεις και νοοτροπίες, που, στην ουσία, «σαμποτάρουν» τον ίδιο τους τον εαυτό. Όταν σκεφτόμαστε ρεαλιστικά, αισθανόμαστε καλύτερα και είμαστε σε θέση να πραγματώσουμε τους ρεαλιστικούς στόχους μας. Για παράδειγμα, όσοι πάσχουν από κατάθλιψη, τρέφουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους, τον κόσμο και το μέλλον τους, οι οποίες όχι μόνο τους κάνουν να αισθάνονται δυστυχισμένοι, αλλά επηρεάζουν αρνητικά και την καθημερινότητά τους. Οι αγχώδεις ασθενείς υπερεκτιμούν τον κίνδυνο σε διάφορες καταστάσεις και έτσι, κατά κανόνα, υποφέρουν από ανησυχία και νευρική κατάσταση.

Η δρ Τζούντιθ Μπεκ εντόπισε τις βασικές στρεβλώσεις στις αρνητικές σκέψεις των ατόμων που θέλουν να χάσουν βάρος – σκέψεις που αποτρέπουν τα άτομα από την επίτευξη και τη διατήρηση του επιθυμητού βάρους. Εντόπισε τις κύριες υπονομευτικές σκέψεις τους, όπως: αιτιολόγηση («Αυτό μπορώ να το φάω, διότι...»), υποτίμηση των συνεπειών («Δεν πειράζει αν το φάω αυτό...»), αυτοεξαπάτηση («Εφόσον παρέκκλινα λίγο από το πρόγραμμά μου, μπορώ να φάω ό,τι θέλω όλη την υπόλοιπη ημέρα»), αυθαίρετοι κανόνες («Δεν πρέπει να πετάω φαγητό»), νοομαντεία («Η φίλη μου θα σκεφτεί ότι είμαι αγενής αν δεν φάω το κέικ της») και μεγαλοποίηση («Δεν αντέχω την πείνα»).

Το πρόγραμμα της Τζούντιθ Μπεκ υπερτερεί των άλλων προγραμμάτων επειδή μαθαίνει το άτομο να εντοπίζει αυτές τις επιζήμιες σκέψεις, να λύνει τα προβλήματα που αφορούν στη διατροφή (και όχι μόνο) και να παρακινείται ώστε να υιοθετήσει

ευεργετικές διατροφικές συμπεριφορές. Ανέπτυξε το πρόγραμμά της ύστερα από εικοσαετή εμπειρία με ψυχιατρικούς ασθενείς που επιθυμούσαν να χάσουν βάρος, καθώς και βασισμένη στις δικές της εμπειρίες.

Γράφω με μεγάλη περηφάνια αυτή την εγκωμιαστική εισαγωγή. Η περηφάνιά μου οφείλεται τόσο σε επαγγελματικούς όσο και σε προσωπικούς λόγους. Η Τζούντιθ είναι κόρη μου. Ωστόσο, η άποψή μου βασίζεται σε αντικειμενικά κριτήρια, όταν λέω ότι είναι ειδήμων στη Γνωσιακή Θεραπεία, αλλά και προικισμένη θεραπεύτρια, συντονίστρια και δασκάλα. Εκτός από το ότι έχει γράψει πάνω από 50 άρθρα για διάφορες εφαρμογές της Γνωσιακής Θεραπείας, έχει γράψει και αρκετά βιβλία, συμπεριλαμβανομένου του κύριου βιβλίου της επιστήμης μας, το οποίο έχει μεταφραστεί σε 18 γλώσσες και χρησιμοποιείται παγκοσμίως. Διεξήγαγε εκατοντάδες σεμινάρια και εκπαίδευσε χιλιάδες ανθρώπους στη Γνωσιακή Θεραπεία, στις ΗΠΑ και σε άλλες χώρες. Πιστεύω ότι η τελευταία της συμβολή στον κλάδο μας (το παρόν βιβλίο) θα ωφελήσει σε μεγάλο βαθμό όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος.

Άαρν Τ. Μπεκ, MD

Καθηγητής Ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της
Πενσιλβάνια

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Χαίρομαι που επιλέξατε αυτό το βιβλίο για να χάσετε κιλά και να διατηρήσετε το επιθυμητό βάρος. Ανέπτυξα αυτό το πρόγραμμα κατόπιν της πολύχρονης πείρας μου στη Γνωσιακή Θεραπεία.

Τα τελευταία 20 χρόνια δουλεύω με ανθρώπους που επιθυμούσαν να χάσουν βάρος, και πρέπει να πω ότι έχω αποκομίσει θαυμάσιες εμπειρίες. Λαμβάνω μεγάλη ηθική ανταμοιβή όταν βλέπω ότι οι ζωές τους βελτιώνονται, ότι η αυτοπεποίθησή τους αυξάνεται, ότι βρίσκουν καλύτερες δουλειές και καταπιάνονται με δημιουργικές δραστηριότητες. Ωστόσο, θεωρώ εξίσου σημαντικό το γεγονός ότι η απώλεια βάρους τούς βοήθησε να βελτιώσουν την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ποιότητα της ζωής τους.

Παρότι κάθε υπέρβαρος άνθρωπος έχει τη δική του ξεχωριστή ιστορία, όλοι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος, ενίοτε από την εφηβεία τους. Η αποτυχία τους δεν οφειλόταν στο ότι δεν είχαν προσπαθήσει ποτέ. Είχαν χάσει κάποια κιλά – αλλά πάντα τα ξανάπαιρναν, τουλάχιστον τα περισσότερα. Γιατί αποτύγχαναν;

Αυτά τα άτομα θεωρούσαν ότι δεν είχαν καταφέρει να χάσουν βάρος επειδή είχαν αδύναμο χαρακτήρα, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Είχαν αποτύχει επειδή δεν ήξεραν πώς να κάνουν δίαιτα

και να διατηρήσουν το βάρος τους στα επιθυμητά επίπεδα. Δεν ήξεραν πώς να δίνουν κίνητρα στον εαυτό τους συνεχώς. Δεν ήξεραν τι να κάνουν όποτε έμπαιναν στον πειρασμό να «κλέψουν». Δεν ήξεραν τι να κάνουν όποτε κυριεύονταν από αισθήματα απόγνωσης, όποτε αισθάνονταν ότι δεν έχουν δυνάμεις για να συνεχίσουν. Δεν είχαν συνειδητοποιήσει ότι είχαν τη δυνατότητα να μάθουν να κάνουν δίαιτα με τον σωστό τρόπο, όπως κάποτε είχαν μάθει να οδηγούν αυτοκίνητο ή να χειρίζονται τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Δεν ήξεραν ότι η τήρηση μιας δίαιτας έχει πολλά σκαμπα-νεβάσματα. Για πολλούς ανθρώπους, η αρχή μιας δίαιτας είναι εύκολη υπόθεση. Κι έπειτα, σε κάποιο σημείο, συναντούν την πρώτη πρόκληση και τα πράγματα δυσκολεύουν. Αυτό συμβαίνει σε όλους. Εντούτοις, αφού τα άτομα που παρακολουθούσα μάθαιναν ότι αυτές οι δύσκολες φάσεις είναι αναμενόμενες –και αφού είχαν προετοιμαστεί δεόντως για τις δυσκολίες–, κατάφερναν να επιμένουν στο πρόγραμμα, υπομένοντας τις παροδικές προκλήσεις. Εφοδιάζω με πολλές δεξιότητες τα άτομα που καταφεύγουν σε εμένα για να χάσουν βάρος και τα προετοιμάζω για όσα πρέπει να κάνουν όταν η δίαιτα καθίσταται δύσκολη υπόθεση.

Αυτό το βιβλίο θα σας προετοιμάσει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Θα σας δώσει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις με σθένος, επειδή θα ξέρετε ακριβώς πώς να τις ξεπεράσετε. Και όποτε υπερβαίνετε μια πρόκληση, η τήρηση της δίαιτας θα γίνεται ολοένα και ευκολότερη υπόθεση. Η ένταση και η συχνότητα αυτών των προκλήσεων θα μειώνονται σταδιακά, μέχρις ότου η σωστή διατροφή γίνει τρόπος ζωής.

Θα ήθελα να ξεκινήσω το ταξίδι της απώλειας βάρους με «αποφθέγματα» ατόμων που έχουν περάσει από το κολαστήριο

της δίαιτας με επιτυχία. Πρόσφατα, ζήτησα από τα άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος υπό την καθοδήγησή μου να καταγράψουν όσα πράγματα έμαθαν σχετικά με την τήρηση μιας δίαιτας, τα οποία εύχονταν να γνώριζαν χρόνια πριν. Και έγραψαν τα ακόλουθα:

Τώρα ξέρω ότι...

- ✓ Μπορώ να βάλω φρένο στην τροφή που καταναλώνω, αν προγραμματίσω από πριν τι πρέπει να κάνω και αν εξασκηθώ ξανά και ξανά σε αυτά που πρέπει να πω στον εαυτό μου.
- ✓ Όταν μπαίνω στον πειρασμό να φάω κάτι που δεν πρέπει, θα διαβάζω τον Κατάλογό μου, που απαριθμεί όλους τους λόγους για τους οποίους θέλω να χάσω βάρος.
- ✓ Μπορεί να πεινάω, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να φάω κιόλας.
- ✓ Οι βουλιμικές κρίσεις πάντα παρέρχονται, και μπορώ να κάνω συγκεκριμένα πράγματα για να παρέλθουν ταχύτερα. Δεν χρειάζεται να ενδώσω.
- ✓ Είναι σημαντικό να τρώω καλό πρωινό και μεσημεριανό γεύμα, ώστε να μην τρώω υπερβολικά τη νύχτα.
- ✓ Αν δεν ακολουθήσω υγιεινή διατροφή, το πιθανότερο είναι ότι θα παρεκκλίνω από το πρόγραμμά μου.
- ✓ Πρέπει να αφιερώσω χρόνο στη δίαιτα και την άσκηση.
- ✓ Πρέπει να κάθομαι, να τρώω αργά και να μασάω αργά – κάθε φορά.
- ✓ Αν φάω κάτι που δεν έπρεπε, απλώς έκανα ένα λάθος. Δεν σημαίνει ότι είμαι καταδικασμένος ή αποτυχημένος. Δεν χρειάζεται να κάνω περισσότερα λάθη συνεχίζοντας να τρώω ό,τι μου 'ρθει όλη την υπόλοιπη ημέρα.

- ✓ Μερικές φορές, οι ανάγκες μου πρέπει να αποτελούν πρώτη μου προτεραιότητα.
- ✓ Είναι θεμιτό να λέω «όχι» σε ανθρώπους που μου προσφέρουν διάφορα τρόφιμα.
- ✓ Πρέπει να είμαι σε επιφυλακή, ώστε να μην παρασυρθώ. Είναι σημαντικό να σκέφτομαι πάντα τι ετοιμάζομαι να φάω.
- ✓ Πρέπει να αναγνωρίζω την αξία και τους κόπους μου όποτε τηρώ τους κανόνες που έχω αποφασίσει να ακολουθώ.
- ✓ Αν ξαναπάρω βάρος, μπορώ να ανατρέχω στις μεθόδους απώλειας βάρους που έχω διδαχθεί – κάθε φορά.
- ✓ Μπορώ να πετύχω! Τώρα γνωρίζω τις σωστές μεθόδους. Και θα έχω τη δυνατότητα να χρησιμοποιώ αυτές τις μεθόδους εφ' όρου ζωής.

Αν έλεγα στα άτομα που με επισκέφθηκαν –στις πρώτες μας συναντήσεις– ότι μια ημέρα θα έκαναν τις παραπάνω δηλώσεις, είναι βέβαιο ότι δεν θα με πίστευαν. Ίσως ούτε κι εσείς θα με πιστεύετε στην αρχή, αλλά σύντομα θα αντιληφθείτε ότι αυτά είναι καθόλα εφικτά. Αργά-αργά, βήμα-βήμα, το Πρόγραμμα Μπεκ θα σας χαρίσει αυτοπεποίθηση. Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, ύστερα από 6 εβδομάδες, ξαναδιαβάστε αυτή τη σελίδα, ειδικά τον κατάλογο των «αποφθεγμάτων». Θα συνειδητοποιήσετε ότι συμφωνείτε με όλες τις παραπάνω δηλώσεις. Και θα καταλάβετε ότι –αυτή τη φορά– η απώλεια βάρους θα είναι μόνιμη.

Η αποτελεσματικότητα της
Γνωσιακής Θεραπείας στην
απώλεια βάρους

1ο Κεφάλαιο

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Αν έχετε δυσκολευτεί να χάσετε βάρος ή αν χάσατε βάρος και ξαναπήρατε κιλά σε χρόνο μηδέν, μήπως κατηγορήσατε τον εαυτό σας (*Είμαι αδύναμος χαρακτήρας... Στερούμαι κινήτρων...*), το σώμα σας (*Κάτι δεν πάει καλά εδώ... Ό,τι κι αν κάνω, δεν χάνω βάρος*) ή τη δίαιτά σας (*Αυτή η δίαιτα δεν είχε κανένα αποτέλεσμα*);

Με μεγάλη μου χαρά, σας ενημερώνω ότι η αποτυχία σας δεν είχε σχέση με καμία από τις παραπάνω αιτίες. Απλώς δεν ξέρατε *πώς* να κάνετε δίαιτα. Όταν μάθετε *πώς* να κάνετε δίαιτα, θα ανεβαίνετε στη ζυγαριά και κάθε εβδομάδα θα βλέπετε το δείκτη να πέφτει ολοένα και περισσότερο. Θα αρχίσετε να φοράτε μικρότερα νούμερα ρούχων. Θα αποκομίσετε όλα τα θετικά που συνεπάγεται ένα πιο καλλίγραμμο σώμα –περισσότερη ενέργεια, αυξημένη αυτοπεποίθηση, καλύτερη υγεία και λιγότερους πόνους– και θα τα διατηρήσετε εφ’ όρου ζωής. Δεν

θα τα χάσετε, όπως τα χάνετε στο παρελθόν. Θα μπορέσετε να θέσετε τέλος *οριστικά* στον κύκλο απώλεια-επαναφορά βάρους.

Για να τα καταφέρετε, θα πρέπει να μάθετε πώς να τηρείτε απαρέγκλιτα μια δίαιτα. Το Πρόγραμμα Μπεκ σας μαθαίνει *πώς* να σταματήσετε να «κλέβετε», *πώς* να αντιστέκεστε στα δελεαστικά τρόφιμα, ακόμα κι όταν αυτά έρχονται κάτω από τη μύτη σας, και *πώς* να αντιμετωπίζετε την πείνα, τις βουλιμικές κρίσεις, το στρες και τα αρνητικά συναισθήματα, χωρίς να στρέφεστε για παρηγοριά στην κατανάλωση τροφής. Επίσης, θα μάθετε να δίνετε στον εαυτό σας κίνητρα για άσκηση, ακόμα κι αν δεν σας αρέσει η γυμναστική. Θα ανακαλύψετε πώς πρέπει να κάνετε όλα τα πράγματα που απαιτούνται για μια επιτυχημένη δίαιτα – κι αυτό θα το πετύχετε *αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε*.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που καταφεύγουν στο γραφείο μου, έχουν κάνει πολλές δίαιτες επί σειρά ετών. Όλοι έχουν ένα κοινό σημείο: δεν ξέρουν να σκέφτονται όπως σκέφτεται ένα αδύνατο άτομο. Όσοι αγωνίζονται να χάσουν βάρος, έχουν μια νοοτροπία που σαμποτάρει τις προσπάθειές τους. Για παράδειγμα, συχνά τρέφουν σκέψεις όπως:

- ✓ Ξέρω ότι δεν πρέπει να το τρώω αυτό, αλλά δεν με νοιάζει.
- ✓ Δεν πειράζει να φάω αυτό μόνο μία φορά.
- ✓ Ήταν δύσκολη ημέρα σήμερα. Μου αξίζει να φάω αυτό.
- ✓ Δεν μπορώ να αντισταθώ σε αυτό το τρόφιμο.
- ✓ Είμαι αναστατωμένος. Πρέπει να φάω.
- ✓ Έφαγα κάτι που δεν έπρεπε να φάω. Τώρα μπορώ να παρεκκλίνω από τη δίαιτά μου για όλη την υπόλοιπη ημέρα.
- ✓ Είναι πολύ δύσκολο. Δεν θέλω να συνεχίσω.
- ✓ Δεν θα καταφέρω ποτέ να χάσω βάρος.

Αν κάποιες από τις παραπάνω σκέψεις σας φαίνονται οικείες, το Πρόγραμμα Μπεκ γράφτηκε για εσάς! Το Πρόγραμμα Μπεκ σας μαθαίνει να καταρρίπτετε τα επιχειρήματα των σκέψεων που σαμποτάρουν τον ίδιο σας τον εαυτό. Όταν ακούτε εκείνη τη φωνούλα μέσα σας να λέει «Έλα, μπορείς να το φας... Δεν υπάρχει πρόβλημα...», θα μπορείτε να της απαντάτε «Υπάρχει πρόβλημα... Θέλω να αδυνατίσω... Κάθε φορά που τρώω κάτι από το οποίο πρέπει να απέχω, αυξάνονται οι πιθανότητες να ενδώσω ξανά στο μέλλον... Υπάρχει πρόβλημα κάθε φορά που το κάνω... Απλώς προσπαθώ να ξεγελάσω τον εαυτό μου... Αν το φάω, θα υπάρξουν μερικά δευτερόλεπτα ικανοποίησης, αλλά μετά θα αισθάνομαι άσχημα... Μπορώ να αντισταθώ... Είναι πιο σημαντικό να χάσω βάρος, παρά να ενδώσω σε μερικά δευτερόλεπτα απόλαυσης».

Τέρμα οι ζαβολιές

Το ουσιαστικό «κλέψιμο» και το ρήμα «κλέβω» δεν πρόκειται να εμφανιστούν ξανά σε αυτό το βιβλίο παρά μόνο εντός αυτού του πλαισιωμένου κειμένου. Πρόκειται για μια σκόπιμη παράλειψη, επειδή πολλοί άνθρωποι που έχουν επιχειρήσει ανεπιτυχώς να κάνουν δίαιτα, έχουν πολωτικές απόψεις γύρω από τη διατροφή τους: «Σε αυτή τη δίαιτα, είτε είμαι άσφογος είτε κλέβω... Εάν κλέψω, τα έχω καταστρέψει όλα – θα μπορώ κάλλιστα να εξακολουθήσω να κλέβω για την υπόλοιπη ημέρα / εβδομάδα (ή για τον υπόλοιπο μήνα / χρόνο)». Έχω διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι που θεωρούν ότι «έκλεψαν», συνήθως κυριεύονται από αισθήματα ηττοπάθειας και απελπισίας. Μερικοί αισθάνονται ακόμα και

«κακοί», γεγονός που δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο την τήρηση της δίαιτάς τους.

Αντί για τις λέξεις «κλέψιμο» και «κλέβω», χρησιμοποιώ τους όρους «απρογραμματίστη κατανάλωση τροφής» και «υπέρμετρη κατανάλωση τροφής», που δεν φέρουν τόσο έντονο αρνητικό φορτίο. Όσοι χρησιμοποιούν αυτούς τους όρους έχουν πιο θετική στάση. Σκέφτονται: «Εντάξει, έφαγα κάτι που δεν είχα προγραμματίσει να φάω ή έφαγα περισσότερο απ' όσο προέβλεπε το πρόγραμμά μου». Ωστόσο, κατόπιν σκέφτονται: «Ήταν απλώς ένα λάθος, αυτό είναι όλο. Την υπόλοιπη ημέρα θα τηρήσω απαρέγκλιτα το πρόγραμμά μου».

Γιατί το βάρος έχει σημασία – για όλους

Μήπως δεν είστε σίγουροι αν πρέπει να ξεκινήσετε το Πρόγραμμα Μπεκ; Αρκεί να σκεφτείτε το εξής: πολλοί άνθρωποι παίρνουν μερικά κιλά κάθε χρόνο, εξαιτίας της φυσιολογικής επιβράδυνσης του μεταβολισμού με την πάροδο των ετών. Ας προσθέσουμε σε αυτό το γεγονός έναν ακόμα παράγοντα: απαιτούνται μόλις 20 επιπλέον θερμίδες την ημέρα για να αυξηθεί το βάρος ενός ατόμου κατά 1 κιλό ετησίως. Αυτό σημαίνει ότι αν σήμερα είστε βαρύτεροι κατά 5 κιλά και δεν κάνετε τίποτα γι' αυτό, ύστερα από ένα χρόνο ενδέχεται να είστε 6 ή 6,5 κιλά βαρύτεροι... Και ύστερα από άλλον ένα χρόνο, ίσως 7 ή 7,5 κιλά βαρύτεροι κ.ο.κ. Ωστόσο, αντί να παίρνετε κιλά, μπορείτε να χάνετε κιλά και να διατηρείτε το βάρος σας εφαρμόζοντας τις αρχές που θα μάθετε στο Πρόγραμμα Μπεκ.