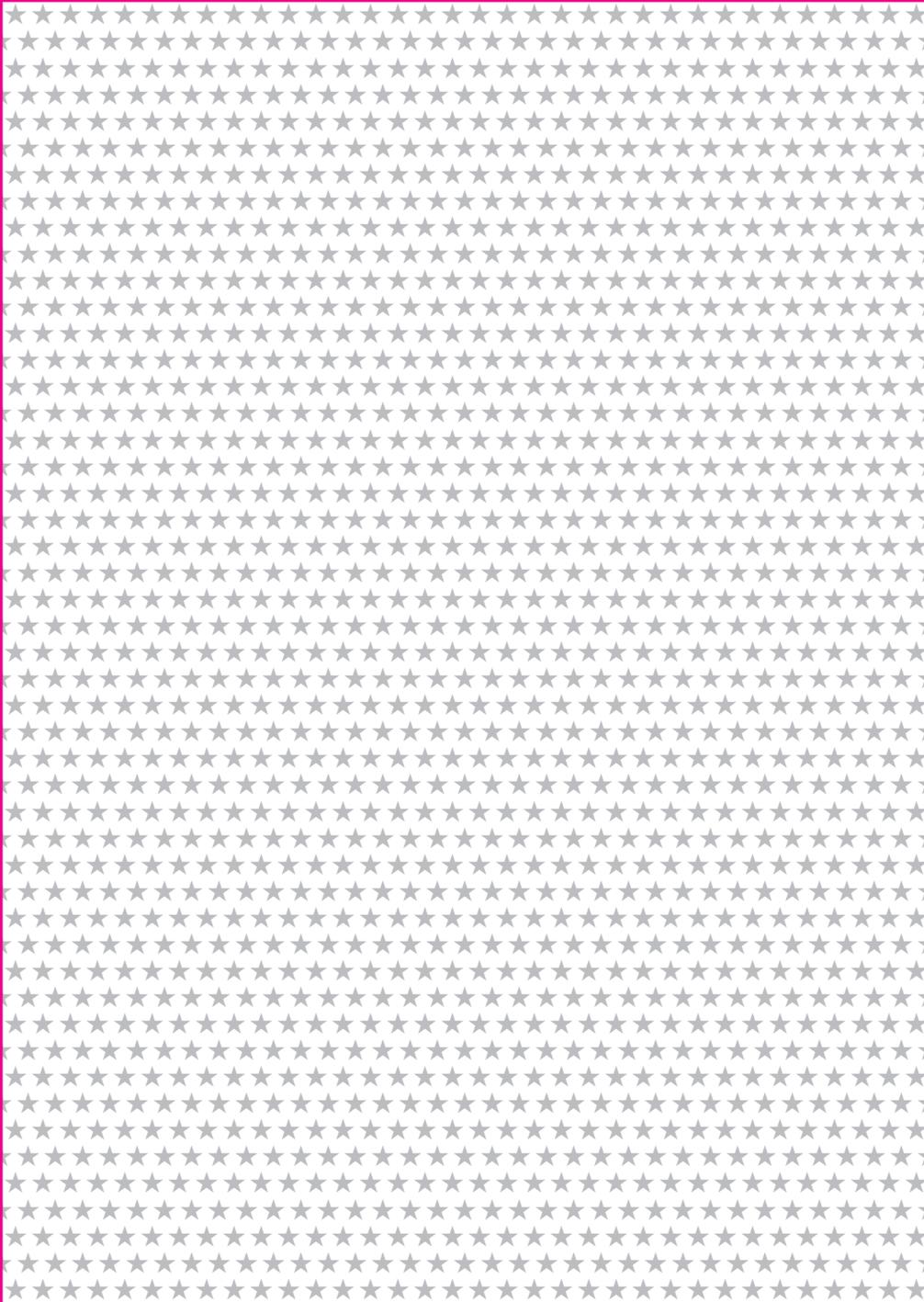


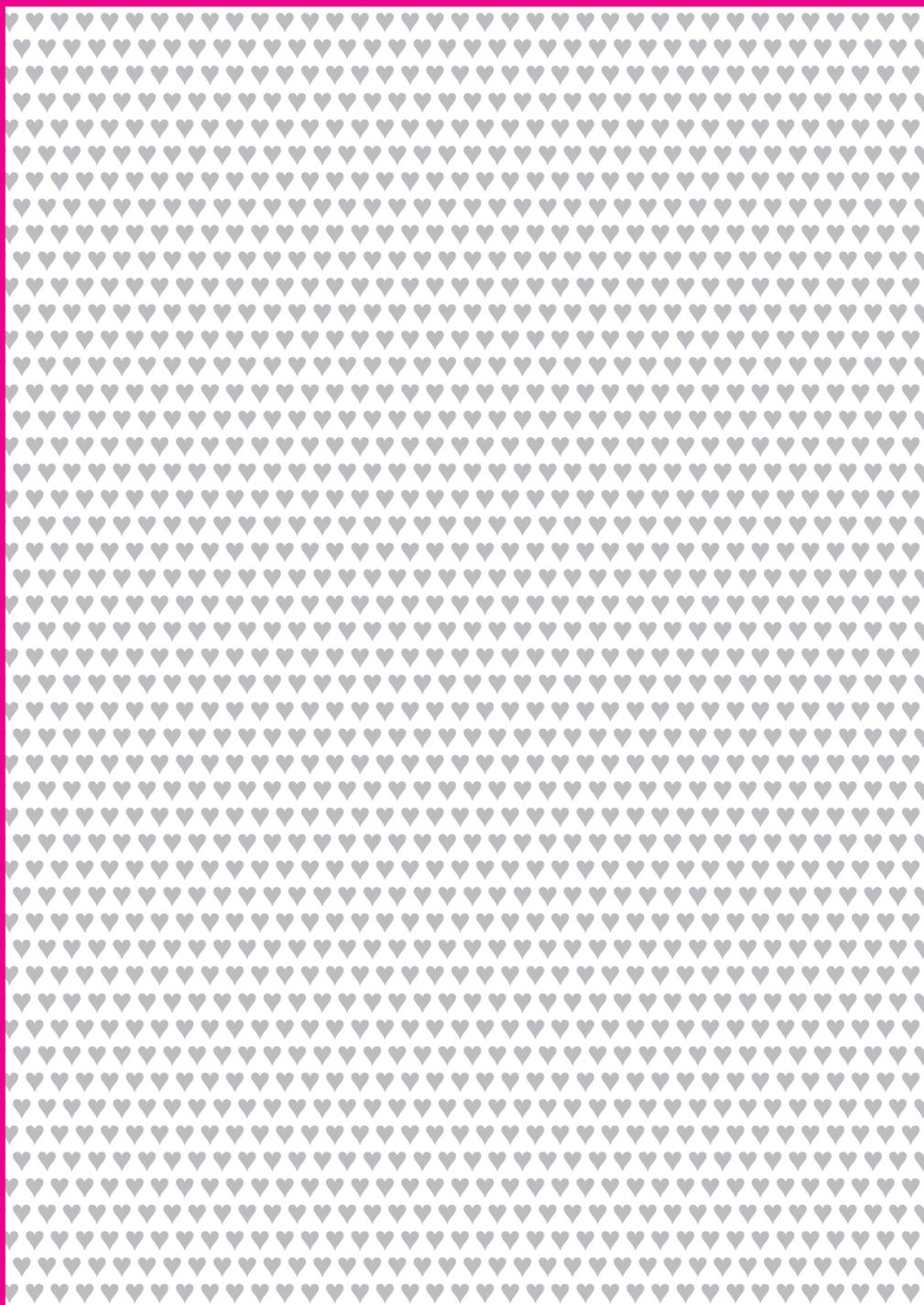
Στη Lily May





## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 11** Ευχαριστίες
- 13** Εισαγωγή
- 26** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ**  
Αλλάξτε μυαλά για να αλλάξετε το σώμα σας:  
*Ένα ωραίο κορμί γεννιέται πρώτα μέσα στο κεφάλι μας*
- 59** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ**  
Οι δώδεκα κανόνες της αντιδίατας: Ένα Πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων για να Διορθώσετε όλες αυτές τις Μικρές Συνήθειες που σας Παχαίνουν
- 94** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**  
Τα βασικά για το σώμα μας: Ας ξεκινήσουμε από μέσα...
- 119** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**  
Μάθετε να τρώτε μετρημένα: Μέρος Πρώτο – Προσέξτε τι βάζετε στο πιρούνι σας
- 152** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ**  
Φορέστε ρούχα που θα σας κάνουν να φαίνεστε αδύνατη:  
*...ακόμη και αν δεν είστε*
- 191** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ**  
Μάθετε να τρώτε μετρημένα: Μέρος δεύτερο – Κατακτήστε την τέχνη της αποφυγής των θερμίδων
- 240** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ**  
Η τέχνη της ψευδαίσθησης: Παραπλάνηση, Αντιπερισπασμός και Απάτη
- 267** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ**  
Ομορφιά: Πώς να Κρύψετε τη Χαλάρωση, την Πλαδαρότητα, τους Μαύρους Κύκλους και το Πρήξιμο
- 290** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ**  
Ασχοληθείτε λίγο με το μεταβολισμό σας: Εδώ μπαίνει στο παιχνίδι η άσκηση
- 321** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ**  
Η ζωή, το σύμπαν, τα πάντα: Και πώς όλα όσα κάνετε έχουν την αντανάκλασή τους στον καθρέφτη
- 354** **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ**  
Αγαπήστε τον εαυτό σας: Ανεβάστε το ηθικό σας για να κατεβάσετε τα κιλά σας



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» μαζί με ένα μεγάλο κομμάτι μηλόπιτα στην Lizzy Kremer, μια γυναίκα με βαθιά οξυδέρκεια που ξέρει ότι ένα επιδόρπιο με δυο κουτάλια είναι ακόμη πιο νόστιμο.

Χρωστάω επίσης μεγάλη ευγνωμοσύνη στην Marianne Velmans, μια φωνή που πάντοτε με επαναφέρει στη λογική, και σε όλους τους ανθρώπους του Transworld, ιδιαίτερα όμως στους Manpreet Grewal, Alison Barrow, Kate Samano, Sarah Roscoe και Janine Giovanni.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον Nicola Jeal που είναι σταθερά στο πλευρό μου και με ενθαρρύνει για περισσότερα χρόνια από όσα μπορώ πια να θυμηθώ και στην Sue Peart στο You Magazine που εδώ και πέντε χρόνια μου παραχωρεί το χώρο, για να εκθέτω δημόσια τις απόψεις μου για... την εθνική μας γκαρνταρόμπα.

Τέλος, ευχαριστώ βέβαια τον Paul, την Lily και τον Ned, τις μεγάλες αγάπες της ζωής μου.



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Αδύνατο σώμα, το όνειρο μιας ολόκληρης γενιάς

Δεν γνωρίζω προσωπικά ούτε μια γυναίκα που να μη θέλει να χάσει κιλά, έστω δυο-τρία. Κάποιες, βέβαια, εύχονται με όλη τους την καρδιά να κατορθώσουν να χάσουν ακόμη περισσότερα και ν' αρχίσουν να φορούν μικρότερο μέγεθος ρούχων, ένα, δύο μεγέθη μικρότερα, ίσως και παραπάνω... Οι περισσότερες όμως από μας ατενίζουμε απλανάς το μέλλον και οραματιζόμαστε τη μέρα που θα είμαστε τρία κιλά πιο αδύνατες, τη μέρα που μια φούστα σε μέγεθος 42 δεν θα μας σφίγγει με κίνδυνο να σκάσουμε μετά το γεύμα, τη μέρα που το τζιν παντελόني μας δεν θα κολλά πάνω στους γοφούς μας σαν φοβισμένο νήπιο την πρώτη μέρα του παιδικού σταθμού, όταν το στομάχι μας θα μοιάζει περισσότερο με σανίδα και λιγότερο με τσουρέκι. Για τις περισσότερες από μας είναι ένας μάλλον ενοχλητικός, επίμονος ψίθυρος στο πίσω μέρος του μυαλού μας. Υπάρχει, όμως.

Δεν σκοπεύω να σας πω να σταματήσετε να ονειρεύεστε να γίνετε λίγο πιο αδύνατη. Κι εγώ, σαν γυναίκα σαράντα ετών, που ενδιαφέρομαι για την καλή μου εμφάνιση, ακόμη και για μια εμφάνιση κάτι περισσότερο από απλώς καλή, αναγνωρίζω αυτή τη λαχτάρα που σιγοκαίει μέσα σε όλες μας: να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τα ατού μας. Και γνωρίζω πολύ καλά την ανάγκη που έχουμε όλες οι γυναίκες να ανταγωνιστούμε τις συνομήλικές μας – γνωρίζω την αγωνία όλων μας για το πώς θα δείχνουμε στην παραλία με μπικίνι, πώς ζυγιάζουμε με το βλέμμα μας τα άλλα κορμιά και πόσο καταπληκτική αίσθηση είναι να μπαίνεις σε ένα δωμάτιο γεμάτο κόσμο και να ξέρεις πως οι άνθρωποι κοιτούν το γοητευτικό λίκνισμα στο βάδισμά σου και όχι τη χαλάρωση στα μπράτσα σου. Αλήθεια, ποια δεν θέλει να δείχνει πιο όμορφη, να νιώθει πιο χαρούμενη και να είναι πιο αδύνατη; Θέλουμε

να έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Θέλουμε η εμφάνισή μας να αντανakaλά τα όνειρά μας και τις επιθυμίες μας – για την καριέρα, τα παιδιά μας, την οικογένειά μας, την αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας. Με λίγα λόγια, πέρα από όλα τα άλλα, καμία από μας δεν θέλει να είναι παχιά.

Αυτό το βιβλίο αποκαλύπτει τον πιο απλό και γεμάτο πινακίδες δρόμο, για να πετύχουμε αυτόν το στόχο. Ρίχνει το βάρος κατευθείαν στο πώς θα μπορέσετε να φτάσετε σε έναν εντελώς νέο εαυτό, σε ένα μέτρος δηλαδή όπου θα νιώθετε, θα δείχνετε και θα είστε πολύ καλύτερα από όσο ήσαστε οποιαδήποτε άλλη στιγμή, σε οποιοδήποτε άλλο μέτρος. Με τη διαφορά, όμως, ότι ξέρω τον τρόπο να το πετύχετε αυτό χωρίς δίαιτα (κι αν αυτή τη στιγμή αφουγκραστείτε πολύ προσεκτικά, θα ακούσετε μικρά ασημένια αγγελάκια να τραγουδούν). Γι' αυτό λοιπόν, μην περιμένετε αυτομαστιγώματα, ζυγαριές, ολολυγμούς και αποχή από οτιδήποτε άλλο εκτός από γκρέιπφρουτ για τα γεύματα των έξι επόμενων εβδομάδων. Αντί για όλα αυτά τα βασανιστήρια, θα προχωρήσουμε βήμα-βήμα στα 101 σκαλοπάτια μας, για να ανακαλύψουμε:

- ❁ Πώς να σταματήσουμε να κρίνουμε συνεχώς και να αρχίσουμε επιτέλους να ζούμε.
- ❁ Πώς να τρώμε περισσότερο και να ζυγίζουμε λιγότερο.
- ❁ Πώς να ντυνόμαστε με τρόπο που να μας αδυνατίζει και να μας δείχνει λαμπερές.
- ❁ Πώς να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε για να αλλάξουμε και τη σιλουέτα μας.
- ❁ Πώς να εξαφανίσουμε ό,τι μας ενοχλεί στο σώμα μας και να βρούμε τη σωματική μας ισορροπία.
- ❁ Πως τελικά η δίαιτα είναι το ίδιο το πρόβλημα, όχι η λύση του.

Αυτό, λοιπόν, είναι ένα πραγματικό βιβλίο που δίνει μια ρεαλιστική υπόσχεση: θα εξετάσει τη σχέση μας με το πιρούνι μας, με το ψυγείο μας, με τη μόδα, με τους φίλους μας, με τον ίδιο μας τον εαυτό και τις αδυναμίες του. Θα αποκαλύψει τα μυστικά για το πώς νιώθουμε για το σώμα μας και, ειδικότερα, για εκείνα τα σημεία του που θα θέλαμε να κλειδώσουμε σε ένα κουτί και να μην τα ξανακοιτάξουμε. Είναι ένα βιβλίο που προσπαθεί να καταλάβει γιατί έχουμε γίνει όλες τόσο

μαλθακές, ακινητοποιημένες σχεδόν μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή μας, αλλά και πώς μπορούμε να σηκωθούμε επιτέλους από τον καναπέ και να πάμε προς τον καθρέφτη για να δούμε να καθρεφτίζεται εκεί ένα καλύτερο σώμα. Χωρίς να πιεστούμε, χωρίς να δυσκολευτούμε. Και να και το κερασάκι στην τούρτα: σε αντίθεση με τις διάφορες δίαιτες, το βιβλίο αυτό σας προσφέρει αποτελεσματικές λύσεις και απαντήσεις *σήμερα*: όχι αύριο, όχι από Δευτέρα, όχι μετά τις διακοπές των Χριστουγέννων. Αλλά σήμερα. Τώρα.

## Δίαιτες: Μια... στην κυριολεξία «χοντρή» απάτη

Είναι πραγματικά παράξενο ότι σε έναν κόσμο που μαστίζεται από την εγκληματικότητα, την οικονομική κρίση, το ενεργειακό και το οικολογικό πρόβλημα, εμείς καταναλώνουμε τόσο πολύ χρόνο για να σκεφτόμαστε το βάρος μας και πώς θα αδυνατίσουμε. Είναι, αν θέλετε, μια μεταφορική εικόνα που μας έρχεται από τα βάθη της ιστορίας: όταν η Ρώμη ή το σημερινό της ισοδύναμο, έχει παραδοθεί στις φλόγες, εμείς ομφαλοσκοπούμε και αναρωτιόμαστε ποιος έφαγε όλες τις πίτες.

Πρόσφατες έρευνες αποκαλύπτουν ότι εμείς οι Βρετανοί και οι περισσότεροι από τους Ευρωπαίους, ακόμη κι αν δεν τις φάγαμε όλες, σίγουρα πάντως καταβροχθίσαμε αρκετές από αυτές. Οι Βρετανοί είναι πια και επίσημα οι πιο παχύσαρκοι άνθρωποι της Ευρώπης, αν και εγώ είμαι σίγουρη πως συνάντησα τον πιο παχύσαρκο Ευρωπαίο πριν από λίγο καιρό, στη διάρκεια ενός ταξιδιού μου στο Μαϊάμι. Αυτός ο άνθρωπος απλωνόταν σ' ολόκληρο το οπτικό μου πεδίο σαν πετρελαιοκηλίδα που τείνει να καταλάβει όλο το χώρο και αποσπούσε τόσο πολύ την προσοχή μου, ώστε ήταν πια αδύνατον να συγκεντρωθώ στο περιοδικό μόδας που κοιτούσα, ένα περιοδικό γεμάτο με φωτογραφίες τόσο ισχνών γυναικών, σχεδόν σκελετωμένων, που μου φάνηκε σαν ν' άκουσα κόκαλα να τρίζουν όταν το τράβηξα έξω από την τσάντα μου!

Η πρόσφατη εμμονή μας με τα αδύνατα κορμιά παρουσιάζει πολλές παράδοξες πλευρές, ίσως όμως αυτό που πρέπει να μας ανησυχήσει περισσότερο είναι ότι όσο περισσότερο χαζεύουμε στα

περιοδικά ή την τηλεόραση τα κορμιά των υπερβολικά αδύνατων πρωτοκλασάτων σταρ, τόσο περισσότερο παχαίνουμε εμείς. Το χάσμα ανάμεσα σε αυτούς που Τρώνε και αυτούς που Δεν Τρώνε είναι σήμερα ευρύτερο –στην κυριολεξία– από ποτέ άλλοτε. Και ενώ ένας όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων ανάμεσά μας παίρνει βάρος συνεχώς και με γρήγορους ρυθμούς, οι υπόλοιποι βρίσκονται σε δίαιτες πανικού, τρώγοντας αποκλειστικά παπαγία ή βραστό σκουμπρί ή πράσινα φύλλα.

Όσο για μένα, νομίζω πως είμαι σε δίαιτα από τη στιγμή που γέννησα το πρώτο μου παιδί – ένα κοριτσάκι που έφερε μαζί του απέραντη χαρά, αλλά επίσης και ένα κάρο προβλήματα στο σώμα μου: βαρύτερους γοφούς, πλατύτερους μηρούς, σωσίβιο στην κοιλιά, γεμάτο στήθος. Όπως τόσες και τόσες γυναίκες, στράφηκα στις δίαιτες που ήταν της μόδας: δοκίμασα τη δίαιτα Atkins, την GI, τη South Beach, τη Hay, τη Montignac και άλλες ακόμη... Έφτιαξα εκατοντάδες ομελέτες μόνο με ασπράδια αυγών, αντιοξειδωτικά αφεψήματα, κουβάλησα παντού μαζί μου λαχανόσουπα μέσα σε θερμός, έφτιαξα σούπα αδυνατίσματος από φακελάκι για μεσημεριανό... Σας θυμίζουν τίποτα όλα αυτά; Αν υπάρχει μια δραστηριότητα που ενώνει όλες τις γυναίκες αυτή είναι η εμμονή μας με τις δίαιτες. Οι τέσσερις στις δέκα από μας βρίσκονται *μόνιμα* σε δίαιτα. Είναι το εθνικό μας χόμπι, το αγαπημένο μας σπορ. Μια πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε πως το 40% των γυναικών έχει κάνει μια στερητική δίαιτα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του. Πραγματικά, είναι δύσκολο να μην πέσουμε στην παγίδα. Αυτό είναι και το αποτέλεσμα των φτηνών και γρήγορων συμβουλών που μας κατακλύζουν, αν βέβαια είμαστε αρκετά τρελές ώστε να τις πάρουμε στα σοβαρά. Κι όμως, αν και ξέρουμε ότι είναι μάταιο, ότι με αυτό τον τρόπο δεν πρόκειται να καταφέρουμε τίποτα, επιμένουμε. Μια νέα «θαυματοουργή» δίαιτα κάνει την εμφάνισή της και «να 'μαστε» κι εμείς από πίσω. Κάτι μέσα μας μουρμουρίζει. Μια λάγνα φωνούλα μας ψιθυρίζει: *Ίσως αυτή να είναι επιτέλους η Σωστή*. Στο κάτω-κάτω, η υπόσχεση πως θα χάσουμε βάρος είναι πάντοτε πάρα πολύ δελεαστική, είναι μια ιδέα που μας τριβελίζει το μυαλό. Εμένα με κερδίζει κάθε φορά. Και κάθε φορά αποδεικνύεται απατηλή. Διότι καμιά άλλη επιθυμία μου δεν βαραίνει περισσότερο στη ζυγαριά, όσο η επιθυμία μου να μην πεθάνω από την πείνα.

«Αν υπάρχει πραγματικά μια δραστηριότητα που ενώνει όλες τις γυναίκες, είναι η εμμονή μας με τις δίαιτες. Οι τέσσερις στις δέκα από μας βρίσκονται μόνιμα σε δίαιτα. Είναι το εθνικό μας χόμπι, το αγαπημένο μας σπορ».

## Δίαιτα; Μα αυτός δεν είναι τρόπος για να χάσουμε βάρος

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος ιδιοφυΐα για να διακρίνει αυτό το παράδοξο της σχέσης του σύγχρονου δυτικού ανθρώπου με το φαγητό: όσο πιο πολύ μας διακατέχει η μανία για «υγιεινή» διατροφή, τόσο πιο παχύσαρκοι (και πιο δυστυχείς) γινόμαστε. Για κάθε ένα βιβλίο δίαιτας που γνωρίζει επιτυχία, εμείς βάζουμε ένα επιπλέον κιλό· για κάθε τηλεοπτική εκπομπή με ισχνά μοντέλα, εμείς χαλαρώνουμε λίγο περισσότερο τη ζώνη μας και παίρνουμε βαθιά ανάσα.

Είναι ολοφάνερο: καμιά από όλες αυτές τις δίαιτες δεν λειτουργεί πραγματικά – ούτε η δίαιτα στέρησης ούτε η δίαιτα που είναι κάθε φορά της μόδας. Είναι καλό να ξέρουμε πως ο μέσος άνθρωπος που ξεκινά με ενθουσιασμό δίαιτα μετά την Πρωτοχρονιά, είναι καταδικασμένος να λυγίσει περίπου τρεις μήνες αργότερα, πέφτοντας σε κάποια γαστρονομική παγίδα ακριβώς τον καιρό του Πάσχα. Και όλοι ξέρουμε με βεβαιότητα πως το να κάνουμε δίαιτα αυξάνει πολύ την απόλαυση που μπορούμε να αντλήσουμε από το φαγητό. Γιατί μας κάνει να νιώθουμε στέρηση. Και οι ασίδες της βιομηχανίας που έχει στηθεί γύρω από τη δίαιτα έτσι ακριβώς θέλουν να νιώθουμε. Φανταστείτε τι θα γινόταν αν μας πουλούσαν ένα όνειρο που θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί τόσο γρήγορα: αν στ' αλήθεια αδυνατίζαμε και παραμέναμε έτσι. Θα έχαναν τη δουλειά τους προτού προλάβετε να πείτε τη λέξη «ασπαρτάμη».

Στην πραγματικότητα, όλες αυτές οι συμβατικές δίαιτες υπολογίζεται πως έχουν ένα ποσοστό επιτυχίας γύρω στο 5 τοις εκατό. Είναι τόσο πολλές οι οφθαλμοφανείς ενδείξεις που αποκαλύπτουν αυτή την αποτυχία, ώστε μια ομάδα Αμερικανών ψυχολόγων ξεκίνησε

μια σειρά από μελέτες πάνω στις μακροχρόνιες δίαιτες με σκοπό να αποδείξει και πειραματικά αυτή την αδιάψευστη αλήθεια. «Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι η διαίτα είναι στην πραγματικότητα μια σταθερή πρόβλεψη για μελλοντική αύξηση του βάρους», έγραφε η ανάλυσή τους που δημοσιεύτηκε στο *American Psychologist*. «Θελήσαμε να διερευνήσουμε τις αποδείξεις για το ότι οι δίαιτες μπορούν να λειτουργήσουν σε βάθος χρόνου και βρήκαμε αποδείξεις για το αντίθετο». Ανακάλυψαν ότι, παρόλο που οι άνθρωποι οι οποίοι ακολουθούν δίαιτες αδυνατίσματος μπορούν να χάσουν αρκετά κιλά τους πρώτους μήνες, η τεράστια πλειονότητα επιστρέφει στο αρχικό της βάρος μέσα σε διάστημα πέντε ετών, ενώ τουλάχιστον το ένα τρίτο καταλήγει να έχει αυξήσει το βάρος του. Για σκεφτείτε. Πόση δύναμη της θέλησης επιστρατεύσατε! Πόσο αυτοτιμωρηθήκατε! Όλα αυτά για το τίποτα. Η έρευνα κατέληγε στο συμπέρασμα πως είναι προτιμότερο να μην ξεκινά καν κάποιος μια διαίτα: «Δεν έχετε κανένα θετικό αποτέλεσμα και προκαλείτε στο σώμα σας οργανικές βλάβες και χαλάρωση με τις συνεχείς αυξομειώσεις του βάρους».

Αν αυτό δεν σας φτάνει και θέλετε μαζί και το κερασάκι, να προσθέσω πως μια έρευνα που έγινε το 2003 αποκάλυψε πως τα παιδιά και οι έφηβοι που έκαναν διαίτα είχαν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες από τους συνομηλίκους τους που δεν είχαν κάνει ποτέ τους διαίτα. Έτσι τώρα κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η παχυσαρκία είναι μια ασθένεια που προκαλείται κυρίως από την ίδια της τη «θεραπεία». Θεωρείται πως οι γονείς που βάζουν τα παιδιά τους σε διαίτα ή που βρίσκονται κι οι ίδιοι σε μόνιμη και αυστηρή διαίτα, περνούν στα παιδιά το μήνυμα πως το φαγητό είναι επικίνδυνο. Κάτι που πρέπει να το φοβούνται. Ως αποτέλεσμα, πολλοί από μας είναι συνεχώς αγχωμένοι σε σχέση με το φαγητό, αναστατώνονται υπερβολικά από τα συντηρητικά και το *E coli* (που είναι κάτι σαν το κολοβακτηρίδιο), από το αλάτι και τη ζάχαρη, τα λιπαρά και τη χοληστερόλη, και διάφορα άλλα βλαβερά που караδοκούν να διαφθείρουν τα αθώα μικρά πιρούνια μας.

Σ' αυτό το κλίμα του τρόμου, δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει το γεγονός πως βρισκόμαστε πια σε πανικό. Για πολλούς, μέσα σε αυτό τον τερατώδη κόσμο που φτιάξαμε για να ζήσουμε, το φαγητό δεν είναι πια ζωή και απόλαυση αλλά έργο του Βελζεβούλη. Αυτός ο

αιώνας είδε επίσης και την εμφάνιση της Ακραίας Δίαιτας –δίαιτες, δηλαδή, που είναι υπερβολικά σκληρές, στερητικές, εκμηδενιστικές και (πολύ πιθανόν) εντελώς επικίνδυνες, προγράμματα που μας πιέζουν να απαρνηθούμε μια ομάδα τροφών, για να φορέσουμε ένα νούμερο μικρότερο ή να μυρίσουμε ένα φακελάκι βανίλιας για να ...χορτάσουμε με τη μυρωδιά. Πολλές από μας κατακυλούν από το φόβο του πάχους σε αυτή την υστερία, πεινασμένες πια για την επόμενη «Καταπληκτική Δίαιτα» (κατά προτίμηση με μια διάσημη σταρ να τη διαφημίζει) που θα υπόσχεται ότι μπορεί να εξαλείψει την κάπως προτεταμένη κοιλιά και τα ψωμάκια, το στομάχι, το στήθος, τους μηρούς ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του γυναικείου σώματος αποφάσισαν να διαγράψουν τα εβδομαδιαία περιοδικά και να το θέσουν σε διωγμό.

## **Πώς το σώμα μας έγινε πρόβλημα, το φαγητό εχθρός και το βάρος μας ταμπού**

Μέρος του προβλήματος είναι το γεγονός πως οι θερμίδες βρίσκονται παντού και από παντού μας γνέφουν φιλικά και μας εξαπατούν. Το φτηνό αλκοόλ, το κρουασάν που συνηθίσαμε να συνοδεύει τον καφέ μας, οι τεράστιες μερίδες. Δεν έχουμε πολύ χρόνο στη διάθεσή μας κι έτσι προτιμάμε να οδηγήσουμε παρά να περπατήσουμε. Δεν έχουμε αντοχή, ούτε επιδεξιότητα, κι έτσι συνηθίσαμε να βγάζουμε ένα έτοιμο φαγητό από ένα κουτί και να το πετάμε μέσα στο φούρνο μικροκυμάτων. Τρώμε στο πόδι και συνεχώς τσιμπολογάμε ανάμεσα στα γεύματα, αρπάζουμε ό,τι βρούμε μπροστά μας και το τρώμε χωρίς να το καταλάβουμε, την ώρα που περιμένουμε να ανάψει το πράσινο – σκεφτείτε μόνο το αποθαρρυντικό γεγονός ότι οι περισσότεροι Αμερικανοί δεν τρώνε πια το μεσημεριανό τους στο σπίτι τους ή σε κάποιο εστιατόριο αλλά στο αυτοκίνητό τους. Το φαγητό βρίσκεται παντού και αυτό πια δεν είναι αφθονία φαγητού αλλά ένα είδος διαστροφής, που μετατρέπει τον επιούσιο άρτο μας σε ένα αρρωστημένο πάθος για το οποίο ξοδεύουμε σχεδόν όλα μας τα χρήματα. Δεν υπάρχει αμφιβολία, έχουμε χάσει το μέτρο.

Και όλα αυτά, μην ξεχνάτε, συμβαίνουν στην εποχή του φασισμού της δίαιτας, όπου η κάθε μας μπουκιά ζυγίζεται, υπολογίζεται σε θερμίδες και γαρνίρεται με ενοχές. Μια εποχή όπου οι γυναίκες ανησυχούν για το βάρος τους κάθε δεκαπέντε λεπτά της ώρας (συχνότητα μεγαλύτερη από ό,τι φαίνεται από τη συχνότητα με την οποία οι άντρες σκέφτονται το σεξ). Το ένα τρίτο των γυναικών παραδέχεται ότι χρησιμοποιεί χάπια αδυνατίσματος και το 98% από μας δήλωσε πρόσφατα στην έρευνα ενός περιοδικού ότι ΜΙΣΕΙ το σώμα του. Αλλά αυτή η δυσλειτουργία (γιατί εδώ κάτι δεν πάει καλά) οδηγεί και σε μια εντυπωσιακά παράδοση συμπεριφορά.

Στριφογουρίστε λίγο στο μυαλό σας το γεγονός πως μόνο στη Μεγάλη Βρετανία οι άνθρωποι ξοδεύουν 3 τρισεκατομμύρια το χρόνο σε φαστφούντ, έξι τρισεκατομμύρια σε σοκολάτες και δύο τρισεκατομμύρια σε ...διαιτητικά προϊόντα. Δεν σας φαίνεται γελοίο;

Το μόνο πράγμα που με παρηγορεί είναι πως το πρόβλημα δεν είναι μόνο δικό μου. Είναι και δικό σας επίσης. Είμαστε όλες μέσα στο πρόβλημα. Στα επαγγελματικά μου ταξίδια ως δημοσιογράφος μόδας, οι γυναίκες που συναντώ συχνά μοιάζουν να έχουν προσβληθεί από ένα είδος κρίσης που παραλύει το σώμα τους και αναλώνει τη ζωή τους ολόκληρη –τη μοναδική που θα έχουν ποτέ τους– με το να αισθάνονται άσχημα επειδή νιώθουν χοντρές. Παράλογη σπατάλη μιας ολόκληρης ζωής, σίγουρα. Κι όμως, ξέρω κι εγώ πόσο βασανιστικό μπορεί να είναι το άγχος μας για το σώμα μας. Το έχω περάσει κι εγώ. Η αλήθεια είναι πως κάποτε φόρεσα κι εγώ αυτή την τεράστια ανόητη μπλουζα που γράφει πάνω με μεγάλα έντονα γράμματα: «ΜΗ ΜΕ ΚΟΙΤΑΣ». Κι όταν πάλι είχα πάρει αρκετό βάρος μετά από τις γέννες μου, πάλι ένιωθα σαν σκουπίδι και ήμουν μελαγχολική με τη διάθεσή μου να εξαρτάται από την τελευταία ένδειξη της ζυγαριάς. Κι αν μια μέρα έδειχνε κάποια παραπανίσια γραμμάρια, ήταν αρκετό για να καταστραφεί ολόκληρη η μέρα. Όπως τόσες και τόσες άλλες γυναίκες, πέρασα κι εγώ χρόνια ολόκληρα προσπαθώντας να ακολουθήσω το ρεύμα, να αδυνατίσω, μελετώντας τις λίστες των θερμίδων, σταχυολογώντας μικρές ζουμερές συμβουλές από διάσημους γυμναστές και παράγοντες του Χόλιγουντ και επιστρατεύοντας ολόκληρη τη δύναμη της θέλησής μου, για να κρατηθώ μακριά από μια

κρέπα βουτύρου ή την τελευταία ψητή πατάτα που με κοιτούσε προκλητικά μέσα από το ταψί.

Αλλά μια μέρα –μια καλή, δυνατή μέρα– βαρέθηκα πια. Ξύπνησα. Συνήλθα. Εξακολουθώ να είμαι ο εαυτός μου, σκέφτηκα. Απλώς τυχαίνει να φορώ λίγο πιο φαρδιά παντελόνια. Και λοιπόν; Διάβασα τις έρευνες. Κοίταξα τη ζωή μου, παγιδευμένη ανάμεσα στον καθρέφτη της κρεβατοκάμαρας και τη ζυγαριά στο μπάνιο, μια ζωή που την έτρωγε και την ανάλωνε το άγχος για τον σχολαστικό έλεγχο του βάρους μου. Συνειδητοποίησα τότε πως η μόνιμη δίαιτα δεν ήταν μόνο ένα φοβερό χάσιμο χρόνου, ενέργειας, χρημάτων και ψυχικής δύναμης, αλλά ήταν τελικά εντελώς άχρηστη. Αυτό ήταν το πιο ατιμωτικό απ' όλα, τόση προσπάθεια για το τίποτα. Η δίαιτα δεν είχε, δεν επρόκειτο να έχει και δεν μπορούσε να έχει αποτέλεσμα – και είναι πολύ πιθανό να χειροτερέψει στο τέλος την κατάσταση. Αυτό ήταν. Σταμάτησα. Ακριβώς σ' εκείνο το σημείο.

Σαν συνέπεια αυτού, άρχισα να γράφω λιγότερα άρθρα για τα κιμονό από οργαντίνια του John Galliano και για τις δημιουργίες της Prada, και περισσότερα για θέματα που είχαν σχέση με τη διατροφή αλλά και με τη σχέση μας με το σώμα μας και με τον εαυτό μας. Πώς νιώθουμε για το σώμα μας, την ανάγκη να είμαστε ανταγωνιστικές, πώς η σιλουέτα μας –η εθνική μας σιλουέτα– αλλάζει (ταχύτατα), γιατί μας διακατέχει η εμμονή της δίαιτας και πώς, κυρίως, δεν φαίνεται να μας οδηγεί κάπου.

Αλλά αν ήταν έτσι, αν η δίαιτα δεν ήταν παρά μια απάτη, τότε τι θα μπορούσε πραγματικά να φέρει κάποιο αποτέλεσμα; Τι θα ήταν σε θέση να μας βοηθήσει να εκπληρώσουμε το όνειρό μας για αδυνάτισμα, πέρα από τις διάφορες δίαιτες που ήταν κατά καιρούς της μόδας; Αυτό που μου φαινόταν πως έλειπε δεν ήταν μια δίαιτα αλλά ένας τρόπος να *ζήσουμε* τη ζωή μας. Κάτι πρακτικό, που να μπορούμε να το αντέξουμε, αποτελεσματικό – ολιστικό, θα το έλεγα, γιατί θα έπρεπε να υπολογίζει τη συνολική εικόνα, να αντιμετωπίζει την όρεξή μας και την επιθυμία μας για φαγητό ως μέρος της ευρύτερης εικόνας, μιας εικόνας ρεαλιστικής που θα περιλαμβάνει εξίσου την εξωτερική εμφάνιση, την αυτοεκτίμηση, τον τρόπο ζωής μας με όλα του τα φυσιολογικά скаμπανεβάσματα, και όχι έναν τρόπο ζωής ξένο προς εμάς, κατάλληλο μόνο για σταρ του Χόλιγουντ, μοντέλα και

ανθρώπους που μόλις ξυπνούν το πρωί τρέχουν να ρίξουν παντζάρια στον αποχυμωτή.

Καθώς ξεκινούσα να γράφω αυτό το βιβλίο, έγινε ξεκάθαρο στο μυαλό μου ποιο είναι το βασικό στοιχείο που λείπει από τις περισσότερες διάσημες δίαιτες. Η αυτοπεποίθηση. Η πίστη στον εαυτό μας. Από τη στιγμή που θα κατακτήσετε αυτό το μαγικό συστατικό –και αυτό το βιβλίο θα σας αποκαλύψει με ποιον τρόπο θα το πετύχετε, με απλά βήματα που θα σας μεταμορφώσουν χωρίς να κουραστείτε– το αδυνάτισμα θα είναι για σας η φυσική κατάληξη. Γράφοντας αυτό το βιβλίο, απέρριψα τις δίαιτες και άρχισα να αναζητώ και να βρίσκω τρόπους για να νιώσω καλύτερα για τον ίδιο μου τον εαυτό. Και μα-ντέψτε! Τα έχασα τελικά εκείνα τα παραπανίσια κιλά.



## 101 σημεία για μια ρεαλιστική υπόσχεση

Εδώ, λοιπόν, έχετε ένα βιβλίο «αντιδίαιτας». Θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος –αλήθεια!– αλλά συγχρόνως θα σας δείξει και πώς να ανακαλύψετε τον πιο αδύνατο εαυτό που ήδη κρύβετε μέσα σας. Είναι ένα βιβλίο που δίνει γενικές κατευθύνσεις, οδηγίες αλλά όχι κανόνες. Συμβουλές και κολπάκια, μικρά πράγματα που όμως όλα μαζί κάνουν τη μεγάλη διαφορά. Υπάρχει ποικιλία στο περιεχόμενο αυτού του βιβλίου και ένας λόγος γι' αυτό είναι πως το διάβασμα οκτώ χιλιάδων λέξεων πάνω στο ίδιο θέμα, χωρίς εναλλαγές, θα σας έκανε χωρίς την παραμικρή αμφιβολία να αναζητήσετε σύντομα λίγη παρηγοριά στο κουτί με τα μπισκότα. Αλλά ο κυριότερος λόγος που το βιβλίο έχει αυτή την ποικιλία είναι ότι κάποια από τα πράγματα που λέει μέσα μπορεί να είναι για σας το κλειδί, για να λύσετε το πρόβλημά σας· κάποια άλλα όχι. Πάντως, εδώ θα βρείτε 101 προτάσεις για να γίνετε πιο αδύνατη, συμβουλές που είναι απλές και εφαρμόσιμες, και ακόμη και τις μισές αν κάνετε πράξη στην καθημερινή σας ζωή, θα δείτε τεράστια διαφορά. Ναι, στην καθημερινή σας ζωή γιατί, όπως είπαμε, αυτό δεν είναι ένα βιβλίο για μια γρήγορη δίαιτα δυο εβδομάδων, αλλά ένα βιβλίο που θα σας αλλάξει τη ζωή, που θα σας βάλει σε ένα δρόμο χωρίς επιστροφή μάλιστα, κάτι σαν το «Θέλημα και Λουίζ». Μερικές συμβουλές είναι πρακτικές, άλλες είναι ψυχολογικές. Μερικές θα σας φανούν διασκεδαστικές όταν θα τις κάνετε πράξη, άλλες πάλι θα χρειαστούν λίγη δουλίτσα κι από σας. Υπάρχουν καινούριες μέθοδοι και παλιά σοφία. Θα γίνει μια περιεκτική εξέταση των διαφορών τεχνασμάτων τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε την εμφάνιση που εσείς θέλετε να έχετε, θα ανακαλύψετε τα κόλπα εκείνων που παίζουν τη μόδα στα δάχτυλά τους. Είναι συμβουλές που θα σας κάνουν να δείχνετε αισθητά πιο αδύνατη πριν καλά-καλά το καταλάβετε.

Κάθε τεχνασματάκι, κάθε πρόταση και κάθε στρατηγική αδυνατίσματος που θα βρείτε εδώ, έχει πρακτική εφαρμογή και σίγουρα θα δείτε αισθητή διαφορά στη σιλουέτα σας. Υπάρχουν αναρίθμητες απλές στρατηγικές για να μειώσετε τις θερμίδες που παίρνετε χωρίς να κάνετε δίαιτα, αλλά υπάρχει επίσης και μια βαθιά ματιά μέσα μας, ώστε να καταλάβουμε πώς το βάρος μας σχετίζεται και συνδέεται με

τη συναισθηματική μας κατάσταση. Θα μάθετε πώς να αποκτήσετε μια φυσιολογική σχέση με το φαγητό. Θα καταλάβετε ότι το να βάλετε τη φροντίδα για τη διατροφή σας ανάμεσα στις προτεραιότητες της καθημερινής σας ρουτίνας –αντί να τρώτε ευκαιριακά και στην τύχη όταν ξεκλέβετε λίγο χρόνο από τις άλλες υποχρεώσεις σας– μπορεί να προλάβει την αύξηση του βάρους σας, την ανάγκη σας για δίαιτα, τον πανικό που φέρνει μαζί της η αύξηση του βάρους και τις ενοχές απέναντι στον εαυτό σας. Επιπλέον, θα σας κάνει να χωρέσετε σε στενότερο τζιν.

Αυτό το βιβλίο θα ενθαρρύνει κάτι πολύ απλό, την κοινή λογική σας, όσο περισσότερο είναι δυνατόν. Αν λοιπόν πιστεύετε πως ήρθε πια η στιγμή να απελευθερωθείτε από το πρότυπο της ροζ κουκλίτσας, από την τυραννία του αδύνατου, από την κατάρα να βρίσκεστε συνεχώς σε δίαιτα, τότε το βιβλίο αυτό είναι για σας. Μέσα από τις σελίδες του, θα αποδομήσουμε το μύθο της δίαιτας, το μισογυνισμό που μας επιβάλλουν και το μαζοχισμό που εμείς επιβάλλουμε στον εαυτό μας. Αυτό το βιβλίο θα σας κάνει να αφήσετε επιτέλους κάτω τα όπλα με τα οποία σημαδεύετε τον εαυτό σας, να σταματήσετε τον πόλεμο με την ίδια σας την εικόνα. Το πρώτο βήμα είναι να αρχίσετε να αγαπάτε το σώμα σας. Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τις φίλες σας, με μοντέλα, με τις αδερφές σας, με τις σταρ, με εκείνο το κορίτσι στο μάθημα της γιόγκα που δείχνει πάντοτε τόσο υπέροχο μέσα στη λεμονί φόρμα του. Είναι παγίδα και μάλιστα μια παγίδα στην οποία, αν πιαστείτε, μπορείτε να περάσετε και ολόκληρη τη ζωή σας χωρίς να μπορείτε να βρείτε την έξοδο. Δεν χρειάζεται όμως παρά να αγαπήσετε τον εαυτό σας... και έχετε ξεφύγει από τον κίνδυνο.

Συνοψίζοντας, το καινούριο που φέρνει η *Αντιδίαιτα*, είναι μια σφαιρική, ολοκληρωμένη άποψη για τον εαυτό μας και για το βάρος μας, και προτείνει ιδέες και τρόπους για τη διατροφή μας, ιδέες και τρόπους για να ντυθούμε και να βελτιώσουμε την εμφάνισή μας. Δίνει ακόμη κάποιες κατευθύνσεις για να σκεφτούμε ποια πράγματα μπορούμε και πρέπει να βγάλουμε έξω από τη ζωή μας. Εξηγεί γιατί είμαστε τόσο τυχερές που ζούμε σε αυτή την εποχή, την εποχή που μια ολόκληρη βιομηχανία, ξεκινώντας από τα εσώρουχα και τα μαγιό και φτάνοντας στα παντελόνια, ασχολείται με το πώς θα δείχνουμε πιο αδύνατες. Το ταξίδι μας θα είναι εποικοδομητικό, διασκεδαστικό,

προσδευτικό, για να μας οδηγήσει τελικά εκεί όπου θα νιώθουμε πιο ελεύθερες, πιο δυνατές και πιο χαρούμενες, απελευθερωμένες επιτέλους από τον καταναγκασμό του αδύνατου και τα βασανιστήρια της δίαιτας.

Με λίγα λόγια, όχι μια δίαιτα αλλά ένας τρόπος ζωής. Όχι τι τρώμε και τι δεν τρώμε, αλλά ποιες είμαστε και τι θέλουμε. Πώς νιώθουμε εμείς οι ίδιες για τον εαυτό μας. Αρχίστε να το αντιλαμβάνεστε αυτό και θα καταλάβετε ολόκληρη την εικόνα. Έτοιμες;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

# ΑΛΛΑΞΤΕ ΜΥΑΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Ένα ωραίο κορμί γεννιέται  
πρώτα μέσα στο κεφάλι μας

Πρώτο και κυριότερο: μην κόβετε το φαγητό! Δεν είναι μια πραγματική ανακούφιση αυτό; Αλλά πρέπει συγχρόνως ν' αρχίσετε ν' αγαπάτε όχι αυτό το φανταχτερό γλυκό στη βιτρίνα του ζαχαροπλαστέιου, όχι τις μυτερές μπότες με το τακούνι-στιλέτο, όχι το νέο μοδάτο χτένισμα αλλά τον ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ. Το κεφάλι σας πρέπει να βρίσκεται στη σωστή θέση ευθύς εξαρχής. Πάψτε λοιπόν να στρουθοκαμηλίζετε και βγάλτε το από την άμμο (ή από το ψυγείο ή, πριν απ' όλα, από τις γυαλιστερές εικόνες του περιοδικού μόδας) και κοιτάξτε τον καθρέφτη. Από αυτό ακριβώς το σημείο ξεκινά το ταξίδι σας: λίγη αγάπη και πολλή ειλικρίνεια θα είναι η επίσημη συνοδεία σας στο δρόμο προς τη δόξα. Αυτό το κεφάλαιο μιλά για το πώς θα επαναπροσδιορίσετε τη σχέση σας με τον κόσμο που σας περιβάλλει. Μιλά για το πώς θα αποκτήσετε συναίσθηση της πραγματικότητας και προοπτική, κι ακόμη για το πώς θα καταλάβετε τι είναι αυτό που πραγματικά ταιριάζει σε σας. Όχι τι ταιριάζει στο κορίτσι με το καναρινί σορτσάκι που είδατε στο εξώφυλλο του περιοδικού. Αλλά σε σας.

