

«Uno de los mejores libros de psicología del mundo.  
Simplemente, una maravilla.»

**RAFAEL SANTANDREU**

**ALLEN CARR**

ES FÁCIL  
**PERDER  
PESO**



Allen Carr's  
**Easyway**

  
ESPASA

# Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Prólogo, de Rafael Santandreu

Introducción, de Robin Hayley

Capítulo 1  
Perder peso fácilmente

Capítulo 2  
La ardilla

Capítulo 3  
¡Mi promesa!

Capítulo 4  
Por qué no pueden funcionar las dietas

Capítulo 5  
Nuestros hábitos alimentarios

Capítulo 6  
Esa increíble máquina

Capítulo 7  
La especie más inteligente del planeta

Capítulo 8  
El defecto de la máquina increíble

Capítulo 9  
¿Cuál es el peso exacto que quieres tener?

Capítulo 10  
Consumo y gasto

Capítulo 11  
¿Por qué comemos?

Capítulo 12  
Nuestro consumo

Capítulo 13  
¿Qué es un alimento natural?

Capítulo 14  
El síndrome del cubo de plástico

Capítulo 15  
¿Cómo distinguen los -animales salvajes un alimento de un veneno?

Capítulo 16  
¿Cómo sabemos cuándo empezar y cuándo dejar de comer?

Capítulo 17  
La importante relación que existe entre el hambre y el sabor

Capítulo 18  
La increíble variedad de alimentos

Capítulo 19  
El margen de basura

Capítulo 20  
Nuestros alimentos favoritos

Capítulo 21  
¿Dónde nos equivocamos?

Capítulo 22  
La carne

Capítulo 23  
La leche y los productos lácteos

Capítulo 24  
¿Qué comen los gorilas?

Capítulo 25  
Pensar en las implicaciones

Capítulo 26  
¡Cuidado con los alimentos elaborados!

Capítulo 27  
Los alimentos refinados

Capítulo 28  
El momento y la combinación

Capítulo 29  
Normas para combinar correctamente los alimentos

Capítulo 30  
Las bebidas

Capítulo 31  
¿Cómo acabar con el lavado de cerebro?

Capítulo 32  
El chocolate

Capítulo 33  
Dónde estamos

Capítulo 34  
La rutina

Capítulo 35  
Come fruta, y solamente fruta, en el desayuno

Capítulo 36  
¿Qué pasa con las demás comidas?

Capítulo 37  
¿Debo hacerme vegetariano?

Capítulo 38  
Algunos consejos útiles

Capítulo 39  
Hacer ejercicio

Capítulo 40  
Conclusión

Apéndice  
Las instrucciones

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr

Créditos

**Gracias por adquirir este EBOOK**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

ALLEN CARR  
ES FÁCIL PERDER PESO



«Pierde peso sin hacer dieta, contar calorías o usar la fuerza de voluntad». El nuevo método de Allen Carr te permite disfrutar de la comida, saborearla y perder peso. Es un método sin reglas ni prohibiciones, con unos principios que te permitirán comer de forma más saludable, sentirte mejor y perder peso.

*Para Anne Emery, Ken Pimblett, John Kindred,  
Janet Caldwell y una ardilla.*

## **Prólogo**

Allen Carr es mi héroe dentro del mundo de la psicología. Lo considero el gran maestro, el gurú, el jefe. Y fíjate que no era psicólogo ni médico. Simplemente un hombre muy inteligente.

Su mérito es brutal. Nos descubrió el poder de la mente para crear fenómenos asombrosos como la ansiedad o el síndrome de abstinencia de las drogas. Y el poder de la mente para acabar con todo ello.

Su primer logro fue el libro *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*, un libro que te permitía dejar una adicción tan letal como el tabaquismo de forma permanente, fácil y feliz.

Después de descubrirlo hace más de veinte años, me he pasado toda la vida estudiando sus métodos y principios. De hecho, todos mis libros son una prolongación de sus ideas.

En un momento dado, leí el libro que tienes en tus manos y siguiendo sus directrices me he mantenido desde entonces delgado, fibrado y en forma. Y claro, ¡sin esfuerzo!

En la actualidad, la nutrición saludable es una de mis aficiones. Me encanta cocinar platos sanos, dotar a mi cuerpo y a mi cerebro de los mejores nutrientes y sentirme así más sano que un chaval de dieciocho.

RAFAEL SANTANDREU

Psicólogo y director del Centro de Terapia Breve (en Madrid y Barcelona)

Autor, entre otros, de

*El arte de NO amargarse la vida*

# **Introducción**

Lo que más recuerdo de mis primeros años de escuela son las burlas implacables que sufría en el patio por mi gordura. A los trece años, la situación había empeorado tanto que mi padre me llevó a Weight Watchers®. Seguí un régimen estricto: tenía que pesar todo lo que comía, usar leche en polvo baja en calorías con mis cereales bajos en calorías y ser muy meticuloso para no superar las magras raciones autorizadas de mantequilla, queso y otros lujos demasiado calóricos. Me sorprendió lo poco que me costó acostumbrarme a los nuevos alimentos que yo mismo me obligaba a comer. Hasta la leche en polvo, que al principio tenía un sabor espantoso, no tardó en resultarme bastante aceptable. Así perdí peso. No obstante, cuando desapareció la novedad inicial, todo el proceso empezó a deprimirme. Al despertar cada mañana, lo primero que pensaba era lo que me permitiría comer aquel día. Me sentía esclavo de la dieta y me daba la impresión de que mis reservas de fuerza de voluntad se iban agotando a medida que aumentaba la tentación de los alimentos prohibidos. Además, al ir perdiendo peso, mi motivación para seguir la dieta se debilitaba. Me parecía que tenía derecho a compensarme con una barra de chocolate o un bocadillo de queso ocasionales entre comidas, de modo que volví a engordar.

A partir de entonces y hasta los treinta y cinco años, libré una batalla constante contra el aumento de peso y probé todo tipo de regímenes. La fuerza de voluntad no me ayudaba: a lo largo de más de veinte años, mi peso aumentó y disminuyó, según siguiera la dieta o me diera los gustos. Me sentía tan desdichado con mi cuerpo y tan desgraciado que no podía resolver el problema, que terminó por afectarme psicológicamente y me hizo padecer diversos trastornos de la alimentación. Todo cambió cuando me enganché con el método EASYWAY de Allen Carr.

En 1989 pasé por la experiencia realmente extraordinaria de dejar de fumar sin dificultad, sin sufrir y de forma permanente en la clínica de Allen Carr. Me di cuenta enseguida de que él había desarrollado un método que podía ayudar a millones de personas de todo el mundo y le escribí para preguntarle si podía formar parte de su misión. Tuve la inmensa fortuna de ser aceptado y la fortuna aún mayor de que más adelante me nombraran Director Ejecutivo de la empresa que se creó para difundir el método por todo el mundo. A día de hoy, más de cuatrocientas mil personas han acudido a nuestras clínicas en cincuenta países y los libros sobre el método EASYWAY de Allen Carr se han traducido a más de cuarenta idiomas, han vendido más de dieciséis millones de ejemplares y se calcula que han sido leídos por entre treinta y cuarenta millones de personas. Este éxito fenomenal no se ha alcanzado mediante la publicidad ni el *marketing*, sino por las recomendaciones personales de los millones de personas que han

triunfado gracias al método. El EASYWAY de Allen Carr se ha difundido por todo el mundo por una sola razón: porque es eficaz.

Aunque no aumenté de peso después de dejar de fumar con el método EASYWAY de Allen Carr, seguí atrapado en la lucha permanente para controlarlo hasta que Allen se decidió a escribir este libro. Allen y yo trabajamos en estrecha colaboración y me pidió mi opinión sobre el primer borrador. No tenía idea de que me cambiaría la vida de forma tan radical y para mejor. A medida que iba leyendo el texto, su lógica convincente me parecía irrefutable. Al final, me di cuenta de que mi problema de peso estaba resuelto. Ya no tenía que usar la fuerza de voluntad para no consumir los alimentos prohibidos. Ya no tenía que pesar lo que comía. Ya no tenía que sentirme insatisfecho por no poder comer todo lo que quería ni culpable por haber comido demasiado. Atrás quedó mi tira y afloja mental que había convertido en una auténtica pesadilla toda la cuestión de la comida y el comer. Siguiendo las indicaciones de Allen, me liberé de aquella esclavitud y no me costó alcanzar mi peso ideal y mantenerlo. En lugar de sentirme desgraciado o hambriento, disfruté del proceso desde el principio. Para mí fue toda una revelación no tener que privarme de algunos alimentos para estar delgado y poder disfrutar de la comida sin perder mi peso ideal.

Despertarse por la mañana lleno de energía y con la posibilidad de comer lo que uno quiere es una experiencia de lo más liberadora. Ver en el espejo tu cuerpo delgado y saber que jamás tendrás que preocuparte de que vuelva a engordar es realmente fantástico. Esta es la maravillosa transformación que experimenté y espero que transforme tu vida de la forma tan fantástica en la que cambió la mía.

ROBIN HAYLEY

Máster (Universidad de Oxford), Máster en Administración de Empresas, Miembro de la Asociación Internacional de Terapeutas de Allen Carr, presidente de Allen Carr's Easyway (International) Limited

## **Capítulo 1**

# 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 muy 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 principales problemas son la adicción química y los síntomas físicos causados por la abstinencia, y, por consiguiente, buscan soluciones químicas al problema en forma de sustitutivos. 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 huelga 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 los 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.

Esa 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 confianza 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 EASYWEIGH. 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 solo 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. Ese es el motivo de que mi método tenga tanto éxito. Permite que a cualquier fumador 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 ni 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, solo 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 solo 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 alimentarias que son, evidentemente, una absoluta tontería y que, en muchos casos, son justo lo contrario a la realidad.

El doctor Bray expresó en un principio su sorpresa de que yo no tuviera formación médica. Él no es el único. Yo enseguida me di cuenta de que esa falta de conocimientos médicos no solo 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 solo 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 mental 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 solo 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. Solo 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. Ese 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 lo haces 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.

## Capítulo 2

# La ardilla

Sé que tan solo está siguiendo su instinto natural, pero me resulta difícil querer a mi gata cuando está cazando algún indefenso pájaro o roedor. Ya es suficientemente difícil cuando el pájaro es uno de esos antipáticos estorninos, pero cuando es un jilguero o un azulejo me resulta insoportable.

Ese día en particular había acorralado a una ardilla contra la pared de la casa de un vecino. Sabiendo que las ardillas son unas criaturas ágiles y resistentes, lo cierto es que no estaba excesivamente preocupado por la salud de la ardilla. Parecía que era inevitable un enfrentamiento, y sentía curiosidad por ver si mi gata estaba a punto de recibir su merecido. Lo que ocurrió a continuación me dejó boquiabierto. La ardilla evitó el enfrentamiento y escapó trepando por una pared vertical.

Sé que las ardillas pueden hacer increíbles acrobacias en los árboles, pero seguro que tan solo pueden simular desafiar a la gravedad clavando sus uñas en la madera. Lo cierto es que la pared estaba pintada con estuco y supongo que eso le daba a la ardilla sujeción suficiente para no caer.

Me olvidé de este incidente hasta que, tiempo después, vi a una ardilla atiborrarse con los cacahuets que mi esposa Joyce tira regularmente en nuestro jardín. Recuerdo haber pensado: «¡Comes demasiado y la próxima vez ni loca podrás trepar por la pared!». En el momento en que ese pensamiento cruzó por mi mente, la ardilla dejó de comer cacahuets y se pasó el resto de la tarde enterrándolos.

Me pregunté por qué habría dejado la ardilla de comer cacahuets. Era imposible que tuviese inteligencia suficiente para deducir que si comía demasiados cacahuets se pondría gorda y no podría escapar de sus depredadores.

En ese momento también se me ocurrió que, si hubieran puesto delante de mí un cuenco lleno de cacahuets o de patatas fritas, no hubiese sido capaz de resistirme a engullirlos todos. Y ahí estaba yo, un miembro de la especie más inteligente del planeta, preguntándome cómo tenía la ardilla la inteligencia de no comerse todos los cacahuets.

Los días siguientes seguí preguntándome qué había hecho que la ardilla dejara de comer y empezara a almacenar los cacahuets. Tú y yo le encontramos sentido, pero ¿cómo lo sabía la ardilla? ¿Por qué no tienen las ardillas problemas de exceso de peso?

¿Cómo es que los animales salvajes nunca están gordos? Quizá pienses que hay animales como las focas o los hipopótamos que están gordos, y comparados con un galgo, lo están. Pero su tamaño es el adecuado a su forma de vida y a las variaciones del clima y del entorno en el que viven. Imagina un banco de peces, o un rebaño de antílopes, o cualquier otro grupo de animales salvajes. Puede que sean de tamaños diferentes, pero ¿por qué siempre tienen la misma forma? ¿Cuál es el motivo de que las únicas especies del planeta que tienen problemas de sobrepeso sean la especie más inteligente de todas y los animales domésticos cuyos hábitos alimentarios controlan?

Esta era la primera prueba importante: darme cuenta de que más del 99,99% de las criaturas de este planeta comen todo lo que quieren de sus alimentos favoritos, tan a menudo como quieren, sin tener sobrepeso. Evidentemente ellos conocen un secreto que nosotros no conocemos. ¿No encuentras irónico que nuestra inteligencia superior parece haber creado un problema en vez de solucionarlo, porque nosotros también debíamos de conocer el secreto antes de adquirir nuestra inteligencia superior? Tan solo puede existir una explicación posible. Quizá el hecho de que estemos tan adelantados en inteligencia a cualquier otra especie del planeta nos haya hecho arrogantes y complacientes. Tanto que, en la actualidad, creemos que sabemos más que la inteligencia que nos creó. Evidentemente ahí hay una lección importante que debemos aprender de los animales salvajes.

Se me ocurrió mencionar lo que había observado a un íntimo amigo mío, Ken Pimblett. Me dijo: «Has estado leyendo sobre higiene natural». Le confesé que nunca había oído esa expresión y que me preguntaba qué tenía que ver el que me bañara regularmente, me lavara los dientes y me cambiara de muda con el tema del que estábamos hablando. Ken me explicó que se trataba de una teoría que no tenía nada que ver con las abluciones, sino con lo mucho que se había desviado la sociedad occidental de los hábitos alimentarios naturales. Explicó con todo detalle los mecanismos de nuestro aparato digestivo y de deshechos. Debo confesar que tuve ciertos presagios mientras me hablaba. Me dio una clara impresión de que estaba intentando convencerme de que me hiciera vegetariano. Al mismo tiempo, no podía dejar de sentirme impresionado por el hecho de que un hombre que tenía diez años más que yo pareciera diez años más joven, y estuviese delgado y ágil y no tuviera ni un gramo de grasa.

Una de las grandes ventajas de EASYWEIGH es que no exige ningún conocimiento técnico ni especializado. Depende tan solo del simple sentido común. Sin duda, los expertos como médicos y nutricionistas insistirían en esos detalles técnicos para sentirse satisfechos. Como profano, dichos detalles me confundían tanto que me encontré preguntándome si los argumentos eran o no válidos y, como no tenía el conocimiento técnico necesario, no estaba en situación de juzgar en un sentido u otro. Dicho de otra manera, me encontré a mí mismo en la misma situación en que estaba cuando escuchaba las características de la última ayuda «mágica» para adelgazar que te proporciona elaborados detalles técnicos de cómo te permitirá perder tres kilos y medio a la semana sin ningún efecto secundario negativo.

Descubrí que no podía ver el bosque por culpa de los árboles. Los detalles técnicos me distraían de los argumentos que eran verdaderamente poderosos e importantes: ¡MERO SENTIDO COMÚN! No tengo intención alguna de entrar en detalles técnicos y pretendo depender exclusivamente de tu sentido común.

¿Cuál era el verdadero significado del incidente de la ardilla? Simplemente piensa lo agradable que sería si pudieras comer todo lo que quisieras de tus alimentos favoritos tan a menudo como quisieras, y seguir teniendo el peso que quieres tener, sin tener que hacer dieta o ejercicio especial y sin siquiera tener que utilizar la fuerza de voluntad o la disciplina. Eso es justo lo que te permitirá seguir el método EASYWEIGH. Esa es

¡MI PROMESA!

## **Capítulo 3**

# **¡Mi promesa!**

Si damos por hecho que tus alimentos favoritos están disponibles y que puedes permitirte comprarlos:

**PUEDES COMER TODO LO QUE QUIERAS DE TUS ALIMENTOS FAVORITOS, SIEMPRE QUE QUIERAS, Y TENER EL PESO QUE DESEAS, SIN NECESIDAD DE HACER DIETA O EJERCICIO ESPECIAL, SIN TENER QUE UTILIZAR LA FUERZA DE VOLUNTAD O TRUCOS, Y SIN SENTIRTE DEPRIMIDO Y CON CARENCIAS.**

Eso es justamente lo que te permitirá seguir el método EASYWEIGH.

¿No es eso demasiado bueno para ser verdad? ¡La vida no es tan sencilla como eso! Antes de que rechaces esta afirmación como algo demasiado exagerado para tenerse en cuenta, échale un vistazo a los hechos: para más del 99,99% de las criaturas es así de sencillo. Descubramos cómo lo hacen.

Una explicación posible es que los animales salvajes se ven limitados por la escasez de disponibilidad de alimentos. Ese es, a menudo, el caso, y muchos de ellos estarán desnutridos e incluso morirán de hambre. Sin embargo, en muchas ocasiones hay abundancia de alimentos y los animales no están obesos. Mi ardilla es un ejemplo. Otro ejemplo son las termitas. No creo que haya nunca escasez de madera podrida. Puede que argumentes que tampoco nosotros estaríamos gordos si lo único que pudiéramos comer fuera madera podrida. Cierto, pero como explicaré más tarde, las termitas no comen madera para estar delgadas, sino porque resulta que es su comida preferida.

Entonces, ¿cuál es el secreto de los animales salvajes? Oigamos algo sobre la dieta mágica de Allen Carr. Debo acabar con dos posibles malentendidos desde el principio. En primer lugar, no se trata de magia. Al igual que el programa para dejar de fumar, solo les parece mágico a algunas personas. En segundo, EASYWEIGH no es una dieta. Siento si al llamar tu atención sobre la distinción entre comer de manera normal y comer de manera excesiva te haya podido dar la impresión de que tu problema se reduce sencillamente a que comes demasiado y que, por consiguiente, se te pedirá que reduzcas

tu ingestión de alimentos y no se te permitirá comer tanto como deseas. Te prometo que esto no será así. De hecho, comer en exceso está causado por comer de forma incorrecta, algo que explicaré en su momento.

Quizá vivas con la ilusión de que alguien algún día descubra una dieta mágica que solucione el problema de tu peso. Es importante que te quites esa ilusión de la mente y comprendas

POR QUÉ NO PUEDEN FUNCIONAR LAS DIETAS.

## **Capítulo 4**

# Por qué no pueden funcionar las dietas

Las pruebas son apabullantes. Simplemente piensa en la publicidad masiva con la que nos han bombardeado en los últimos años alardeando de la efectividad de una increíble variedad de dietas. Párate un momento a pensar: si alguna de ellas hubiera funcionado, el problema ya estaría resuelto. Yo no estaría escribiendo este libro y tú no lo estarías leyendo. Lo que debes comprender es por qué no pueden funcionar las dietas para que, si caes en la tentación de experimentar con el último elixir milagroso, sepas que es un engaño.

Debo subrayar que durante este capítulo utilizo la palabra dieta no en su sentido general para describir la variedad de alimentos que una persona en particular o un grupo de personas tienen el hábito de consumir, sino en su sentido restringido de «ponerse a dieta». Ese es el problema de las dietas. ¡Te están restringiendo! Ya no se te permite ni comer la cantidad de comida ni el tipo de comida que quieres comer.

Cuando no estás a dieta puedes comer exactamente lo que quieres, siempre que quieras. Comer no domina tu vida, sino que es una parte placentera de ella. En el momento en que dices: «Debo reducir el volumen de comida que como, o el tipo de comida que como», estás haciendo un auténtico sacrificio. Te sentirás privado y deprimido. La comida no te parecerá menos importante; al contrario, te parecerá diez veces más importante. Cuanto más importante te parezca, más privado y deprimido te sentirás. Crearás una reacción en cadena causa-efecto cada vez más grande que es idéntica al sufrimiento de los fumadores cuando utilizan el Método de la Fuerza de Voluntad para dejar el tabaco. Más pronto o más tarde tu resistencia se vendrá abajo y te atiborrarás.

Cuando te pones a dieta estás permanentemente hambriento. Toda tu vida queda dominada por la idea de la próxima comida. Te sientes miserable porque no se te permite comer y, cuando por fin llega esa esperada comida, te sigues sintiendo miserable, bien porque no puedes comer lo suficiente para calmar tu hambre, o bien porque no te gusta el tipo de comida que estás comiendo, y, muy a menudo, también te sientes culpable porque estás comiendo más de lo que permite tu dieta.

Cuando no estás a dieta, te permites saltarte parte de una comida o incluso una comida entera sin que ello suponga una gran pérdida. Pero si te pierdes una comida cuando estás a dieta, te escribirás una especie de pagaré y te asegurarás de que lo compensas en la siguiente comida. Cuando estás a dieta, nunca consumes menos de las calorías permitidas, y frecuentemente consumes más.

Es un hecho establecido que la gran mayoría de los intentos de hacer una dieta tienen, a largo plazo, el efecto de que la persona aumente de peso y no lo pierda. Si analizas la psicología que hay detrás de hacer dieta, no resulta sorprendente.

Y si tienes una fuerza de voluntad inmensa y una gran disciplina y te atienes rígidamente a tu dieta y consigues alcanzar el peso objetivo que te habías marcado, ¿qué ocurre después? Se ha acabado la dieta. Por fin puedes volver a comer todo lo que quieras cuando quieras y, ¡sorpresa, sorpresa!, antes de que te des cuenta pesas lo mismo que antes de ponerte a dieta. Todas esas semanas que parecían años de disciplina, miseria y prohibición han desaparecido en unos pocos días.

Reconozcámoslo, lo único que consiguen las dietas es que la comida nos parezca algo más importante, convirtiendo el acto de comer en una pesadilla. Es esa costumbre de ponerse a dieta y el sentimiento de prohibición, de tristeza y de fracaso que la acompañan lo que nos hace temer la mera idea de perder peso. Acéptalo: LAS DIETAS NO PUEDEN FUNCIONAR. Nuestro verdadero problema son nuestros hábitos alimentarios. Lo que debemos cambiar es:

## NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

## **Capítulo 5**

# Nuestros hábitos alimentarios

Nos guste o no, las dietas no funcionan. El auténtico problema es que nos han lavado el cerebro para que adoptemos hábitos alimentarios estúpidos. Estamos a punto de cambiar esos hábitos, no durante unos pocos días o semanas, sino para el resto de nuestra vida. Quizá creas que eso es otra forma de decir: «¡Tengo que estar a dieta durante el resto de mi vida!». No, ¡no es eso! Estás cambiando una situación que no te gusta y lo estás haciendo solo por el motivo egoísta de que disfrutarás mucho más de la vida. Ni siquiera tienes que esperar a llegar a tu peso ideal. Puedes empezar a disfrutar del proceso ahora mismo.

El único motivo de que la gente empiece con un sentimiento pesimista cuando intenta solucionar su problema de sobrepeso es que la única solución que encuentra es o ponerse a dieta, o hacer mucho ejercicio físico, o una combinación de ambas cosas. Eso, para los que quieren adelgazar, es el equivalente al Método de la Fuerza de Voluntad en los fumadores. Buscan soluciones mágicas. Por fin hay una solución realmente mágica que resolverá tu problema:

### ES FÁCIL PERDER PESO.

En realidad, no es mágica. Pero si sigues todas las instrucciones al pie de la letra, lo parecerá. EASYWEIGH consiste en cambiar tus hábitos alimentarios. Sin duda estarás pensando: «Para el carro un momento. Has movido la portería de sitio. Me has dicho que puedo comer todo lo que quiero de mis alimentos favoritos, siempre que quiera, y estar en mi peso ideal. Ya estoy comiendo todo lo que quiero de mis alimentos favoritos siempre que quiero y ese es el motivo de que tenga sobrepeso. ¡Si tengo que cambiar mis hábitos alimentarios, ya no podré comer mis alimentos favoritos siempre que quiera!».

La mayoría de los fumadores creen realmente que les gusta el sabor de los cigarrillos. Lo cierto es que nunca les gustó. Afortunadamente, muchos de ellos son capaces de recordar que sus primeros cigarrillos sabían fatal y lo mucho que tuvieron que esforzarse para acostumbrarse a ese terrible sabor. Oyes a los fumadores decir: «¡Me gusta el sabor de un cigarrillo!». Tú contestas: «¿Te los comes? ¿Qué tiene que ver el sabor con

fumar?»). Evidentemente, nada. Lo que quiero señalar es: si a millones de fumadores se les puede lavar el cerebro para que crean que disfrutan del sabor de algo que en realidad sabe fatal y es asqueroso y que nunca llegan a comerse, será mucho más fácil para intereses comerciales igual de grandes convencernos de que ciertos alimentos saben de maravilla cuando en realidad no saben a nada o saben mal.

Un buen ejemplo son las ostras, aceptadas de forma generalizada como una delicia muy cara. ¿Has intentado comerlas? Lo cierto es que las ostras son muy difíciles de comer. Tienes que tragártelas enteras. Si las has probado, serás consciente de que podrías disfrutar de la misma experiencia por una décima parte de su precio tragando gelatina sazonada con sal. Bien es cierto que a la gran mayoría que reúne el valor suficiente para tragarse una ostra experimental no le apetece nada volver a repetir la experiencia.

He elegido un ejemplo muy evidente con el que podemos identificarnos la mayoría de nosotros. Pero el hecho de que la mayoría de nosotros podamos ver más allá de la fachada de determinadas comidas, como las ostras o el caviar, no impide que sigan siendo considerados bocados exquisitos. El lavado de cerebro es muy potente e igualmente efectivo para ciertos alimentos que nosotros consideramos esenciales.

No arruines tus posibilidades de forma prematura pensando que los alimentos que en el presente crees que son tus favoritos son los que mejor saben. La hermosa verdad es que los alimentos que realmente saben mejor también resultan los más beneficiosos para ti y harán que siempre estés en el peso que deseas tener.

No espero que tomes mi palabra por ello. Pero sí que espero que mantengas una mente abierta. No debes dejar que el sabor domine tu vida. El sabor está ahí para tu placer, no para tu ruina. Está ahí para que lo explotes. Antes de que te pongas a decidir cuáles son tus comidas preferidas, debes comprender más cosas sobre esos alimentos y cómo los manejan tus procesos digestivos.

Sin duda ya habrás decidido cuál quieres que sea tu peso. Dentro de poco te explicaré por qué es completamente ilógico tener una idea preconcebida de cuál es tu peso ideal. Sería todavía más desastroso que tuvieras ideas preconcebidas de cuáles son tus alimentos favoritos. Puede que te parezca arrogante por sugerir que sé más sobre tus alimentos favoritos que tú, pero en este momento te pediré que seas tolerante y paciente conmigo. Todo será revelado a su tiempo.

¿Acaso no es cierto que la gran mayoría de las comidas que comemos a lo largo de nuestra vida no dependen tanto de nuestra elección personal como del resultado de ser condicionados desde el momento de nuestro nacimiento? ¿Acaso decidiste tú si preferías pecho o biberón, y cada cuánto tiempo? Cuando te destetaron, ¿fuiste tú o fue tu madre quien decidió qué comías y cuándo?

¿En el colegio te dejaban comer exactamente lo que querías cuando querías? En la cafetería de la universidad, ¿acaso podías entrar cuando querías y pedir exactamente lo que querías? Cuando comes en casa, ¿acaso no es quien hace la comida quien toma la mayoría de las decisiones sobre qué y cuándo comes? E incluso si resulta que tú eres la persona que desempeña ese papel tan poco envidiable, como tienes que intentar satisfacer las variadas preferencias de los ocupantes de la casa con un presupuesto que

hace que esa labor sea prácticamente imposible, lo más probable es que tampoco puedas elegir.

En este momento podrías argumentar: «Mi pareja cocina estupendamente y hace maravillas con un presupuesto ajustado». La mía también cocina de maravilla y estoy dispuesto a compararla con la tuya cualquier día de estos, pero aun así tenía quince kilos de más antes de empezar el método EASYWEIGH. No estoy echándole la culpa a Joyce. Al contrario, cocina tan bien que no podía parar de comer.

En esta fase lo único que te pido es que aceptes que la mayoría de las comidas que haces no son resultado de tu propia elección, sino del hecho de que estás condicionado. Incluso cuando comes en un restaurante, tu elección está limitada por el menú, y quizá, como en mi caso, te encuentras con que en muchos restaurantes tu problema no es que tengas que decidir entre una gran variedad de succulentos platos, sino intentar encontrar ese plato preciso del que disfrutarás mucho.

¿También te pareces a mí en que te gusta comerte todo lo que viene en el plato? Pero ¿cuántas veces puedes decidir la cantidad que viene en el plato? Eso no lo puedes hacer en un restaurante. A menos, claro está, que se trate de un bufé. En mi caso, descubrí que un bufé no hacía más que multiplicar el problema. Solía llenar mi plato hasta los bordes con tres veces más cantidad de comida de la que debería, y entonces intentaba comérmela toda.

¿Qué hay de esos deliciosos picoteos entre comidas? ¿Realmente decidimos participar de ellos? ¿O acaso no ocurre que a menudo nos entran ganas por culpa de un anuncio en la televisión, o los comemos porque nos llega el olor de algo delicioso, o porque alguien nos lo ofrece, o porque nos sentimos aburridos o inseguros, o porque creemos que nos merecemos una pequeña recompensa? Cualquiera de estos motivos puede impulsarnos a comer alguna comida o aperitivo adicional. Estos motivos frecuentemente crean un hábito que conduce a comer excesivamente de forma regular o incluso a comer de manera compulsiva.

Lo que estoy sugiriendo es que nuestros hábitos alimentarios no son el resultado de nuestra propia elección, sino de cómo nos han condicionado nuestros padres o nuestra cultura, que, a su vez, han sido condicionados por la publicidad masiva que tiene detrás interesados motivos comerciales.

También sugiero que decidas ahora el tipo de comida que quieres comer y cuándo, con qué frecuencia y en qué cantidad. A partir de ahora tú vas a tener el control. Quizá te parezca una perspectiva un poco sombría. Si es así, te compadezco. Pero no te preocupes. ¡Es fácil, puedes disfrutar, y justamente de eso trata *Es fácil perder peso*.

También puede que hayas decidido que mi promesa es absolutamente imposible y tienes la tentación de tirar este libro a la papelera. Antes de hacerlo, vuelve a leerla, ¡es un chollo!

**PUEDES COMER TODO LO QUE QUIERAS DE TUS ALIMENTOS FAVORITOS,  
SIEMPRE QUE QUIERAS, Y TENER EL PESO QUE DESEAS, SIN NECESIDAD**

## DE HACER DIETA O EJERCICIO ESPECIAL, SIN TENER QUE UTILIZAR LA FUERZA DE VOLUNTAD O LA DISCIPLINA.

Párate un momento y piensa: ¿no merece eso un poco de esfuerzo por tu parte? Quizá pueda parecer imposible, pero si más del 99,99% de las criaturas pueden conseguirlo, ¿por qué no puedes conseguirlo tú?

De hecho, el planteamiento es todavía mejor de lo que te lo he presentado hasta ahora. ¿Realmente puedes decir con total sinceridad que ahora disfrutas de cada comida que te tomas? Aparte de los enormes beneficios que recibirás por sentirte más ligero, más sano, más lleno de energía y con más confianza en ti mismo, lo harás si sigues las sencillas instrucciones que te voy a dar. Y, aún más, disfrutarás de esas comidas sin sentirte culpable.

EASYWEIGH tiene otra gran ventaja: no solo no tendrás que hacer dieta, sino que además no tendrás que pasar por el frustrante procedimiento de contar calorías. No me extraña nada haberme sentido derrotado incluso antes de empezar cuando recuerdo cómo solía pesar meticulosamente la cantidad permitida diaria de mantequilla y de azúcar, para luego mirar con tristeza esas porciones ridículamente minúsculas.

Sin duda te estarás preguntando dónde está el truco, y no te culpo por ser escéptico. Te prometo que no hay ningún truco. Valoro mi prestigio. No me hace falta jugarme el cuello haciendo afirmaciones estúpidas, y quedaría como un estúpido si fracasaras porque te hubiera mentado. Si quieres tener éxito con *Es fácil perder peso*, lo único que tienes que hacer es seguir todas las instrucciones. Esta es tu primera instrucción:

### SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES.

La primera instrucción puede que te dé la impresión de que el programa es, en sí mismo, bastante rígido. No lo es. Una de las grandes ventajas de EASYWEIGH es su flexibilidad.

No te voy a pedir que dependas de la fe o de la confianza, porque es fundamental que no te limites a seguir ciegamente cada instrucción, sino que también entiendas la razón de hacerlo. De esa manera hay menos posibilidades de que la ignores. En su momento explicaré la razón de cada una de ellas. La segunda es:

### MANTÉN UNA MENTE ABIERTA.

Esto es lo más difícil que te voy a pedir que hagas. Quizá pienses que tu mente ya está abierta y no anticipas tener ninguna dificultad en ese aspecto. Si es así, cuidado: existe la posibilidad de que esté cerrada. Por ejemplo, he dicho que es importante que comprendas la razón de cada instrucción. He omitido dar una razón para la primera de ellas. Se te podría perdonar que pensaras que la razón de la primera instrucción es tan evidente que resultaría casi condescendiente que te la explicara. Pero no es así.

Algunas personas consideran mi método como una especie de lista de consejos que pueden aceptar o rechazar según deseen. No lo es. EASYWEIGH es un programa

completo que te permitirá conseguir tu objetivo siempre que sigas TODAS las instrucciones. He comparado EASYWEIGH con escapar de un laberinto. Imagina que llevas toda la vida intentando escapar de un laberinto. Te puedo dar instrucciones precisas que te permitirán escapar, y si sigues minuciosamente esas instrucciones la fuga será fácil y segura. Sin embargo, si te saltas o malinterpretas solo una instrucción seguirás en el laberinto, no importa lo minuciosamente que sigas las demás. Eso mismo se puede aplicar a EASYWEIGH.

Es extraño ver cuánta gente hay que parece tener la mente cerrada. A nosotros nos parece que están condicionados, que tienen prejuicios o incluso que son unos beatos. Pero, claro, eso no nos incluye a nosotros. No te engañes. Siempre me he considerado una persona justa y abierta de mente. Escapar de la prisión del tabaco fue un alivio enorme. También fue un *shock* tremendo para mi ego. ¿Cómo podía ser que hubiera cerrado mi mente a hechos tan evidentes durante tantos años? Un *shock* un poquito menos grande fue descubrir que mi mente estaba igual de cerrada en lo que se refería a mis hábitos alimentarios.

Para que puedas abrir tu mente, primero tienes que aceptar que ha estado cerrada. Uno de los grandes logros de la humanidad es nuestra capacidad de transmitir conocimientos alrededor del mundo de forma casi instantánea. Pero como dijo John Wayne: «¡Una pistola es solo una herramienta, no es ni mejor ni peor que el hombre que la empuña!». Como la mayoría de nuestros logros, las comunicaciones sofisticadas son exactamente iguales: ni mejores ni peores que la información que se comunica. Aquellos que conozcan mi método para dejar de fumar ya son conscientes del poderoso efecto que tienen las comunicaciones modernas para lavar el cerebro a los fumadores.

Eso ha ocurrido prácticamente en todos los aspectos de nuestra vida. Examinemos algunos ejemplos evidentes de este lavado de cerebro. La idea que todos tenemos de un hámster es la de una criatura tierna y peluda del tamaño de una rata. De hecho, la única diferencia significativa entre un hámster y una rata es la longitud de la cola. La mayoría de la gente estaría encantada de acariciar un hámster, pero el mero hecho de ver un ratón en una habitación, y mucho más una rata, sembraría el pánico entre los presentes. La imagen que dan las películas de Hollywood es que las mujeres empiezan a chillar y a saltar encima de la mesa más próxima, mientras sus acompañantes se quedan de pie, impasibles, ligeramente divertidos por el nerviosismo de las señoras. En la realidad, el instinto natural de los hombres es copiar a las mujeres. El problema es que nos han lavado el coco para creer que tener miedo a los dragones, y peor aún a las ratas, demuestra tener poca hombría, así que hacemos como que las ratas no nos molestan en absoluto. El Gran Hermano sabe que no es así.

Pero, seamos hombre o mujer, ¿por qué tenemos esta idea tan diferente sobre dos criaturas tan parecidas? ¿Esa idea está basada en hechos? ¿Cuánta gente conoces a la que le haya mordido o atacado una rata? No, se debe a que desde pequeños nos han comido el cerebro para asociar las ratas con el mal y con la enfermedad. La plaga bubónica, el flautista de Hamelín, 1984 de Orwell. Cierto, es verdad que la plaga bubónica la extendió la rata negra, que quedó casi extinguida tras la introducción de la rata marrón.

También es cierto que la gente que tiene ratas como mascotas, e incluso la gente que tiene ratas para experimentos científicos, descubren que son animales limpios, agradables y muy inteligentes.

¿No está el concepto que tenemos de la mayoría de los animales condicionado por ese lavado de cerebro? ¿Por qué consideramos que las serpientes son criaturas malvadas y repulsivas? ¿Alguna vez has visto una en libertad o te ha mordido alguna?

Ahora analicemos este lavado de cerebro con respecto a la comida. Las gambas y la langosta están consideradas bocados exquisitos y muy caros, especialmente en mi caso. No obstante, su aspecto no es muy diferente al de los escorpiones. A mí nunca me han dado tentaciones de comerme un escorpión, ni tampoco he tenido la oportunidad. Sin embargo, aunque la tuviera, no creo que fuese capaz de comerme un escorpión sin vomitar. Ah, eso es porque son venenosos, dices tú. Pero la mayoría de los animales que nos comemos tienen partes venenosas y simplemente nos limitamos a no comérmolas. ¿Puede que el escorpión sepa fatal? Puede. Puede que sepa de maravilla. Creo que no me importaría cómo supiera, ¡seguramente también vomitaría!

¿Crees que serías capaz de comerte un gordo y jugoso gusano vivo sin vomitar? Y, sin embargo, para muchas criaturas, entre ellas millones de seres humanos, un gusano vivo es una exquisitez. ¿Por qué nos horroriza encontrar un gusano en una manzana? Al fin y al cabo, ¡en esa fase debe de ser en un 98% manzana! La idea de comer carne de caballo o de perro les da asco a ciertas personas, ¿pero realmente crees que podrías diferenciar entre un *curry* de carne, de caballo o de perro si lo comieras con los ojos vendados? Y, aunque pudieras diferenciarlo, ¿por qué ibas a querer distinguirlos si no fuera porque te han lavado el cerebro?

Recuerdo con toda claridad mi primera comida china. Realmente creía que estaba siendo muy intrépido. El simple nombre de platos como sopa de aleta de tiburón o sopa de nido de pájaro era difícil de digerir mentalmente; imagina físicamente. Tenía la visión de cómo tiraban todo el contenido de un nido de golondrina, incluidos los insectos y los desechos, en una olla de agua que luego hervían durante diez minutos. Ni siquiera se me pasó por la cabeza que los chinos habían sobrevivido a una civilización cinco veces más antigua que la mía, y de ser la comida veneno, no habría sido así.

Tampoco se me ocurrió que lo que yo estaba comiendo no tenía relación alguna con lo que comen la inmensa mayoría de los chinos. Que me estaban sirviendo una versión occidental de la cocina china. Algunos años después pasé por una experiencia parecida con el *curry*.

Por cierto, ¿sabías que el principal ingrediente de la sopa de nido de pájaro es la saliva del vencejo? No sé tú, pero a mí me entran náuseas cuando veo a alguien escupiendo en el suelo, o a un jugador de fútbol escupiendo en el campo. ¿La sopa de nido de pájaro sabe tan exquisita como para que los vencejos estén en peligro de extinción porque existe una demanda de su saliva?

Si cuando tenía diez años alguien me hubiera dicho que podría comer caracoles y ancas de rana no solo sin vomitar, sino creyendo de verdad que disfrutaba de su sabor, no me lo hubiera creído. No me cabe duda de que el hecho de estar haciendo un crucero

romántico por el Sena en *Bateaux mouche* con al menos una botella de vino en mi interior colaboró con el lavado de cerebro. No me cabe duda de que estaba disfrutando con la situación. Pero ¿de verdad estaba disfrutando con el sabor de los caracoles o de las ancas de rana? No puedo contestar con sinceridad a esa pregunta. Ambas cosas estaban cubiertas de salsa de ajo.

Antes odiaba el ajo. Ahora me gusta el ajo. ¿A qué se debe que solo pueda disfrutar del sabor de ciertas comidas cuando están saturadas de ajo? ¿Cómo podemos ser tan estúpidos como para creer que podemos saborear una comida que ha sido sazonada con algo tan fuerte como el ajo? En esos casos lo único que saboreas, y que todo el mundo que está a tu alrededor puede oler,

### ¡ES EL AJO!

Así que parece que se nos puede convencer de que algo sabe bien, o viceversa. Tomemos el ejemplo de la saliva de vencejo. ¿Han lavado el cerebro a los chinos para que crea que algo que yo encuentro repulsivo es delicioso, o me han comido el coco a mí para que crea que una comida realmente deliciosa es repugnante?

Se necesita valor, inteligencia e imaginación para invertir un lavado de coco que dura toda tu vida. Pero, aun así, eso no significa que tengas que estar triste. De hecho, tu tercera instrucción es:

### EMPIEZA CON ILUSIÓN Y ALEGRÍA.

Quizá te resulte difícil hacerlo. Quizá tus sentimientos todavía vayan desde una ligera aprensión, pasando por la negatividad y el pesimismo, directamente hasta el pánico y la depresión. Si es así, no hay duda de que están causados por el recuerdo de la tristeza y de la sensación de prohibición que te dejaron tus anteriores intentos de hacer una dieta, combinados con la pérdida de autoestima causada por esos fracasos y por la convicción de que no tienes lo que hay que tener para conseguirlo.

Métete bien en la cabeza que esos fracasos no se debieron a ningún fallo de tu carácter. Supongamos que te pido que te pongas en pie y levantes del suelo la pierna izquierda. Sencillo, cualquier tonto puede hacerlo. Ahora te pido que levantes la pierna derecha sin apoyar la izquierda, para que te quedes suspendido en el aire. Ni siquiera intentarías hacerlo porque sabes que es imposible. Puede que te resultara difícil explicar en términos científicos por qué lo es, pero no hace falta: *sabes* que es imposible. ¿Te sentirías fracasado si no consiguieras hacerlo? Claro que no.

Cuando intentaste controlar tu peso poniéndote a dieta estabas intentando lograr lo imposible, por los motivos que te he explicado antes: ¡las dietas no funcionan! Tu fracaso no se debió a deficiencias tuyas, sino a que estabas intentando algo imposible. Es fácil ver por qué levantar las dos piernas al mismo tiempo es algo imposible; entonces, ¿por qué no es igual de fácil ver por qué es imposible hacer una dieta? Hay varios motivos.

Uno de ellos es que la gente que anuncia la dieta nos confunde dándonos razones muy convincentes y científicas, pero no por ello menos falsas, de por qué funciona. Otro es que probablemente habrás tenido algún éxito temporal con una dieta en ocasiones anteriores. Por consiguiente, sabes que es posible. ¡Pero no tuviste éxito! Tus avances fueron solamente a corto plazo, y ese es el fallo fundamental de las dietas. Pero el motivo más convincente es: aunque creemos que no tenemos lo necesario para tener éxito con una dieta, sabemos que ha habido mucha gente que ha tenido la fuerza de voluntad suficiente para conseguirlo.

Los fumadores creen que no dejan de fumar porque no tienen fuerza de voluntad. Yo les digo: «Si te quedaras sin pitillos en mitad de la noche, ¿cuánta distancia caminarías para comprar un paquete?». Un fumador intentaría cruzar el Canal de la Mancha para comprar una cajetilla. Irónicamente, es su fuerza de voluntad la que hace que siga fumando. Los fumadores que consiguen dejar de fumar a base de fuerza de voluntad solo lo hacen porque el miedo a morir de cáncer de pulmón supera su engañosa necesidad de fumar un cigarrillo. Hace falta tener mucha fuerza de voluntad para bloquear tu mente a los riesgos para tu salud, el coste económico, la suciedad y el estigma social y seguir fumando. Después de todo nadie obliga a un fumador a fumar. No es la falta de fuerza de voluntad lo que impide que un fumador deje el tabaco, sino un conflicto entre las voluntades.

Lo mismo pasa con las dietas. Hacer dieta es una especie de esquizofrenia. Parte de tu cerebro dice: «Estoy gordo y feo, y estoy poco sano», mientras que la otra parte dice: «Me encantaría comerme ese bollo relleno de crema». Es un conflicto de voluntades, una eterna batalla interna.

Analiza a esas personas que consiguen hacer una dieta y perder peso o, para ser más precisos, aquellas que creen que lo han conseguido. ¿Acaso no suelen encajar en ciertas categorías: actores, yóqueys, bailarinas, boxeadores, atletas, etc.? Son personas para las que controlar su peso no solo es algo deseable, sino que es absolutamente imprescindible. ¿No piensas que, como tú probablemente cederías a la tentación de ese bollo y ellos no se atreverían, el bollo les resulta aún más apetecible a ellos? ¿No has notado cómo la mayoría se inflan como globos cuando se retiran, y algunos de ellos incluso antes de retirarse? Métetelo en la cabeza, esa gente sigue delgada porque su deseo de estar delgada puede con su tentación de comer. Pero deben disciplinarse para hacerlo. Yo no considero que eso sea un éxito. Puede que consigan controlar su peso, pero también viven con un permanente sentimiento de prohibición.

En cualquier caso, aceptemos que a ti te resulta imposible tener éxito con una dieta, pero que tus fracasos pasados no se debieron a ningún fallo tuyo, sino a que usaste el método equivocado. EASYWEIGH no se basa en una gran fuerza de voluntad y no se trata tan solo de un ejercicio de pensamiento positivo. No obstante, sí que es necesario que pienses en positivo o, dicho de otra manera, que dejes de pensar en negativo.

Los escaladores que consiguen llegar a la cima del Everest experimentan una maravillosa sensación de satisfacción y de alegría. Y experimentan esa sensación desde el mismo momento en que la semilla del proyecto germina en sus mentes. Esa sensación

de satisfacción y alegría les acompaña no solo durante el considerable esfuerzo mental y físico que tienen que sufrir durante el ascenso, sino también durante los meses de planificación y de entrenamiento físico. Esa sensación de satisfacción y alegría solamente es sustituida por una de decepción si, y cuando, el miedo al fracaso asoma su feo rostro.

Al comparar un intento de controlar tu peso con un intento de llegar a la cima del Everest, puede que no haga más que reafirmar tu impresión de que estás a punto de intentar una empresa si no imposible, sí bastante difícil. No lo es. Escalar el Everest es algo extremadamente difícil. Eso es un hecho. Aun después de planearlo cuidadosamente, de prepararse y de poseer la actitud mental adecuada, acontecimientos que los escaladores no pueden controlar, como el mal clima, pueden echar por tierra sus posibilidades de éxito. También es un hecho que controlar tu peso es algo ridículamente fácil. Más del 99,99% de las criaturas de este planeta son capaces de hacerlo a lo largo de su vida sin siquiera plantárselo. Pero si empiezas sintiendo aprensión, o con una actitud negativa, echarás por tierra tus posibilidades de éxito antes de comenzar.

Métetelo bien en la cabeza, no está pasando nada malo. Al contrario, estás a punto de acabar con una sombra oscura que lleva años arruinando tu calidad de vida. Lo peor que te puede pasar es que no lo consigas. En ese caso, no estarás peor que cuando empezaste. Estás en una posición absolutamente fantástica; no tienes nada que perder. Y, por otra parte, tienes mucho que ganar.

Una mujer que utilizó mi método con éxito me contó que estaba tan encantada que aburrió a sus amigos con los detalles. La acusaron de ser una evangelista «que había renacido». Esa es una expresión maravillosa, captura por completo esa extraordinaria sensación de haber sido liberado de un mundo de oscuridad, miedo, ignorancia y desprecio para entrar en un mundo de luz, salud y amor propio. Así es exactamente como me sentí yo cuando me di cuenta de que tenía la clave para escapar de esa losa que me había aprisionado durante tantos años.

Ahora dejemos siquiera de considerar la posibilidad de fracasar. No estás leyendo este libro para fracasar, y *Es fácil perder peso* no puede fracasar en tu caso, siempre que sigas TODAS las instrucciones, incluida la tercera instrucción:

### EMPIEZA CON ILUSIÓN Y ALEGRÍA.

Para ayudarte a conseguir el objetivo utilizaré dos comparaciones básicas. Ya he mencionado la primera: con los animales salvajes. Ellos ya poseen el secreto. Pero la segunda comparación te permitirá compartir su secreto. La segunda comparación es con un coche. Sin duda te estarás preguntando qué tiene que ver un coche con tu problema de sobrepeso, más allá de que si caminaras más y condujeras menos eso podría ayudar a solucionar el problema.

Lo cierto es que nuestros coches y nuestros cuerpos tienen mucho en común. Ambos son vehículos pensados para trasladarnos de un lugar a otro. Tienen requisitos muy parecidos para funcionar adecuadamente. Ninguno puede funcionar sin un suministro

regular de combustible y de aire. Ambos exigen un mantenimiento regular para funcionar de manera eficiente y no estropearse.

No obstante, hay dos diferencias muy importantes entre los coches y nuestros cuerpos, y es fundamental que las conozcamos. Quizá ahora te esté preocupando el hecho de necesitar una licenciatura en ingeniería y el conocimiento de un médico sobre el funcionamiento del cuerpo humano para seguir este texto. Te aseguro que no es así. Soy la típica persona que necesita consultar a su nieto para grabar en el vídeo un programa de televisión, y ya he dicho que la jerga técnica me resulta confusa y aburrida. Te prometo que, aunque no hayas tenido o conducido jamás un coche, no tendrás dificultad ninguna para seguir y comprender mis argumentos.

La primera diferencia importante entre un coche y nuestro cuerpo es una cuestión de grado. El cuerpo humano es la máquina más completa que existe en el planeta: un millón de veces más sofisticada que cualquier aeronave construida por el hombre. Comparado con tu cuerpo, tu coche es tan sofisticado como un ábaco si se compara con un ordenador moderno. Incluso siguiendo estrictamente el manual del fabricante, tu coche está pensado para durar quince años, mientras que tu corazón bombea constantemente durante décadas sin perder el ritmo, y lo hace a pesar del hecho de que lo tratamos mal.

Como el cuerpo humano es tan increíblemente complejo y como no comprendemos bien su complicado funcionamiento, solemos darlo por hecho. Sin embargo, es imprescindible que valoremos en su justa medida la verdadera complejidad de

ESA INCREÍBLE MÁQUINA.

## **Capítulo 6**

# Esa increíble máquina

Si te pidiera que alzaras la mano izquierda, puede que dudarás durante un segundo antes de decidir cuál de las dos manos es la izquierda, pero pocas personas dirían que ese es un logro especialmente difícil. De hecho podrías entrenar a la mayoría de los perros para que lo hicieran. Sin embargo, imagina que tu labor fuera conseguir que cada una de las millones de personas que pueblan la Tierra levantaran la mano izquierda simultáneamente. Incluso contando con las comunicaciones modernas, tus probabilidades de éxito serían infinitesimales, y, sin embargo, un logro de coordinación parecido tiene lugar cada vez que haces tareas tan sencillas como rascarte inconscientemente la nariz.

Tu cuerpo está compuesto por trillones de células. Cada célula es una entidad diferente y todas ellas trabajan en completa cohesión durante toda tu vida. ¿Crees que podrías pelar una manzana, leer el periódico, jugar a las cartas y contestar al teléfono? Claro que podrías. Ninguna de esas tareas es especialmente complicada. Pero ¿podrías hacer bien una de esas tareas si intentarás hacerlas todas al mismo tiempo?

Somos conscientes de las increíbles habilidades que tienen algunos seres humanos en actividades como el deporte, la música, la escultura, la pintura, etc., pero esos trillones de células que componen nuestros cuerpos no se encargan de una sola tarea, sino de decenas de tareas increíblemente complicadas al mismo tiempo durante toda nuestra vida.

Estés despierto o dormido, tus pulmones siguen respirando oxígeno, tu corazón sigue bombeando ese oxígeno y otras sustancias químicas a través del sistema circulatorio hasta llegar a las partes del cuerpo que los necesitan. Tu termostato interno sigue manteniendo tu temperatura corporal al nivel adecuado. Tu cuerpo sigue digiriendo comida, asimilando el combustible y nutrientes necesarios, y procesa los productos de desecho. Tu sistema inmunológico lucha una batalla perpetua para vencer las heridas y las infecciones.

El problema es que, al ser automáticas y no exigir un esfuerzo consciente por nuestra parte, solemos obviar estas funciones. Aunque no es necesario que comprendas los

detalles técnicos, es importante que seas consciente de la increíble sofisticación del cuerpo humano.

Todavía es más importante que entiendas la segunda e importante diferencia entre un coche y el cuerpo humano:

LA HUMANIDAD CREÓ EL COCHE,  
¡PERO NO SE CREÓ A SÍ MISMA!

Te estarás preguntando qué tiene eso que ver con controlar tu peso. Es la misma esencia de *Es fácil perder peso*. He subrayado la importancia de que mantengas la mente abierta. EASYWEIGH es la clave para solucionar tu problema de peso; comprender la importancia de los tres próximos capítulos es la clave para comprender EASYWEIGH.

La humanidad creó el coche y, como su creadora, podemos considerarla la principal autoridad en decidir qué combustible o piezas de reparación necesita cada modelo en particular. Bien, eso no quiere decir que tú o yo tengamos que ser unos expertos en coches, como tampoco tenemos que ser electricistas para darle al interruptor de la luz. Los verdaderos expertos nos proporcionan una guía de uso. Lo único que tenemos que hacer es seguir las instrucciones.

Pero la humanidad no se creó a sí misma. Ni tampoco creó a ninguna criatura viva del planeta. Si la humanidad no se creó a sí misma, entonces lo hizo Dios u otra inteligencia. Para nuestra comodidad, me referiré a esa inteligencia como el Creador o la Madre Naturaleza. A mí me cuesta creer que el Creador sea un viejo con una larga barba blanca, que se dedica a observarme y a juzgarme constantemente. También me resulta difícil creer que él quiera que le adore. El hecho de que me refiera a él en género masculino puede hacer que parezca que creo que tiene forma humana y que es un hombre. Eso me parecería tan lógico como un ordenador que fuese lo suficientemente sofisticado como para pensar en su creador y diera por sentado que la humanidad tiene forma de ordenador, y que tan solo un ser humano sin género ha creado todos los ordenadores y todo lo demás que hay en el universo. Me refiero al Creador en género masculino porque no sé cómo referirme a él. Pero hay algo absolutamente evidente: el Creador debe ser un millón de veces más inteligente que la humanidad.

¿De dónde sacamos nuestra información para saber qué comer y cuándo? Como todos los mamíferos, cuando abandonamos el útero materno dependemos inicialmente de la leche de nuestra madre, o de los sustitutivos embotellados por el hombre. Cuando se nos desteta, es la humanidad la que decide qué comemos, especialmente nuestros padres. ¿Cómo saben nuestros padres cuáles son los mejores alimentos para nosotros? ¿De dónde sacan esos conocimientos? Los sacan de una variedad de fuentes: de sus propios padres, de los médicos y nutricionistas, pero principalmente de unas campañas de publicidad masivas y del lavado de cerebro de grandes empresas con enormes intereses comerciales.

¿No sería agradable que el Creador nos hubiera dado una guía de uso para que supiéramos qué comer y cuándo y no tuviéramos que evaluar la montaña de información

contradictoria que recibimos de los *expertos* humanos? Tengo buenas noticias para ti:

### ESO ES EXACTAMENTE LO QUE HA HECHO.

Puede que te cueste reconocer eso, pero ¿realmente crees que es posible que una inteligencia capaz de crear un objeto tan increíblemente sofisticado como el cuerpo humano, por no hablar de la infinidad de otros milagros de la Madre Naturaleza, fuese tan estúpida como para no haber contemplado la cuestión de una guía que nos aconsejara qué comer, cuánto comer, y cuándo hacerlo?

¿Cómo crees que han sobrevivido los animales salvajes durante millones de años? Y, bien pensado, ¿cómo crees que sobrevivieron nuestros antepasados sin supermercados o microondas, sin médicos o expertos en nutrición? Tan solo nos hemos enterado de que existen cosas como las calorías o las vitaminas en estos últimos cien años.

El Creador ha proporcionado a todos los seres vivos, nosotros incluidos, una guía de uso. ¡Los animales salvajes la utilizan! Por ese motivo no padecen el problema del sobrepeso.

Quizá tú estés tan engañado como lo he estado yo durante la mayor parte de mi vida. Cuando era joven dudaba seriamente de la existencia de un Creador. Creo que mi problema es el mismo que tienen millones de personas en la sociedad occidental. Empecé mi vida con una mente abierta. Me contaron que existían las hadas y Papá Noel y Dios, un viejo de larga barba blanca que nos había creado, nos protegía, conocía cada uno de nuestros pensamientos y acciones y, eventualmente, nos juzgaba.

No me llevó mucho tiempo descubrir que las hadas y Papá Noel eran mitos. Empezaba a tener serias dudas con respecto a la existencia de Dios. Al fin y al cabo había aprendido que no puedes creerte lo que lees en los periódicos sobre acontecimientos que habían ocurrido el día anterior. ¿Cómo iba a poder creer lo que estaba escrito sobre acontecimientos que habían ocurrido dos mil años antes? Especialmente cuando el libro se había traducido de lenguas antiguas.

Había tanta confusión, y tantas contradicciones. Alguien se salva milagrosamente de morir ahogado, gracias a Dios. «¿Por qué permite que existan los terremotos?» «¿Quiénes somos nosotros para juzgar las acciones del Todopoderoso? Debemos tener fe.» No podía aceptarlo. Pensaba: si Dios se lleva el mérito de todas las cosas buenas que pasan, lo justo es que también se lleve la culpa por los desastres.

Si Dios creó todas las cosas, también debe de haber creado el infierno. ¿Por qué iba a hacer algo así un Dios amable que lo perdona todo? Si nos creó a nosotros, ¿por qué no nos creó a todos para no ser pecadores? Si un mal obrero culpa a sus herramientas, ¿qué tipo de obrero no se culpa ni a sí mismo ni a sus herramientas, sino al objeto que ha creado? ¿Cómo puede esperar alguien que un niño crea, o incluso comprenda, que tendrá que pasar una eternidad de castigo solo porque Dios ha estropeado su creación?

Mi joven mente no podía aceptar esas cosas. Lo que más me confundía eran las afirmaciones categóricas que hacían los predicadores sobre lo que Dios pensaba y lo que

quería que hiciéramos, como si estuvieran en contacto directo con él. Si estaban en contacto directo, ¿por qué no le preguntaban la razón de que existieran los terremotos?

Pedía explicaciones, pero las respuestas nunca me satisfacían. No obstante, el principal motivo de que me fuera imposible creer en Dios era que, aunque los predicadores hablaban con absoluta convicción, hubiera tantas religiones y creencias distintas, todas igual de seguras de tener la razón. Si existían miles de religiones distintas y de creencias sobre Dios y la creación, todas menos una debían de estar equivocadas. No se me habían dado pruebas de que la fe en la que me habían educado era la correcta. Al contrario, me habían pedido que dependiera de la fe. Si se demuestra que todas menos una estaban equivocadas, y no hay pruebas de que la que queda es correcta, existe la probabilidad matemática de que todas estén equivocadas.

No solo perdí la fe en Dios, sino que creía que todos los demás debían tener las mismas dudas e inseguridades que yo, incluso los predicadores que sonaban tan autoritarios y seguros. Al fin y al cabo a ellos les debían que todas las incertidumbres y contradicciones les resultaran tan evidentes como a mí. No obstante, para mí la verdadera prueba era: si estuvieras a punto de cometer un pecado, ¿cometerías ese pecado si realmente creyeras que Dios te observa? Quizá creas que lo harías. ¿Crees que un ladrón robaría si estuviera seguro de que le observa un policía? Claro que no. Si alguien creyera de verdad que el Señor conoce cada uno de sus pensamientos y actos y que habrá un día del juicio final, no pecaría.

Luego oí hablar de Darwin, de *El origen de las especies*, y de la teoría del Big Bang. ¡Todo tenía tanto sentido! Las dudas y la confusión se desvanecieron de la noche a la mañana. No existía ningún Dios. Del caldo prístino que resultó del Big Bang aparecieron milagrosamente sencillos seres unicelulares parecidos a las amebas y, a través de un proceso de evolución y de selección natural, se desarrollaron durante tres billones de años para llegar a la increíble sofisticación del cuerpo humano.

En aquella época pensé que estaba viviendo un momento de maravillosa ilustración. En realidad, fue entonces cuando mi mente se cerró, y siguió cerrada durante gran parte de mi vida. Al igual que muchos cierran sus mentes con la multitud de contradicciones de los dogmas religiosos porque les resulta difícil creer que no existe Dios, yo me aferré a los conceptos de evolución y de selección natural porque no podía aceptar que existiera un Dios.

He introducido el tema de la religión. Mis colaboradores me aconsejaron no hacerlo por miedo a confundir a los lectores. Comprendo a la perfección el motivo de su consejo. A los ateos les puede dar la siguiente impresión: «Allen me va a pedir que tenga fe en el Creador y quiere convencerme de que pierda peso porque el Todopoderoso quiere que esté delgado y sano». Lo voy a dejar bien claro. No te voy a pedir que recurras a la fe, sino a hechos indiscutibles. Unos hechos que son igual de evidentes si crees en un Creador como si no. Quizá los que tienen fe en el Todopoderoso teman que esté a punto de cuestionar sus creencias, o piensen que ya lo he hecho. Nada podría estar más lejos de la verdad.

¿El universo fue creado por una inteligencia que llamamos Dios, o fue resultado de una mera coincidencia? Algunas personas ven en la evolución y la selección natural una alternativa a la teoría de la creación, como yo en una época. ¿Cómo pude ser tan estúpido? Durante muchos años me enorgullecí de tener el cerebro lógico y analítico de un contable. La verdad es que mi cerebro era igual que una enorme almeja. Rechacé creer en un Creador porque descubrí que no podía recurrir a la fe, necesitaba pruebas. ¿Cómo podía estar tan ciego cuando me he pasado la vida rodeado de pruebas?

Imagina que eres la primera persona que pisa la Luna. Allí, entre el polvo y las rocas naturales, hay un brillante diamante. ¿Pensarías: «Qué coincidencia que se forme un diamante entre este caos», o bien: «Cómo diablos ha llegado aquí este diamante?». Un diamante no es un objeto especialmente sofisticado. No está más allá de los límites de la imaginación pensar que se haya podido formar naturalmente un diamante.

Pero si lo que destacara entre el polvo fuera un Rolls Royce, ¿dudarías, aunque fuera durante un instante, que había sido fabricado por un creador inteligente? ¿Realmente crees que algo tan sofisticado y complicado como un Rolls Royce puede crearse por accidente? Solo un idiota llegaría a esa conclusión.

Si te resulta difícil creer que un Rolls Royce en la Luna sería el producto de una mera coincidencia y no de una creación inteligente, ¿cuánto más difícil es creer que una maquinaria que es millones de veces más sofisticada que un Rolls Royce puede ser el resultado de la coincidencia?

Yo no veo conflicto alguno. El hipotético Rolls Royce de la Luna se le atribuiría a un creador. El género humano existe, y las probabilidades matemáticas son de trillones contra uno de que seamos el resultado del azar. Por consiguiente, es razonable deducir que hemos sido creados.

La evolución y la selección natural también son hechos evidentes. Pero no contradicen la teoría de que somos resultado de la creación. El Rolls Royce no fue creado de la noche a la mañana con una varita mágica. Se necesitaron miles de años de inteligencia aplicada y de pruebas y errores para llegar desde el descubrimiento de la rueda al moderno Rolls Royce. Si piensas en ello, el desarrollo del cuerpo humano a partir de una criatura unicelular relativamente simple es un proceso prácticamente idéntico. De la misma manera que la rueda progresó y evolucionó en miles de variedades diferentes de máquina, el proceso de evolución y de selección natural ha producido una multitud de criaturas distintas. La evolución y la selección natural no son una coincidencia, sino, evidentemente, los procesos utilizados por el Creador para mejorar su creación.

También hay un grave error en la teoría de la evolución y de la selección natural que podría explicar la increíble sofisticación del cuerpo humano sin depender de un Creador inteligente. La teoría se basa en la creencia de que el cuerpo humano evolucionó de criaturas sencillas y unicelulares parecidas a las amebas. No hay duda de que, comparada con la sofisticación del cuerpo humano, una ameba podría ser descrita como bastante simple. Pero dejemos las cosas en proporción. No hay nada simple en una única célula. De hecho, con todo su conocimiento y avanzada tecnología, la humanidad no puede crear una célula viva. Piensa en el increíble poder que se desata cuando se divide el

átomo. Una única célula no solo es un billón de veces más compleja que la más sofisticada de las aeronaves, sino que los científicos defienden que hay más inteligencia en una sola célula del cuerpo humano que en toda la sabiduría acumulada por la especie humana. Una sola célula consta de billones de partes individuales. ¿Quién puede decir que cada una de esas partes no esté compuesta de cincuenta billones de partes?

Una célula está constituida principalmente de espacio con protones, neutrones y electrones en órbita alrededor de un núcleo, algo parecido al sistema en que los planetas orbitan alrededor de una estrella. ¿Son las estrellas las células que forman una galaxia? ¿Son las galaxias las células que forman el universo? ¿Es el universo una célula de una criatura aún más grande, y esa criatura una célula de otra más grande todavía?

En cierta época unas ideas así se hubieran considerado no solo especulativas, sino además fantásticas. Pero a partir de los datos que tenemos sobre la estructura de la materia, sea más grande o más pequeña su unidad primaria, sabemos que consta principalmente de espacio con muchos cuerpos más pequeños en órbita alrededor de un cuerpo central. ¿No sería bastante ingenuo pensar que la estructura de la materia cambia según sea más pequeña o más grande?

¿Y qué tiene todo eso que ver con controlar tu peso? Esto: durante aquellos años en los que creía que no había un Creador, ¿a quién recurría en busca de protección, guía y consejo? A la especie más inteligente del planeta. La humanidad se convirtió en mi Dios. Para ser más preciso, la humanidad científica, experta, educada, formada, profesional y avanzada tecnológicamente se convirtió en mi Dios. Debido a que los argumentos de los predicadores eran tan categóricos como, al mismo tiempo, contradictorios y evidentemente defectuosos, los rechacé. Cometí el gran error de rechazar también el concepto de un Creador. Había tirado por el desagüe al bebé junto al agua del baño. No se me ocurrió pensar que la teoría de la creación no tenía ningún fallo; lo que fallaba era la interpretación de los que afirman tener información privilegiada.

Estoy intentando decir algo importante y es lo siguiente: muchos creen que la humanidad es resultado de la mera coincidencia. Muchos más creen que somos el producto de un Creador, pero tienen serias dudas con respecto a la forma y motivos de ese Creador. Otros tienen pocas dudas. Pero ni siquiera los creyentes más devotos pueden llamarle por teléfono y preguntarle qué tipo de alimentos recomienda. Pero como la humanidad ha sobrepasado tanto a sus rivales más cercanos, y ha alcanzado enormes avances tecnológicos en los últimos años, ¿acaso nos sorprende que recurramos a los expertos humanos para que nos aconsejen? Al fin y al cabo, ¿tenemos otra alternativa?

Afortunadamente, sí que la tenemos. Podemos seguir la guía de la Madre Naturaleza tal y como hacen los animales salvajes. Puede que pienses que me estoy contradiciendo. ¿Cómo puedo hablar de la inmensa superioridad de la especie humana sobre sus rivales más cercanos y, al momento siguiente, sugerir que tenemos mucho que aprender de los animales salvajes? No solo sugiero, sino que afirmo categóricamente que así es. Como -somos la especie más evolucionada y como muchos de nosotros creemos que no tenemos línea directa con el Creador, nos hemos hecho arrogantes y tendemos a creer que la

humanidad es nuestro Dios, o mejor dicho, la humanidad científica, experta, educada, formada, profesional y avanzada tecnológicamente.

Quizá nos hayamos vuelto arrogantes, pero ¿qué hay de malo en utilizar nuestra inteligencia para mejorar a la Madre Naturaleza y así mantener nuestra superioridad sobre las otras especies? Esa es la cuestión. Creo que ya no lo estamos haciendo. No solo eso, sino que, de muchas maneras, entre ellas nuestros hábitos alimentarios, estamos obrando en contradicción directa con la Madre Naturaleza. Tenemos que cuestionar los consejos de los supuestos expertos.

Examinemos ahora algunos de los grandes logros de

## LA ESPECIE MÁS INTELIGENTE DEL PLANETA.

## **Capítulo 7**

# La especie más inteligente del planeta

Hemos aprendido a crear bombas que son capaces de destruir la Tierra varias veces. ¿Y cuál fue la justificación para ello? Hacer que la guerra fuera imposible. Así que Corea, Vietnam, el Golfo, las Malvinas, la exYugoslavia, etc., solamente son producto de nuestra imaginación. Ah, pero no podíamos utilizar la bomba para prevenir esas guerras porque esa bomba no solo nos destruiría a nosotros, sino que destruiría toda la vida que hay en el planeta. Hemos creado una bomba que no ha cumplido su única función. ¿Fue un acto especialmente inteligente crear una bomba que no nos atrevemos a utilizar? La bomba no ha solucionado ningún problema, ha creado un problema enorme. Aunque consiguiéramos destruir todas las reservas de esas armas, ¿cómo podríamos destruir el conocimiento de cómo fabricarlas e impedir que ese conocimiento se extienda? Si realmente fuéramos civilizados e inteligentes, ¿no se nos podría ocurrir un método mucho más sencillo de evitar la guerra que destruir el planeta? Está claro que un método más sencillo para evitar las guerras sería no empezarlas.

Ahora consideremos algunas de las otras grandes ventajas de la civilización: la polución a gran escala en todo el planeta, la destrucción de nuestros recursos naturales, el exceso de población, la destrucción de los bancos de peces, la desertización de tierras fértiles, el desempleo, las drogas y la violencia injustificada.

¿Cuántas veces has oído acusar a los hinchas de fútbol de comportarse como animales? Así de distorsionada está nuestra idea del hombre civilizado comparado con los animales salvajes. Los animales salvajes no actúan de esa manera. Solo matan para sobrevivir y casi nunca matan a los de su propia especie.

Puede que hayas oído decir que los zorros matan a todas las gallinas que haya en el gallinero. Pero no es el zorro el que transgrede las leyes de la naturaleza, sino el hombre. Es él quien coloca la presa natural del zorro en circunstancias no naturales. Aunque un zorro diera con un grupo de gallinas en la naturaleza, no sería capaz de cazar más que una de ellas. Es el hombre quien hace que la presa no tenga posibilidad alguna de escapar. Imagínate un zorro en esas circunstancias. Él lo único que quiere es coger una gallina y escapar silenciosamente y sin ser visto, y entonces se monta un buen follón.

Aunque el zorro las mate todas, ¡no se las come todas! ¡Tan solo los seres humanos *inteligentes y civilizados* se matan y hieren entre ellos sin ningún motivo lógico!

Piensa en esto: se han necesitado tres mil millones de años para que evolucionemos hasta nuestro estado presente, pero ha sido en los últimos cien años cuando nuestra tecnología ha avanzado hasta el nivel actual. Si alguna vez la historia tiene la oportunidad de echar la mirada atrás y contemplar esos años con perspectiva, ¿cuáles crees tú que serán los factores realmente significativos? ¿La invención del motor de combustión interna, los ordenadores o la televisión? ¿Llevar al hombre hasta la Luna? ¿O crees que el factor más significativo será que, en menos de cien años, la humanidad ha inventado una serie de maneras de destruir lo que tardó tres mil millones de años en crearse, y aunque la mayoría de nosotros somos plenamente conscientes de los peligros, hemos sido incapaces hasta ahora de eliminar uno solo de ellos?

Puede que pienses que solo estoy mirando una cara de la moneda. Evidentemente no puedo negar los increíbles avances que ha hecho la humanidad en el campo de la medicina. Claro que no los niego. De hecho, creo que los avances son tan espectaculares que eso nos ciega y nos impide ver que esas enfermedades que están intentando curar son también el resultado de la civilización. Algo parecido a Lennie en el clásico de Steinbeck *De ratones y hombres*, que se sentía tan agradecido a George por haberle salvado de morir ahogado que se olvidó de que había sido él quien le había tirado.

Si somos tan inteligentes, ¿cómo es posible que seamos nosotros, aparte de los animales que domesticamos, la única especie que muere principalmente a causa de enfermedades o de la agresión de los miembros de nuestra especie? Los animales salvajes raramente mueren por culpa de una enfermedad, a menos que esa enfermedad esté debida a la contaminación del planeta causada por los seres humanos o por enfermedades introducidas de manera deliberada, como la mixomatosis, diseñada especialmente para eliminar una especie en particular. Curiosamente, no ha conseguido su propósito. Los animales salvajes mueren por causa de accidentes, inanición, o porque acaban comidos por nosotros o por otras criaturas.

Nuestro conocimiento sobre el cuerpo humano ha mejorado de manera inmensurable en los últimos cien años. Somos capaces de trasplantar órganos y de conseguir espectaculares resultados con la ingeniería genética. Sin embargo, los grandes expertos en estos temas reconocen que su mayor conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo humano hace que se den cuenta de lo poco que sabemos de los entresijos de esa increíble máquina. Demasiado a menudo queda demostrado que nuestro limitado conocimiento causa, a largo plazo, muchos más problemas de los que cura.

¿Cómo es posible que mi gato pueda beber el agua del estanque sin que tenga ningún efecto negativo y yo sufra el «efecto Moctezuma» cuando pongo hielo en mi bebida estando de vacaciones? ¿Cómo es posible que los animales salvajes no solo sean capaces de ponerse en pie, sino también de correr pocas horas después de nacer, y el bebé humano esté inmóvil durante meses?

Gran parte de la medicina moderna consiste en encontrar una píldora o una droga mágica para aliviar un síntoma. Yo he padecido de estreñimiento durante años. Y no me

sorprende, porque desde pequeños nos lavan el cerebro para creer que la enfermedad es una función natural. Debemos esperar padecer varicela, sarampión, tosferina, catarrros, gripes, indigestión, estreñimiento, diarrea, etc. Es algo natural. El médico prescribirá una medicina o una pastilla para curarte. Mi médico me recetaba un laxante y, en unos pocos días, mi problema de estreñimiento estaba resuelto.

Pero ¿realmente crees que una entidad tan increíblemente sofisticada como el cuerpo humano ha sido diseñada para tener estreñimiento? Piensa en la complejidad de esos miles de millones de células. ¿Fueron diseñados para ser cancerígenos? ¿Por qué no me dijo el médico que mi estreñimiento se debía a que estaba comiendo los alimentos equivocados?

Cuando tenemos cualquier otro problema en la vida, solemos solucionarlo corrigiendo la fuente del problema en lugar de intentar aliviar los síntomas. Si tienes una gotera en el techo, ¿pones un cazo para recoger las gotas de agua o sustituyes la teja que está rota? Puede que ese ejemplo sea demasiado obvio, y quizá ese sea el motivo de nuestro concepto tan ilógico de la medicina: el cuerpo humano es tan complejo que incluso los médicos, que saben de él más que el resto, no son más efectivos de lo que sería un mono si le hicieras arreglar tu ordenador.

Si se enciende la señal luminosa del aceite de tu coche, ¿acaso lo solucionas cambiando la bombilla? Una solución así no solo sería tonta, sino también desastrosa. Es cierto, puede que el motor no se gripe inmediatamente, pero esa señal luminosa no era el fallo. Al contrario, era una ayuda, una advertencia de que algo iba mal. Tendemos a pensar que el dolor, la jaqueca, la tos, la fiebre o las náuseas son enfermedades por derecho propio. No lo son. Al igual que la señal luminosa del aceite que parpadea, son solamente síntomas: advertencias de que hay algo que funciona mal en tu cuerpo. Gran parte de la medicina moderna consiste en encontrar una píldora mágica, una droga o una medicación para que ese síntoma desaparezca. Pero el síntoma no es una enfermedad. Al contrario, es una advertencia de que algo va mal. A menudo, como en el caso de una tos o de vomitar, el síntoma no solo es una advertencia, sino también parte de la cura. La tos es el método que tiene la Madre Naturaleza de expulsar de los pulmones una materia extraña, al igual que vomitar es su método para sacar venenos del estómago.

En muchos casos, los fármacos que recetan los médicos para eliminar los síntomas no hacen más que empeorar el problema. Muchos médicos están descubriendo ahora que drogas como el Valium y el Librium pueden causar problemas además de aliviarlos. Estas drogas tienen un efecto parecido al alcohol: hacen que la mente del paciente se distraiga de sus problemas, pero no los curan. Cuando se acaba el efecto de la droga, hace falta una nueva dosis. Las drogas son, por sí mismas, veneno y pueden tener efectos secundarios físicos y mentales. El cuerpo crea una inmunidad hacia la droga. El adicto sigue teniendo el estrés originario, pero también puede desarrollar un estrés físico y mental adicional por depender de la droga.

Eventualmente, el cuerpo construye tal inmunidad a la droga que esta deja incluso de crear la ilusión de que la droga alivia el estrés. Con frecuencia el remedio será o proporcionar dosis más elevadas y frecuentes de esa droga, o que el paciente pase a

tomar otra más fuerte y más letal. Todo ese proceso es una caída libre en un pozo sin fondo.

Muchos doctores intentan justificar el uso de esas drogas alegando que impiden que el paciente tenga una crisis nerviosa. Una vez más pretenden quitar los síntomas. Una crisis nerviosa no es una enfermedad; al contrario, es una cura parcial y otra luz roja de advertencia. Es la forma que tiene la naturaleza de decir: «¡No puedo soportar más estrés, más problemas o más responsabilidad. Estoy harto. Necesito un descanso. Necesito un respiro!».

¿Cómo es posible que los elefantes vivan más que los seres humanos sin la ayuda de médicos, ropa, un techo bajo el que cobijarse o sin poder almacenar comida? ¿Cómo es posible que todas las demás criaturas puedan sobrevivir de la misma manera, tal y como solían hacerlo los humanos? Al fin y al cabo, el desarrollo más importante de la medicina es relativamente reciente en la historia de la humanidad, y los especialistas en dietética y nutrición han aparecido en estos últimos años. Incluso en la actualidad contemplamos las prácticas de los médicos de hace un siglo y las consideramos bárbaras. Lo cierto es que el cuerpo humano es la maquinaria de supervivencia más eficaz del planeta. Cada función natural e instintiva que poseemos está diseñada para asegurar nuestra supervivencia, nos guste o no, y el arma más poderosa de la que disponemos para luchar contra la enfermedad es nuestro sistema inmunológico.

Cuando eliminamos los síntomas de una enfermedad sin eliminar la causa, lo que estamos haciendo es eliminar la señal dirigida hacia nuestro cerebro que habría despertado ese increíblemente poderoso sistema inmunológico.

Imagina que estás en un naufragio. El piloto de un helicóptero ve tus bengalas de SOS, las apaga y vuela de regreso a la base pensando: «He solucionado otro problema». ¿Crees que tiene algún sentido? Y eso es justamente lo que estamos haciendo cuando eliminamos el síntoma de una enfermedad y no su causa.

Puede que creas que soy un hipócrita por criticar la civilización moderna. ¿Acaso preferiría vivir en una choza de barro en medio de un pantano? No me gustaría. Pero no estoy seguro de que no cambiara las devoluciones de impuestos, los atascos diarios en una ciudad contaminada y pasarme todo el día sentado en una oficina por una cabaña de madera en la orilla de un lago sin contaminar y de aguas azules repletas de peces y rodeado de un entorno natural con abundante vida salvaje.

No hay duda alguna de que la humanidad ha realizado tremendos avances en comunicar conocimientos y en obtener y almacenar comida. Pero ¿qué bien nos hace eso si el conocimiento que está siendo comunicado y la comida que obtenemos y almacenamos es dañina para nosotros? Si nuestra civilización es tan avanzada, entonces ¿por qué, si el instinto natural de todas las criaturas es la supervivencia, somos la única especie que hace que nuestra vida sea tan miserable que muchas personas opten por el suicidio? El suicidio es algo desconocido en el reino animal. ¿Qué hay de los *lemmings*?, preguntas tú. No hay prueba alguna de que los *lemmings* salten deliberadamente de un acantilado para suicidarse, como tampoco de que las ballenas queden encalladas en la

playa por propia voluntad. También somos la única especie que ha aprendido a llorar.  
¿Qué hay de los cocodrilos? Las lágrimas de cocodrilo son lágrimas falsas.

El cuerpo humano es realmente una máquina increíble. Pero por muy increíble que sea tiene un defecto. Debemos entender cuál es

## EL DEFECTO DE LA MÁQUINA INCREÍBLE.

## **Capítulo 8**

# El defecto de la máquina increíble

Ninguna persona inteligente discutiría que la causa de la enorme superioridad del ser humano sobre otras especies en el campo de la tecnología es su inteligencia superior. Además del instinto, la especie humana tiene la capacidad de recordar experiencias anteriores y, mediante un proceso de deducción, adaptar el conocimiento adquirido previamente a situaciones diversas. Es esa capacidad para deducir y para transmitir el conocimiento, no solo de una generación a otra, sino también de una raza, cultura o lengua a otra, lo que ha puesto al género humano por delante de sus rivales, tanto que hemos llegado a pensar que controlamos nuestro propio destino.

La principal diferencia entre los humanos y otras especies es que la vida de los animales salvajes está dominada por el instinto. Nosotros también disponemos de instintos y además contamos con la ventaja adicional de tener inteligencia y, cuando nuestro instinto y nuestra lógica entran en conflicto, somos capaces de utilizar nuestra inteligencia superior para dominar nuestros instintos.

Ese es el defecto de la máquina humana. Esa ha sido nuestra perdición y, a menos que aprendamos rápidamente de nuestros errores, no solo conducirá a la destrucción de nuestra propia especie, sino que significará también la destrucción de toda la vida que hay sobre el planeta.

Como no comprendemos la razón de nuestras acciones instintivas y como nuestras acciones lógicas están basadas en deducciones inteligentes, en cada ocasión en la que nuestros instintos y nuestra inteligencia se contradicen, nos parece que lo lógico es apoyar a la inteligencia. Deja que te plantee un problema. Tienes que predecir el resultado de un acontecimiento deportivo. Puedes pedir consejo a una persona entre dos. Una de ellas es la persona más inteligente del planeta, que ha hecho cientos de predicciones parecidas y ha tenido razón el 75% de las veces. La otra es un paleta analfabeto que ha hecho millones de predicciones así y ha tenido razón en todas. ¿A quién se lo pedirías?

Solemos considerar que el instinto es un asunto de azar; o aciertas o fallas estrepitosamente. Nada de eso. El instinto es resultado de tres mil millones de años de experimentación, no de teorías, sino de genuinos aciertos y fracasos. Permite a los

pájaros construir complicados nidos y a las arañas tejer espesas telarañas. ¿Sabías que, si se tiene en cuenta su espesor y su peso, el hilo de seda de una araña es proporcionalmente más fuerte que cualquier cosa que haya construido el hombre? El instinto permite a las criaturas reproducirse, alimentarse y conocer la diferencia entre comida y veneno. Los animales salvajes pueden tener descendencia sin tener que pasar por todo el follón que pasamos nosotros y sin necesitar la ayuda de los médicos. El hecho de no saber leer o escribir y de no tener títulos académicos no les afecta en absoluto.

Soy consciente de que hay gente que tiene tanta fe en el Todopoderoso o en la capacidad e ingenio de la especie humana para dar con una respuesta a sus problemas, que creen que, al margen de cuán oscuro parezca el panorama, la solución aparecerá. La única explicación lógica que dan para sus creencias es que, en el pasado, a la humanidad siempre se le ha ocurrido una solución. No me cabe ninguna duda de que los dinosaurios estaban igual de confiados en que sobrevivirían.

Aunque creas que no existe un Creador y que la humanidad es la fuerza más inteligente del planeta, seguiría siendo muy estúpido contradecir la experiencia y la sabiduría que ha acumulado la Madre Naturaleza a lo largo de tres mil millones de años. Deberíamos utilizar nuestra inteligencia para mejorar nuestra vida, no para hacerla miserable y destruirla. Es importante que sepas que lo que quiero decir no es que no debas utilizar tu inteligencia, sino que, siempre que tu inteligencia esté en conflicto con tu instinto, sería algo ilógico contradecir tu instinto.

El objetivo de los tres anteriores capítulos es recordarte que, independientemente de cuán grandes sean los logros de la humanidad, somos menos que la hormiga más insignificante si nos comparamos con los milagros de la Madre Naturaleza.

Yo encuentro que la forma más efectiva de apreciar nuestra ineptitud comparativa es plantearnos un proyecto. Intenta fabricar un producto del tamaño de una bellota, que puedas tirar al suelo, olvidar por completo y que luego empiece a crecer año tras año hasta que se haga del tamaño de una encina que vivirá durante cientos de años y producirá todos los años otras bellotas que perpetuarán la especie para siempre. La próxima vez que contemples una encina o un milagro parecido reflexiona durante unos instantes sobre la increíble inteligencia que permitía que una bellota creciera y se convirtiera en árbol sin ayuda alguna del hombre, obteniendo su enorme tamaño y su fuerza solamente de una combinación de luz solar y los minerales y el agua que extrae del suelo año tras año durante cientos de años. Un árbol no es producto de nuestra imaginación, es un hecho.

Hablamos sobre los milagros de la naturaleza. Solo nos parecen milagros porque la tecnología que los creó es tan enormemente más sofisticada que la nuestra que no somos capaces de comprenderlos. Pero existen, y no podemos negarlos.

A mí me educaron para que tuviese fe ciega en los médicos. Me ha resultado difícil cuestionar su autoridad, en particular cuando es tan obvio que son inteligentes, han sido formados meticulosamente y tienen una gran dedicación a su trabajo. No obstante, la experta en el cuerpo humano es la Madre Naturaleza y no la humanidad. Si tu coche

tuviese un fallo, ¿dejarías que un mono lo arreglase? ¡Claro que no! Ni el tonto más tonto del planeta haría algo así. Pero tampoco lo estamos haciendo mejor cuando dejamos que nuestros cerebros inteligentes puedan sobre los mandatos de la Madre Naturaleza.

Puede que te haya dado la impresión de que estoy sugiriendo que todos los médicos y nutricionistas son charlatanes. Te aseguro que nada más lejos de la verdad. No conozco ninguna profesión más digna y me siento orgulloso de que sea la profesión que ha escogido mi hijo menor, Richard. Irónicamente, la gente que más aprecia la increíble sofisticación del cuerpo humano son los mismos doctores que más saben sobre él. Cuanto más aprenden, más cuenta se dan de lo poco que saben. Pero si actúan basándose en su conocimiento incompleto sin saber valorar totalmente los efectos de sus acciones, son como el mono que intenta arreglar tu coche. Los médicos son humanos. Reconozco que saben más que tú o que yo sobre el funcionamiento del cuerpo humano, pero, comparados con la inteligencia que nos creó, saben poco más que un mono. Esta es la cuarta instrucción: si alguien te da un consejo que contradice el consejo de la Madre Naturaleza, da igual lo prestigiosa o cualificada que sea esa persona,

¡IGNÓRALO!

A partir de este momento me referiré a la cuarta instrucción como

#### LA LLAVE INGLESA.

En la actualidad, la mayoría de nosotros es consciente de los efectos desastrosos que ha tenido la contaminación producida por los coches en el ecosistema, y de los efectos aún más desastrosos que tiene inhalar el humo del tabaco en nuestros pulmones. También somos conscientes de los desastrosos efectos que tienen los insecticidas y otras sustancias químicas sobre las criaturas que están en la parte baja de la cadena alimenticia. Pero ¿por qué creemos que somos inmunes a esos efectos? ¿Por qué parecemos ignorar los efectos que tiene lo que metemos todos los días en nuestro estómago? ¿Será porque catalogamos de manera simplista como comida o veneno todo lo que consumimos? Vale, sabemos que algunos alimentos nos sientan mejor que otros y que algunas personas son alérgicas a ciertas comidas. Por ello, la comida de un hombre es el veneno de otro. Ojalá fuera tan sencillo como eso.

También debemos tener en mente que, siempre que puedan obtener una cantidad adecuada de sus alimentos favoritos, los animales salvajes no padecen estreñimiento, diarrea, ardor de estómago, indigestión, úlceras, hipertensión, altos niveles de colesterol ni enfermedades del estómago, riñón, hígado e intestinos. ¿Alguna vez has oído hablar de un tigre que necesite dentadura falsa, un sonotone, gafas, peluca o marcapasos? ¿Acaso necesitan los animales una máquina de diálisis para sus riñones? ¿Se mueren de un infarto, de cáncer o de diabetes?

¿No parece evidente que estas enfermedades son resultado directo de lo que comemos? No pretendo ser más experto que tú en estos temas. Lo único que te pido es

que aceptes que, al igual que el fabricante de un coche sabe mejor que nosotros qué hacer con el combustible y las piezas de recambio que necesita, la inteligencia que nos creó sabe mejor que nosotros qué nos conviene.

Puede que ahora estés pensando: «Eso está muy bien. No tenemos que ser mecánicos expertos para asegurarnos de sacar el mayor rendimiento a nuestro coche. Los expertos nos han proporcionado la guía de uso y lo único que tenemos que hacer es seguir esa guía. Pero ¿dónde puedo encontrar una copia de esa maravillosa guía que la Madre Naturaleza nos ha dado?».

Te prometo que la guía de la Madre Naturaleza no solo existe, sino que ha estado ahí siempre para que la sigamos durante toda nuestra vida, siempre que no nos hubieran lavado el cerebro los expertos humanos y los intereses comerciales. *Es fácil perder peso* te explicará esos consejos, pero debo subrayar que no son míos. Son los consejos que nos ha dado la inteligencia que nos ha creado, y están ahí para que los veas, siempre que tengas el valor y la imaginación suficientes para abrir tu mente, quitarte las orejeras y liberarte del lavado de cerebro.

El resto de *Es fácil perder peso* está dedicado a explicar y comprender la guía de la Madre Naturaleza. Sigamos ahora con el programa. Afortunadamente solo hay tres factores que nos interesan para poder cumplir mi objetivo. Hablaremos ahora del primero:

¿CUÁL ES EL PESO EXACTO QUE QUIERES TENER?

## **Capítulo 9**

# ¿Cuál es el peso exacto que quieres tener?

Quizá ya hayas decidido cuánto quieres pesar. No pretendo entrar en un análisis detallado de cómo has llegado a ese peso. Sea cual sea el método que has utilizado, por favor, ¿quieres olvidarlo? Puede que hayas consultado una de esas tablas que te dicen cómo calcular tu peso adecuado teniendo en cuenta tu altura y edad. Si lo has hecho, estás siendo todo menos científico. Ya has caído en la LLAVE INGLESA. Esas tablas son meras estimaciones hechas a ojo de buen cubero por el hombre y no por la Madre Naturaleza.

En realidad, esas tablas te proporcionan una excusa maravillosa. Siempre he defendido que mi verdadero problema era que medía quince centímetros menos, y no que tuviera quince kilos de más. Normalmente se cree que esas tablas son científicas, pero si se miran de cerca resulta que son justo lo opuesto. ¿Toman en consideración factores como el tamaño de los huesos de cada uno? En cualquier caso, ¿quién preparó esas tablas? ¿Qué derecho tienen esas personas a decidir que todas las personas con la misma estatura deberían idealmente pesar lo mismo, y cómo llegan a ese peso ideal?

Olvídate de ti mismo por el momento. ¿Sabes cuánto pesa Arnold Schwarzenegger? No tienes por qué saber su peso; es evidente que está en estupenda condición física. Observa a tus amigos. ¿Realmente necesitas pesarlos para saber si están gordos?

Utiliza tu sentido común. No es la báscula la que te dice si tienes sobrepeso. La báscula solo confirma lo que ya sabes. Es el espejo el que te dice si tienes sobrepeso o no. Esos feos bultos, confirmados por el hecho de que ya no te cabe la ropa y de que pareces estar continuamente fatigado.

Al tener una idea preconcebida de cuál debe ser tu peso te estás creando obstáculos innecesarios. ¿No sería agradable saber exactamente cuál debe ser tu peso adecuado? ¡Puedes saberlo! Es el peso que tienes cuando, en ropa interior, puedes mirar tu reflejo en un espejo de cuerpo entero y admirar lo que ves. Es el peso que tienes cuando te levantas todas las mañanas completamente descansado, lleno de energía y de ganas de vivir. Tu quinta instrucción es:

## NO EMPIECES CON UNA IDEA PRECONCEBIDA DE TU PESO IDEAL.

Lee de nuevo el párrafo anterior. ¿Acaso no es realmente el peso que te gustaría tener? Lo más probable es que ese peso sea parecido a tu ideal preconcebido. Seguramente no estará lejos del peso que señalaba la tabla. Pero ahora no tienes que calcular a ojo. Tienes una guía muy exacta de cuál es el peso que deseas tener. Ese es el objetivo de *Es fácil perder peso*: hacer que las cosas sean fáciles y sencillas.

Evidentemente, ninguna de las cosas que sugiero van a alterar la forma de tu nariz o de tu boca. Estoy hablando de la cantidad de grasa que tendrás, o más bien de la que no tendrás, y de lo delgado y feliz que estarás. Aunque no estés completamente satisfecho con los rasgos con los que te bendijo el Creador, descubrirás que tus imaginados defectos se desvanecerán hasta hacerse invisibles, no solo ante tus ojos, sino también a ojos de los demás. Hay pocas cosas más atractivas que un cuerpo delgado y de aspecto saludable.

Quizá creas que no tener un peso ideal definido va a constituir un problema. Te aseguro que ocurrirá justo lo contrario. Si puedes aceptar este criterio para decidir tu peso, casi un tercio de tu problema ya estará solucionado. Si no puedes aceptar este criterio e insistes en ceñirte a un peso ideal preconcebido, o a la idea que tiene un diseñador de ropa de la forma que debe tener tu cuerpo, en realidad querrías tener un peso que haría que no te gustara el reflejo que ves en el espejo. También me estarías diciendo que te gustaría tener un peso que te hace sentir agotado y poco saludable. Y lo que es todavía peor, no habrías conseguido seguir cada una de las cinco instrucciones que te he dado hasta el momento, con una posible excepción, la tercera: EMPIEZA CON UNA SENSACIÓN DE ILUSIÓN Y DE ALEGRÍA. Y aunque hayas seguido la tercera instrucción me temo que tu ilusión será efímera. EASYWEIGH es un método diseñado para ayudar a la gente con un problema de peso, no para perder el tiempo con tontos. (En el Apéndice hay una lista de las instrucciones para ser utilizada como referencia).

Si puedes aceptar el criterio pero tienes motivos para cuestionar tu propio juicio, especialmente si tus amigos más íntimos y tus parientes insisten en que no tienes sobrepeso y tú sigues insistiendo en que sí, deja que el árbitro sea tu médico y confía en su juicio.

Puede que ahora tengas la tentación de tirar la báscula a la basura. ¡No! Es una parte fundamental del programa. Uno de los motivos por los que engordamos es que el proceso es muy gradual. Es un poco como envejecer; el reflejo que vemos todos los días en el espejo parece idéntico al del día anterior. No nos damos cuenta de la diferencia hasta que vemos una foto nuestra hecha diez años antes. Incluso entonces, cuando no se puede negar el proceso de envejecimiento, intentamos que el trago sea más dulce. Nuestro comentario no es: «¡Mira lo viejo que estoy!», sino: «¡Qué joven era en aquella época!». Esa es una de las amabilidades de la Madre Naturaleza: el proceso de envejecimiento es imperceptible. Pero también es un arma de doble filo. Ponerse gordo también es un proceso relativamente imperceptible y gradual. Si los quince kilos de más y el neumático alrededor de la cintura aparecieran de la noche a la mañana nos

escandalizaríamos. Veríamos claramente el problema como la enfermedad que realmente es y decidiríamos hacer algo al respecto. Pero como llegar a la obesidad es algo tan gradual, no nos escandalizamos y nuestra mente va habituándose lentamente a aceptarlo.

Para cuando estamos gordos y blandos nos hemos acostumbrado a ese estado. El problema es que cuando invertimos el proceso, la mejora también es relativamente gradual. Tu peso, tu nivel de energía y tu reflejo en el espejo no parecerán diferentes a los del día anterior.

Como explicaré luego con mayor detalle, este proceso gradual es un aspecto fundamental de EASYWEIGH. No puedo dejar de subrayar que la fuerza de este método es que se basa en el sentido común. Producirá espectaculares resultados en tu peso, tu salud y tu aspecto físico. Pero no hace falta tener mucho sentido común para deducir que cualquier método que afirme producir resultados tan de la noche a la mañana debe ir acompañado de un «mono» o síndrome de abstinencia, de falta de energía y de una considerable utilización de la fuerza de voluntad, junto con una sensación de prohibición. De ninguna manera se podría describir ese método como fácil.

Aunque su desarrollo gradual hace que seguir EASYWEIGH sea indoloro y que incluso se pueda disfrutar, tiene la desventaja de que no te permite ir viendo los considerables logros que alcanzas. Esto, a su vez, puede hacerte perder la fe en el sistema. No puedo negar el hecho de que, en la actualidad, puedo disfrutar de sentirme maravillosamente después de media hora de vigorosos ejercicios seguidos de una carrera de cuatro kilómetros, mientras que hace algunos años subir un tramo de escaleras me dejaba sin respiración. Pero no hay manera de transferirme de nuevo a mi cuerpo de esa época para darme cuenta de lo poco saludable que me sentía. Podría haberme hecho fotos todos los meses para demostrar cómo iba mejorando mi cuerpo, pero eso hubiera sido un aburrimiento.

No obstante, no cuesta nada apuntar tu peso de manera regular. Te da un tremendo subidón cada vez que ves que has llegado a un nuevo mínimo, y cuando puedas recordar como yo ese registro de pesos en blanco y negro y ver que perdiste ocho kilos en seis meses sin siquiera esforzarte, eso supondrá un gran incentivo.

Y es el doble de premio cuando empiezas a ver que te queda mal la ropa, no porque te esté demasiado estrecha, sino porque te está demasiado ancha. Yo tengo un cinturón de cuero preferido. Antes de comenzar el programa tenía que utilizar el segundo agujero. Ahora utilizo el noveno. El cinturón solo tenía seis agujeros y ahora, cuando tengo que apretármelo más, tengo que hacerle uno nuevo. No te puedo contar la ilusión que me ha hecho hacer cada uno de esos agujeros. Parte de la alegría del método es saber exactamente cuánto peso has perdido desde que lo comenzaste. Estos estímulos son una parte fundamental de EASYWEIGH. Son la demostración definitiva de que el método funciona, y registrar regularmente tu peso te proporcionará pruebas de que estás triunfando.

Hay otra ventaja maravillosa de no tener un peso preconcebido, y no es tan evidente. Si tienes un peso ideal preconcebido, sentirás que no has alcanzado tu objetivo hasta que llegues a ese peso. Lo bonito de *Es fácil perder peso* es que no te vas a poner a dieta,

simplemente estás cambiando tus hábitos alimentarios. Una vez has plantado las semillas de césped, has hecho todo lo que tenías que hacer. No tienes que quedarte sentado esperando a que crezca la hierba. Eso es lo que pasa con EASYWEIGH. Solucionas tu problema en el mismo momento en que empiezas el programa. No tienes que quedarte sentado esperando a conseguir tu peso ideal. Puedes seguir disfrutando de la vida sabiendo que, simplemente por haber comenzado el programa, ya has solucionado tu problema de peso. Tu báscula, tu espejo y tu ropa solamente serán incentivos añadidos.

Ahora, dando por sentado que tienes el sentido común suficiente para ver lo útil que es no cargarte con un hipotético peso ideal preconcebido, estás en la feliz situación de tener que enfrentarte a los restantes dos factores que forman la ecuación:

### CONSUMO Y GASTO.

## **Capítulo 10**

# Consumo y gasto

CONSUMO: El volumen y tipo de comida que consumimos.

GASTO: El ritmo al que quemamos energía y nos deshacemos de los desechos.

A lo largo de este libro el término «comer» incluirá beber, y «comida» incluirá bebidas, a menos que el contexto indique lo contrario.

Si el consumo normalmente supera el gasto, ganamos peso, y viceversa. Nuestro objetivo es alcanzar un equilibrio entre consumo y gasto para que mantengamos el peso adecuado a lo largo de toda nuestra vida.

Quizá pienses que hay otros factores que entran en esta ecuación, como problemas glandulares, o cambios en el metabolismo. «Con lo que como ni se alimentaría un pajarillo, pero se me siguen acumulando los kilos». Todos nosotros hemos oído comentarios así o incluso los hemos hecho, pero esas horribles fotos del campo de concentración de Bergen-Belsen son testimonio suficiente para demostrar que esas afirmaciones son una bobada.

En realidad pienso que esos factores son simplemente tapaderas diseñadas para confundir y para darle una excusa a la gente que no ha conseguido controlar su consumo.

No me malinterpretes. No quiero decir que la gente no tenga problemas glandulares. Ni tampoco digo que tengamos todos la misma velocidad metabólica. También acepto que el metabolismo de un individuo puede cambiar a lo largo de su vida. Lo que estoy diciendo es que no puedes sacar sangre a una piedra. Cualquier jardinero sabe que si alimentas la tierra, las plantas crecerán más. Pero las plantas no pueden crecer en acero inoxidable. Es un hecho que en situaciones en las que las personas no tienen suficiente comida, como en los campos de prisioneros o en las zonas en las que se ha dado mal la cosecha, las víctimas están muy por debajo de su peso, y no al contrario.

Si tu metabolismo o tu situación glandular hace que tengas que comer menos que tu vecino, entonces tendrá que ser así. Pero ¿no quiere eso decir que no puedes comer tanto como desearías? No, no quiere decir eso. No te precipites. ¿Acaso te preocuparía que el coche de tu vecino consumiera la gasolina el doble de rápido que el tuyo? Yo no voy a intentar restringirte en ningún aspecto. Eso dependerá completamente de ti.

No me cabe la menor duda de que te has dado cuenta de que *Es fácil perder peso* afirma que podrás conseguir tu peso ideal sin tener que hacer ejercicios físicos especiales. Mucha gente que afirma ser experta en el tema defiende que hacer ejercicio físico de manera regular es fundamental para un programa de reducción de peso eficaz. Pero el ejercicio es en realidad otro engaño. Es cierto que cuanto más ejercicio hagas, más energía quemarás, y eso aumentará la velocidad de gasto. Pero el ejercicio también te da más hambre y más sed, y eso corresponde a un aumento de tu consumo. Criaturas como los osos perezosos, caracoles y tortugas no parecen demasiado hiperactivas en lo que a ejercicio se refiere, y no tienen exceso de peso.

Incluso si factores como el ejercicio, las glándulas y el metabolismo afectan los índices de CONSUMO y GASTO, también es un hecho que si el CONSUMO supera al GASTO ganarás peso y viceversa. Así que mantengamos claras nuestras cabezas y concentrémonos en los puntos fundamentales.

Volvamos a la comparación con tu coche. Supongo que ni un conductor entre mil conoce el peso neto de su coche. Yo desde luego no. La cuestión es que no tenemos por qué saberlo. Cuando tu coche tiene poca gasolina, llenas el depósito y el peso del coche aumenta. Cuando vas quemando el combustible, el peso va bajando, pero el peso neto del coche sigue siendo el mismo. Supón que sintieras, por cualquier razón, que tu coche pesa demasiado. ¿Crees que podrías solucionar el problema conduciendo por ahí sin más motivo que quemar el combustible? Solo un tonto consideraría que esa es una solución. Eso es prácticamente lo que hacemos cuando hacemos ejercicio únicamente para perder peso.

Puede que pienses que esa no es una buena analogía. Podrías argumentar que, una vez que has usado toda la gasolina del depósito, tu coche no funciona, mientras que si sigues ejercitando tu cuerpo tendrá que quemar las reservas de grasa y empezará a perder peso. Cierto, pero para conseguirlo, cuando hayas terminado de hacer ejercicio y hayas gastado esas reservas de grasa, tendrás que ayunar o al menos reducir la cantidad de comida o bebida que ingieres. Si no lo haces, no harás más que sustituir la grasa. Además, el momento en el que más ganas tienes de comer y de beber es después de hacer ejercicio. Te sentirás mal si no se te permite comer. Tendrás que echar mano de la fuerza de voluntad y de la disciplina. De hecho, estarás haciendo una dieta. Quizá te funcione durante algún tiempo. Sin duda habrás tenido éxitos a corto plazo en el pasado. Son a corto plazo porque:

### ¡LAS DIETAS NO FUNCIONAN!

Si funcionaran no estarías leyendo este libro. Además, ¿por qué complicarte la vida cuando puedes hacerlo con EASYWEIGH?

Quizá te haya dado la impresión de que soy contrario a hacer ejercicio. Nada de eso. Solo intento explicar por qué el ejercicio no afecta a tu peso básico. En el penúltimo capítulo hablaré del ejercicio.

Al igual que todos los coches tienen un peso neto, como todos los seres vivos, también el peso de los vehículos dependerá del modelo, del mismo modo que cada especie y cada individuo tiene un peso ideal o estándar. ¿Por qué somos capaces de verlo con tanta claridad en el caso del coche, y no con nuestros cuerpos? Porque la humanidad fabricó el coche y comprende exactamente por qué tenemos que poner gasolina en el depósito y lo estúpido que sería malgastar ese precioso combustible. Pero nuestras razones para comer han quedado oscurecidas. Es necesario que recordemos la respuesta a la pregunta:

¿POR QUÉ COMEMOS?

## **Capítulo 11**

# ¿Por qué comemos?

La respuesta es evidente: porque nos moriríamos de hambre si no lo hiciéramos. Eso es cierto, y probablemente todos hemos utilizado la expresión «Me muero de hambre» en muchas ocasiones a lo largo de nuestra vida. Pero ¿recuerdas haberte sentado alguna vez a la mesa pensando: «El único motivo por el que voy a comer es que me moriré si no lo hago»? En mi vida hubo una ocasión en la que realmente creí que me iba a morir de sed, pero no puedo recordar ni un solo día de mi vida en que no haya comido, y sospecho que lo mismo ocurre con la mayoría de la gente de la sociedad occidental, con la excepción de aquellos que hacen ayunos voluntarios en ciertas ocasiones.

Aunque evitar morir de hambre es el propósito primordial de comer, ¿no es cierto que cada comida está justificada por motivos más inmediatos, como «Tengo la costumbre de hacer tres comidas al día» o «Me gusta comer» o «Porque tengo hambre, estoy aburrido, nervioso o deprimido» o «Porque me ha llegado el olor de algo delicioso» o, sencillamente, «La comida estaba ahí y no pude resistirme»?

Podríamos comer por cualquiera de estos motivos o por todos ellos. Es bastante confuso, ¿verdad? Y no nos puede sorprender que tengamos sobrepeso. Imagina que estuvieras igual de confundido con respecto a llenar el depósito de tu coche:

—Estoy un poco aburrido y nervioso, cariño, así que me voy a pasar por la gasolinera para llenar el depósito del coche.

—¡Pero si hace media hora que lo llenaste!

—Lo sé, lo sé, solo tardaré media hora.

Imagina una situación aún más ridícula:

—Tengo la costumbre de poner treinta litros en el depósito todos los domingos por la mañana. De esa manera evito quedarme sin gasolina.

—Pero supón que no utilizas el coche durante la semana.

—Sigo poniendo treinta litros. Es una costumbre. A veces es algo incómoda. Verás, el depósito tan solo admite treinta y cinco litros. No tiene ninguna gracia ver cómo esa cara gasolina acaba cayendo al suelo. Me ha costado un montón de discusiones con el propietario de la gasolinera y con otros conductores, pero qué le voy a hacer, es una costumbre.

—¿Y qué pasa si una semana usas más de treinta y cinco litros?

—Oh, me quedo sin gasolina. ¡Por eso empecé la costumbre de llenar el depósito todos los domingos!

Puede que pienses que estas dos conversaciones que acabamos de ver son un poco exageradas. Seguro que piensas que ni siquiera un tonto haría algo así, mucho menos una persona inteligente, y tendrías toda la razón. Nunca trataríamos así nuestros coches, pero

### ASÍ ES JUSTAMENTE COMO TRATAMOS A NUESTRO CUERPO.

El motivo que tiene la Madre Naturaleza para hacernos querer comer es el mismo razonamiento que tiene el fabricante de tu coche. El coche no funcionará si no le pones combustible o le haces un mantenimiento. A menos que comas, morirás.

No pretendo que, en el futuro, te plantees de esta manera la forma en que comes. Lo único que te pido es que aceptes que la supervivencia es el único propósito que tiene la Madre Naturaleza para hacer que queramos comer. Afortunadamente, el proceso de comer es muy agradable, y el único propósito de comer es proporcionarle a nuestro cuerpo combustible y piezas de recambio.

¿Sueles echarle diez litros de gasolina a tu coche tres veces por semana sin que necesites llenar el depósito? ¡Claro que no! Si tu estilo de vida exige que tu coche consuma aproximadamente treinta litros a la semana, puede que adoptes la costumbre de llenar el depósito basándote en eso. No obstante, si no has utilizado el coche en toda la semana, no se te ocurriría ponerle litros de gasolina y observar cómo cae sobre el asfalto. Sería ridículo. ¡Y eso es lo que hacemos cuando comemos! ¿Acaso no tenemos la costumbre de poner un cierto volumen de comida en nuestro plato tres veces al día y luego pretendemos consumir ese volumen sin tener en cuenta la energía que pretendemos quemar?

Lo que quiero decir es que el kilometraje que recorremos con nuestro coche no lo determina la cantidad de gasolina que hemos puesto en el depósito, sino al contrario. Decidimos cuán lejos queremos viajar y luego ponemos gasolina suficiente para conseguir nuestro objetivo.

Eso sí que parece una forma de actuar completamente lógica, y nuestro cuerpo fue diseñado para funcionar exactamente con el mismo principio. Los animales salvajes comen de esa manera. Ese es el motivo de que la ardilla dejara de comerse los cacahuetes y empezara a almacenarlos. Nosotros no. Intentamos ponerle treinta litros al depósito aunque esté lleno.

La cuestión es: nuestro cuerpo no está diseñado para tener ese exceso. Por diversos motivos, que analizaremos con más detalle posteriormente, nuestro cuerpo no es capaz de deshacerse de la basura que le metemos. Al revés, se ve obligado a almacenarlo en poco estéticos bultos alrededor de nuestra cintura y de otras partes, y por eso nos ponemos gordos.

Puede que pienses que el problema es COMER EN EXCESO, pero, como he dicho antes, el verdadero problema es lo que nos hace comer excesivamente, que es un

## CONSUMO INCORRECTO.

Más adelante explicaré esto con mayor detalle. Por ahora lo que quiero es que asimiles un principio importante: debemos utilizar nuestro coche de acuerdo con nuestras necesidades o deseos. Esas necesidades y esos deseos pueden cambiar de un día a otro o de una semana a otra. Eso no es ningún problema. Siempre que podamos permitirnos pagar la gasolina, tan solo tenemos que ajustarnos al consumo necesario para el coche. No tenemos que preocuparnos por el peso del coche o por la forma en que se deshace de los humos. Nuestra única preocupación debe ser hacerle un mantenimiento adecuado al coche y proporcionar el combustible necesario.

La Madre Naturaleza pretende que nuestro cuerpo funcione exactamente de la misma manera. Los animales salvajes no tienen que preocuparse de estar gordos, o de cómo deshacerse de la comida que comen. De hecho, normalmente su problema es justo el opuesto: cómo conseguir comida suficiente. Afortunadamente, ese es un problema que la sociedad occidental ha resuelto.

Así que ya hemos resuelto dos terceras partes de nuestro problema. Ahora no tenemos que calcular nuestro peso ideal. Tampoco tenemos que preocuparnos de la velocidad a la que consumimos el combustible o nos libramos de los materiales de desperdicio. Ahora podemos concentrar toda nuestra atención en un único aspecto:

## NUESTRO CONSUMO.

## **Capítulo 12**

# Nuestro consumo

Ya he dicho que hemos solucionado dos terceras partes de nuestro problema porque ya no tenemos que preocuparnos de nuestro peso o de la velocidad con que quemamos la energía o nos deshacemos de los desechos. Un conductor no tiene que preocuparse del peso neto de su coche, o de la velocidad a la que quema el combustible o de cómo se deshace de los productos de desecho siempre que, claro está, llene su coche con la cantidad y el tipo de combustible adecuado y le ponga los materiales de mantenimiento necesarios. Dicho de otra manera, si el consumo es correcto, el resto se ocupa de sí mismo.

Ese mismo principio se aplica a tu cuerpo. Solo si el consumo es correcto, el resto se ocupará de sí mismo. Quizá estés pensando: «Lo único que me estás diciendo ya lo sabía yo desde el principio: ¡como demasiada cantidad de los alimentos incorrectos!». Puede ser o puede no ser así. Todavía no hemos llegado a esa fase, pero tu forma de pensar puede haber sido errática por la idea de un peso objetivo, o por creer que la culpa de todo la tenía no hacer suficiente ejercicio. Yo estoy intentando ayudar a aclarar la situación. También tú tienes que comprender el efecto que tiene sobre tu cuerpo un consumo incorrecto.

Veo que te está entrando el pánico. El único tema que no hemos tocado es el tipo y la cantidad de alimentos que comes. Vale, puede que tu peso ideal fuera un cálculo hecho a ojo de buen cubero, pero no hay duda de que sabes cuáles son tus comidas preferidas. Ahora ves el truco. Te voy a intentar convencer de que un plato de lechuga con zanahoria rallada y nueces es un bocado digno de un *gourmet*. No, no voy a hacerlo.

Tienes razón. Este es un momento decisivo. Es el momento que determinará si tienes éxito o fracasas. Es muy importante, no, es crucial que comprendas el mensaje. EASYWEIGH es sencillo, fácil y puedes disfrutar con él.

Volvamos a tu coche. Si tiene un motor de gasolina, ¿se te ocurriría llenarlo de diésel? Incluso las personas que no tienen ni idea de cómo funciona un motor de combustión interna saben eso. Muchos conductores reconocerán sin sentir vergüenza alguna que no entienden nada de coches. ¿Conoces a alguien lo suficientemente estúpido como para cambiar el aceite de su coche por melaza? Claro que no. La guía del fabricante te señala

claramente qué tipo de aceite tienes que usar y el indicador, el volumen que necesita. No hay ningún conflicto de intereses.

Si pones el tipo de aceite equivocado, el coche no funcionará eficazmente. Tu coche posee un sistema altamente sofisticado que enciende una mezcla de vapor de gasolina con aire para darle energía. La guía del fabricante te dice el tipo de gasolina adecuado que debes utilizar; solo un tonto ignoraría esa instrucción.

La Madre Naturaleza y la evolución han producido una increíble variedad de criaturas a lo largo de los años, desde las amebas a las jirafas. ¿A qué se debe que ciertos animales tengan una dieta tan limitada? A que durante los millones de años de vida sobre este planeta, las diferentes especies han tenido que competir para conseguir la comida. Algunas especies, o individuos dentro de las especies, están mejor equipados que otros para obtener sus alimentos favoritos en tiempos de abundancia y los únicos alimentos disponibles en tiempos de escasez.

El cuello de la jirafa, la trompa del elefante, los pies de la nutria, todos ellos son rasgos físicos evidentes que han sido desarrollados por cada especie para conseguir comida con mayor facilidad. Algunos animales han llegado a estar increíblemente especializados en su dieta. Los koalas viven casi exclusivamente a base de hojas de eucalipto, y los pandas, de bambú. Sin duda, los pandas y los koalas aprendieron a sobrevivir con dietas tan limitadas porque a ninguna otra especie le resultaban particularmente atractivos el bambú o las hojas de eucalipto. Ambas especies están ahora en peligro de extinción porque los entornos especializados de los que dependen están desapareciendo.

No obstante, una dieta especializada no es necesariamente un camino seguro a la extinción. Las termitas sobrevivieron con éxito durante millones de años hasta que apareció el hombre y, a menos que cambiemos nuestras tácticas pronto, lo más probable es que sobrevivan durante millones de años después de que desaparezcamos, a menos, claro está, que destruyamos el resto del planeta junto con nosotros mismos. La dieta de las termitas consiste en madera. Eso no es muy apetitoso, puede que pienses. Quizá no para ti o para mí, pero ¿por qué iban a comerla las termitas si no les gustara? Al haber aprendido a digerir la madera, las termitas se han garantizado una cantidad casi eterna de comida gratis y disponible, siempre teniendo en cuenta que la humanidad abandone algún día su terrible costumbre de convertir todo el planeta en junglas o desiertos de asfalto.

El desarrollo externo que han tenido las diferentes especies a menudo no solo es evidente, sino que también es espectacular. Pero las patas y el cuello de la jirafa, y la trompa y los colmillos de los elefantes no crecieron hasta alcanzar su tamaño actual de la noche a la mañana. Los cambios tuvieron lugar de manera gradual durante cientos o miles de años. A medida que cambiaban los rasgos externos de los animales, también cambiaban sus órganos internos, incluido su aparato digestivo, para mantenerse a su ritmo. Nosotros tenemos un estómago; la vaca tiene cuatro.

Al igual que el fabricante de tu coche recomienda unas especificaciones determinadas para el combustible y las piezas de recambio, la Madre Naturaleza ha dado a cada

criatura un tipo o variedad de tipos de comida. Ya has oído la expresión: «La comida de un hombre es el veneno de otro», pero más adecuada sería: «La comida de una especie es el veneno de otra».

El fabricante del coche recomienda el combustible adecuado para el motor. Pero en el caso de la evolución parece ocurrir justo lo contrario: el aparato digestivo de una criatura se adapta a la comida que está a su alcance. Lo cierto es que esta diferencia es más aparente que real. El hombre que construyó el primer motor de gasolina no lo construyó primero y luego se marchó a buscar petróleo. Desarrolló el motor para adecuarse a la fuente de combustible disponible, y, justo como la evolución, tanto los motores como el proceso de refinamiento de petróleo han evolucionado mucho desde ese primer motor.

La conclusión que debemos sacar de todo esto es: los motores seguirán evolucionando, pero sea cuál sea el motor que tienes en este momento en tu coche, tienes que darle el combustible y las piezas de recambio que han sido diseñados para él. El ser humano, sin duda, evolucionará todavía más en los próximos cien mil años. Pero nuestras vidas serán más largas y felices si cuidamos del aparato digestivo que tenemos, y este ha cambiado poco desde que nuestros ancestros bajaron de los árboles.

Otra conclusión relacionada con esta: si pusiéramos diésel en un motor de gasolina, el coche no funcionaría, pero nosotros podemos comer un montón de alimentos diferentes y sobrevivir. Así que, ¿cómo puedo argumentar que tan solo algunos alimentos fueron diseñados para la especie humana? Pero ¿acaso ese no es el motivo de que estés leyendo este libro? Estás comiendo los alimentos equivocados. Ese el motivo de que tengas sobrepeso, estés cansado y gordo.

Sí, sobrevivimos, pero solo porque nuestro cuerpo es increíblemente ingenioso, mucho más que cualquier automóvil. De hecho, el sistema es tan ingenioso que si tragaras cristales rotos o una moneda, tu cuerpo sería capaz de deshacerse de ellos. Pero eso no quiere decir que las monedas fueran parte de tu dieta habitual. Esa es una de las partes buenas del sistema. Nuestros cuerpos pueden procesar cierta cantidad de comida basura sin efectos secundarios. Pero ¿es esa la excusa para tratar a nuestro cuerpo como si fuera una papelera? **LOS ANIMALES SALVAJES SOLO COMEN ALIMENTOS NATURALES.**

¿QUÉ ES UN ALIMENTO NATURAL?

## **Capítulo 13**

# ¿Qué es un alimento natural?

Un alimento natural es cualquier alimento que tomas en su estado natural. En otras palabras: no ha sido tocado por el hombre. Eso quiere decir que no ha sido cocinado, refinado, congelado, embotellado, conservado, endulzado, sazonado, enlatado, ahumado, mezclado, o lo que sea. Y no contiene ningún tipo de aditivos, ni siquiera sal y pimienta.

Perdóname si me equivoco al anticiparme a tu pensamiento: «¿Qué? ¿Ya no podemos cocinar los alimentos? ¿Ya no podemos sazonarlos o aumentar su sabor añadiendo deliciosas salsas?». ¡Claro que puedes! Una de las cosas buenas del método EASYWEIGH es que no hay restricciones. Lo único que te pido es que intentes pensar qué alimentos puedes comer en su estado natural, alimentos que no tengas que cocinar y que saben maravillosamente y no necesitan ser sazonados o que se les eche salsa. ¿No son solamente las frutas, las verduras y los frutos secos? No digo que te gusten todas las variedades de estos alimentos, lo que digo es que son los únicos alimentos que el ser humano puede disfrutar y saborear en su estado natural.

Pensemos ahora cuánta manipulación requiere una merienda tan sencilla como una tostada con mantequilla y mermelada. Se muele el trigo y la harina se refina. Se le añade levadura y otros ingredientes, y se tiene que cocer la masa para conseguir la hogaza de pan. Luego se tiene que volver a calentar la rebanada de pan. La mantequilla es leche de vaca procesada. Puede que creas que la leche de vaca es un alimento natural. Lo es, pero solo para los terneros. Esa leche luego es pasteurizada, homogeneizada y calentada, y vuelta a procesar para conseguir la mantequilla. La mantequilla debe estar refrigerada para evitar que se ponga rancia. La mermelada es fruta procesada que ha sido cocida con azúcar, que por sí misma ha sido refinada y procesada. Es una enorme cantidad de interferencia humana para una merienda tan pequeña.

Puede que estés pensando: «¿Y qué? Cada manipulación hace que mejore la calidad de la comida». ¿Es eso cierto? ¿O se trata de la LLAVE INGLESA? ¿Ha reducido unos alimentos nutritivos a basura? Eso lo discutiremos más adelante. Lo que quiero señalar en este momento es que si bien la naturaleza nos ha proporcionado variedad de alimentos en estado natural, piensa en los alimentos que has consumido en los últimos días y

pregúntate cuántos eran naturales. Probablemente descubrirás, como lo hice yo, que rara vez comes alimentos en su estado natural.

Tendemos a dividir las diversas especies en carnívoras, herbívoras y omnívoras. Algunos animales, como las cabras, pueden comer casi todo y sobrevivir. Pero el animal que tiene la dieta más variada es, con diferencia, el ser humano o, para ser más exactos, el humano de la sociedad occidental. Eso se debe a que los humanos tuvieron la inteligencia suficiente para descubrir, cazar, atrapar, cultivar, conservar, almacenar, cocinar, sazonar, refinar y combinar una variedad de alimentos mayor que el resto de especies del planeta. Puede que una cabra esté mejor equipada para digerir alimentos como el caviar, pero rara vez tiene la oportunidad de hacerlo.

El ser humano occidental tiene la suerte de estar en lo más alto del árbol de la supervivencia y poder elegir entre una increíble variedad de alimentos deliciosos y nutritivos. Sin duda, las termitas tuvieron que llegar a comer madera porque a ninguna otra criatura le gustaba o tenía estómago para comerla. Quiero que te concentres en esta última frase. Al igual que la selección natural alteró gradualmente las características físicas externas de diferentes criaturas para que estuvieran mejor equipadas para descubrir, alcanzar o capturar su alimento, los más complicados procesos internos químicos y físicos —digerir la comida, seleccionar y extraer los nutrientes del material de desechos, distribuir la energía hacia donde se necesita, y librarse de esos desechos— tuvieron que evolucionar y adaptarse a esa dieta cambiante.

Las cabras son famosas por su fuerte constitución, pero la especie humana es una clase por sí misma en lo que a variedad de ingestión se refiere. Otros omnívoros normalmente solo comen un tipo de alimento en cada comida. Nosotros no solo comemos varios platos en una sola comida, sino que cada plato suele consistir en varios tipos de alimentos, con salsas y saborizantes añadidos. De hecho, cada bocado que damos suele estar formado por muchos tipos diferentes de comida. Como nuestros sistemas digestivos son automáticos, una vez nos lo hemos tragado, ese bocado deja de ser problema nuestro. Nuestro sistema digestivo siempre se ha ocupado de todo, ¿por qué no dejar que siga haciéndolo?

Supón que te quedas sin gasolina y que te digo: «Espera un momento. El coche funciona con una mezcla de gasolina y de aire. Tienes un cubo de plástico en el maletero. Sé que el plástico es un derivado del petróleo, como la gasolina. Si cortamos el cubo en trocitos, los metemos en el depósito de gasolina y luego metemos aire, habremos solucionado el problema». ¿Creerías que soy un genio o que estoy haciendo méritos para acabar en el psiquiátrico? Cualquiera sabe que eso es una estupidez y, sin embargo, es lo que de forma rutinaria hacemos casi todos a nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida. Me referiré a ello como

## EL SÍNDROME DEL CUBO DE PLÁSTICO.

## **Capítulo 14**

# El síndrome del cubo de plástico

Nuestros coches son maquinaria muy cara. Nos sentimos preocupados por cada advertencia de que hay un problema y, sin embargo, nuestra posesión más valiosa, el vehículo del que depende la longitud y la calidad de nuestra vida, la tratamos como si fuera un cubo de basura. Las dietas restringidas del koala y del panda hacen que estén amenazados con la extinción, pero eso no quiere decir necesariamente que una gran variedad de alimentos garantice la supervivencia. Al contrario, esta increíble variedad es la causa de la muerte prematura de millones de seres humanos.

Somos tan ingenuos como para catalogar todo lo que comemos como alimento o veneno. Siempre que sea comida sentimos que podemos tomar cualquier cosa sin tener en consideración cómo puede digerirla nuestro cuerpo, cómo puede extraer los nutrientes y deshacerse de los desechos.

Quizá creas que el síndrome del cubo de plástico es una exageración. Te garantizo que no lo es. Nuestro sistema digestivo es muy complicado y sofisticado.

El proceso comienza antes de que nos metamos la comida en la boca. Primero preparamos nuestra comida quitando los trozos no comestibles o cocinándola para hacerla más digestible. La especie humana ha acumulado un montón de dichos y refranes sobre el tema. «No tragues más de lo que puedas masticar». Esto puede parecer evidente, pero ¿por qué? Podemos tragar trozos bastante gordos de comida sin masticarlos. Solo es evidente cuando relacionas masticar poco con la indigestión y el estreñimiento. Saber esto ha llevado a: «¡Mastica cada bocado cien veces!». ¿Alguna vez has intentado masticar un trocito de plátano cien veces?

Cuando masticamos comida, se mezcla con saliva, que también desempeña su papel. Esa mezcla luego se traga y llega a nuestro estómago, donde los jugos gástricos la descomponen todavía más. Estos jugos varían según los diferentes tipos de comida, al igual que varía el tiempo y la energía necesarios para digerir cada tipo de alimento. Una vez digerida adecuadamente, o no, la comida pasa a los intestinos. Es solo en esta fase cuando se pueden extraer las sustancias químicas vitales —evidentemente, siempre que la comida haya sido digerida de forma adecuada— y puede comenzar el proceso de distribuir esas sustancias y deshacerse de los residuos.

Irónicamente, son los supuestos expertos los que crean el síndrome del cubo de plástico. Desde que somos pequeños nos enseñan que necesitamos proteínas y calcio para que los músculos, huesos y dientes estén sanos y fuertes. ¿Cuál es la mejor manera de obtener proteínas? Es evidente: comer carne. Así que comemos vacas. Pero ¿es realmente tan evidente? ¿De dónde sacan las proteínas las vacas? Las vacas son vegetarianas. ¿Cuáles son los animales terrestres más grandes? Elefantes, jirafas, hipopótamos, rinocerontes, caballos, toros, gorilas, etc. Son todos herbívoros. Si esos llamados expertos recomiendan que comamos músculos para obtener las proteínas que necesitamos, la consecuencia lógica de ese planteamiento sería aconsejarnos comer huesos y dientes para obtener calcio y hierro. O, yendo todavía más lejos, ¿por qué no comemos directamente trocitos de hierro y tiza? Porque, evidentemente, eso sería absurdo. Así que los llamados expertos nos dicen que comamos queso o bebamos leche para obtener ese calcio que nos es tan vital. Eso es igual de absurdo, pero no tan evidente. ¿Cuál es el animal que tiene los dientes más grandes? ¿No estás de acuerdo conmigo en que los colmillos de un elefante son los dientes más grandes que hayas visto jamás? ¿Sabes cuántos litros de leche y kilos de mantequilla necesita un elefante para producir y conservar esos enormes colmillos? Ninguno. Un elefante obtiene toda su energía, su poder y su inmensa fuerza comiendo vegetales.

Comprender el síndrome del cubo de plástico es una parte fundamental de *Es fácil perder peso*. La próxima vez que un supuesto experto te recomiende comer un alimento determinado o tomar una pastilla determinada porque contiene las vitaminas o los nutrientes que te faltan, piensa en el cubo de plástico metido en el depósito de combustible. Nuestro sistema digestivo no funciona así. Los carburadores de nuestros coches son piezas muy sofisticadas diseñadas para convertir una combinación de aire y de gasolina en combustible. El tipo correcto de gasolina es el alimento diseñado específicamente para él. Nuestro sistema digestivo es infinitamente más complicado y sofisticado que un carburador. La Madre Naturaleza nos ha proporcionado alimentos específicamente diseñados para todas las criaturas de este planeta, y si ignoramos esos alimentos o los manipulamos antes de comerlos, ¿cómo podemos esperar estar sanos y llenos de energía?

Quizá te preocupe tener una deficiencia de vitaminas, tener una dieta equilibrada o contar calorías. No tengas miedo; esos son problemas creados por el hombre civilizado porque no seguimos la guía de la Madre Naturaleza. Recuerda siempre: la vida ha sobrevivido en este planeta durante millones de años sin esos problemas. Los animales salvajes sobreviven en la actualidad sin ellos.

Sé que es muy difícil no seguir el consejo de un experto en nutrición o de un doctor que ha sido entrenado para comprender el funcionamiento del cuerpo humano. Pero recuerda la cuarta instrucción: la LLAVE INGLESA. Si un experto te da un consejo que contradice el consejo de la inteligencia que nos creó, también estará contradiciendo tu sentido común. ¡Ese experto te podría estar diciendo que llenaras el depósito de gasolina con el cubo de plástico!

Puede que estés pensando que los animales salvajes no tienen que usar su sentido común y que no tienen ni idea de cómo funciona su sistema digestivo y que, sin embargo, parecen capaces de comer variedad de alimentos sin efectos dañinos. Entonces, ¿por qué no podemos hacerlo nosotros? Eso es justo lo que estoy intentado dejar claro. Nosotros no tenemos que saber cómo funciona nuestro coche. Lo único que tenemos que saber es que debemos seguir la guía del fabricante. Los animales salvajes no tienen por qué saber cómo funciona su sistema digestivo. En cierto modo tienen suerte; ellos no tienen la inteligencia suficiente para contradecir la guía del fabricante. Se limitan a comer los alimentos que les indica la guía de la Madre Naturaleza. Nosotros tenemos el problema de que nos han lavado el cerebro para que creamos que el hombre, y no la Madre Naturaleza, es el experto que nos dice qué debemos comer. Hemos permitido que nuestra inteligencia interfiera y domine nuestros instintos naturales.

El único motivo de que ahora tengas que comprender cómo funciona tu sistema digestivo es que te des cuenta de la tontería que supone no seguir la guía de la Madre Naturaleza y las consecuencias derivadas de seguir ignorándola.

Yo fumaba un cigarro detrás de otro, y el riesgo de tener cáncer de pulmón no me hizo dejar de fumar. Mi planteamiento era que si tenías la suerte de librarte de eso, simplemente escapabas de ello por completo. Sin embargo, creo que hubiera dejado de fumar inmediatamente de haber visto el efecto que estaba causando el tabaco dentro de mi cuerpo. No estoy hablando de mis pulmones manchados, sino de la coagulación de mi sangre, del progresivo atasco de mis venas, del increíble esfuerzo que tiene que hacer mi pobre corazón para intentar valientemente bombear ese líquido cada vez más espeso alrededor de las cada vez más estrechas aperturas de mis arterias y de mis venas sin saltarse jamás un latido, mucho menos tener un día libre.

Doy gracias a que el cuerpo humano sea tan increíblemente fuerte como para permitirme sobrevivir al castigo que le infligí. No obstante, nunca hubiera sometido a mi cuerpo a ese sufrimiento si hubiera tenido la más mínima idea de la presión bajo la que lo estaba poniendo. Realmente no hubiera podido culparlo si, en algún momento de mi vida, se me hubiese enfrentado diciendo: «¡Mira! Se supone que somos socios. Si a ti no te importa lo que te ocurre, ¿por qué voy a seguir yo dándome de cabeza contra la pared?». Si fueras tan afortunado de tener un Rolls Royce, ¿esperarías que tu taller tuviese interés en tu coche si te dedicaras a rociarlo con agua salada? ¿Qué pasa? ¿Que no tienes la fortuna de poseer un Rolls? Tienes una máquina que es mil millones de veces más valiosa y sofisticada que un Rolls Royce:

#### TU CUERPO.

Durante la mayor parte de mi vida enterré la cabeza ante mis costumbres alimentarias, al igual que lo hacía con mi adicción al tabaco. Estaba igual de engañado en ambos casos; pensaba que estaba sacrificando la longevidad por una vida más breve pero más feliz. Me resulta difícil imaginar cómo pude creer que era mejor una vida estando obeso, cansado, teniendo fatiga, y frecuentes indigestiones y estreñimientos, y sintiéndome

constantemente culpable. La única justificación que puedo dar es que, al igual que con el tabaco, pensaba que no tenía alternativa. Y si no tienes alternativa, tienes que apañarte lo mejor que puedas con lo que tienes.

Afortunadamente sí que tienes alternativa, tanto con la comida como con el tabaco. Lo único que me reprocho es que me llevara tanto tiempo liberarme de la información equivocada con la que me había adoctrinado la sociedad.

Es increíble lo exigentes que somos con los líquidos que le metemos a nuestro coche, y cómo tratamos nuestro cuerpo como una especie de gigante cubo de basura, metiendo regularmente en él todo tipo de alimentos y en todo tipo de combinaciones y dejando que nuestro organismo se encargue de todo, sin dedicar ni un pensamiento al enorme esfuerzo al que le estamos sometiendo. Mi actitud era: «Por ahora todo marcha bien», el mismo comentario que se le escuchó decir a un hombre que se cayó de un rascacielos cuando pasaba por el décimo piso.

Ahora que tengo conocimientos sobre el proceso de la digestión, lo que me resulta un misterio no es que sufriera la incomodidad de la indigestión y del estreñimiento, sino que mi cuerpo sobreviviera a esa labor casi imposible a la que lo sometí a diario durante cincuenta años. ¡El cuerpo humano es realmente una máquina increíble! ¿Por qué nos esforzamos tanto por hacerle la vida imposible? Al fin y al cabo nuestra felicidad y nuestra longevidad dependen de él. Debemos funcionar en armonía con nuestro cuerpo y hacer todo lo posible para facilitarle sus funciones naturales y no esforzarnos en obstaculizarlas. Para hacerlo necesitamos una información básica de cómo funciona el sistema.

¿Te parezco condescendiente por sugerir que tu cuerpo es tu posesión más valiosa? ¡Tú lo sabes tan bien como yo! Entonces, ¿por qué gastamos tantas fuerzas y tanto dinero en proteger nuestros coches? Nunca los rociaríamos a diario con agua salada. Entonces, ¿por qué envenenamos y castigamos todos los días nuestra posesión más valiosa? ¿Realmente lo hacemos porque somos tontos, o es una explicación más racional que lo hacemos por culpa de la ignorancia y de la confusión? Con nuestro coche disponemos de la guía del fabricante y sabemos exactamente qué tenemos que hacer, mientras que nuestras costumbres son una combinación de tradición, ignorancia, intereses comerciales, publicidad, comodidad, contradicción y confusión. No tenemos una sola guía, tenemos miles.

¿Has vivido la maravillosa experiencia de utilizar una cortadora de césped nueva? La cuchilla corta limpiamente y sin esfuerzo la hierba. De vez en cuando golpea contra una piedra que no has visto. Eso tiene el mismo efecto que cuando metemos mal una marcha en el coche. Sabemos que la cortadora no ha sido fabricada para cortar piedras, así que nos aseguramos de que no lo haga.

Empieza a pensar en tu cuerpo como una máquina diseñada para desempeñar una multitud de funciones. Una de las funciones más importantes es tu sistema digestivo. Comemos para proporcionar el combustible o energía necesarios para que la máquina funcione. A diferencia de tu coche, tu cuerpo se repara y se renueva a sí mismo y

necesita una serie de sustancias químicas para sustituir los millones de células que mueren cada día. La comida nos proporciona esas sustancias químicas fundamentales.

Muchos padres han vivido, al menos una vez en la vida, el trauma de que su hijo pequeño se tragara una moneda, un imperdible o cualquier otro objeto que no se puede digerir. ¿La consecuencia de ese accidente ha sido la muerte o una operación quirúrgica? No. Normalmente el objeto sale al cabo de unos días por el otro lado, estando tanto el niño como la moneda en perfecto estado.

Supongo que son estos incidentes, reforzados por experiencias de idiotas que comen fuego, cristal o incluso metal y sobreviven, los que nos hacen creer que podemos comer casi cualquier cosa y sobrevivir. Nuestros cuerpos son realmente milagrosos. Pueden sobrevivir y apañarse con traumas aislados, al igual que tu cortadora de césped puede sobrevivir a una piedra ocasional. Pero ¿cuánto crees que duraría la cortadora si pretendieras cortar el Cañón del Colorado?

La mera perspectiva de hacer algo así es impensable. Y, sin embargo, eso es lo que hacen la mayoría de los habitantes del mundo occidental con la máquina más valiosa que poseen, ¡TODOS LOS DÍAS DE SU VIDA!

Los principios para un funcionamiento eficaz del aparato digestivo son los mismos que se implementarían en cualquier otra línea de producción eficiente. Un suministro regular de la cantidad y calidad adecuadas de materias primas, y un procesamiento y distribución eficaces del producto y del sobrante, sin escasez de suministros, sin exceso de peso, sin atascos y sin roturas en cualquier fase del proceso.

Aprendamos más sobre cómo funciona la guía de la Madre Naturaleza. ¿Alguna vez te has preguntado...

## CÓMO DISTINGUEN LOS ANIMALES SALVAJES UN ALIMENTO DE UN VENENO?

## **Capítulo 15**

# ¿Cómo distinguen los animales salvajes un alimento de un veneno?

Antes he dicho que los animales salvajes conocen instintivamente la diferencia entre comida y veneno. ¿Alguna vez te has preguntado cómo lo hacen? Al y fin y al cabo a nosotros nos resulta fácil, somos seres humanos inteligentes. Nos aseguramos de no alimentar a nuestros hijos con veneno y, si somos sensatos, nos aseguramos de que los venenos estén fuera de su alcance. Se nos enseña qué es alimento y qué es veneno. Pero ¿cómo lo saben los animales salvajes?

Ponte un momento en el lugar de la Madre Naturaleza. Tú has creado esa increíble variedad de especies. ¿Cómo te aseguras de que no acaben todas envenenadas? Todas ellas tienen aparatos digestivos especializados y diseñados para comer un grupo determinado de alimentos. ¿Cómo garantizarías que comieran el grupo de alimentos más adecuado para ellas? Una de las maneras sería darles sentidos. Podrías darles la vista: eso parece comida. Podrías darles el tacto: eso parece comida pero tiene el tacto de una piedra. Podrías darles olfato y gusto: si huele y sabe fatal, es veneno. Si huele y sabe bien, es comida. Y si huele y sabe maravillosamente bien, ese es un alimento diseñado para mí.

¿Ese sistema te parece razonable? Claro que sí, ¡es evidente! Y aquí vuelve a aparecer el abogado del diablo. ¿Por qué ha hecho nuestro Creador que todas las cosas que son malas para nosotros —como el tabaco, el alcohol, un jugoso bistec, la nata y los postres— parezcan tan deliciosas? ¿Por qué no ha hecho que las cosas que son malas para nosotros sepan mal y que las cosas que son buenas sepan de maravilla? Tengo buenas noticias para ti:

**¡ESO ES PRECISAMENTE LO QUE HA HECHO!**

Es la influencia del hombre la que nos ha lavado el coco y nos ha hecho creer que envenenarnos con nicotina, alcohol o comida basura es un placer. La maravillosa verdad es:

## LOS ALIMENTOS QUE MEJOR SABEN SON LOS MÁS BENEFICIOSOS PARA TI.

Recuerda, ese es el principal objetivo del gusto. Así es como saben los animales salvajes lo que deben comer. ¿Acaso podría existir guía más ingeniosa o sencilla?

¿Te has fijado alguna vez en que tu gato primero huele su comida, luego la toca suavemente con la nariz, y después se limita a probar un pequeño bocado antes de comerse el resto o alejarse con la nariz levantada como si tú pretendieras darle veneno para comer? También eleva la cola para hacerte saber qué piensa de la comida. Solía enfadarme mucho lo ingrata que era mi gata. Al fin y al cabo ni siquiera era mi gata. Era una vagabunda que había aparecido un día en nuestra casa y que había decidido que le parecía bien mientras no encontrara algo mejor. ¿No se daba cuenta de que le compraba la comida más buena y más cara del mercado, y que los fabricantes de comida para gatos y yo éramos mucho más inteligentes que ella y sabíamos mejor que ella la comida que debía comer?

¿Cómo podía ser tan tonto? Creer que un fabricante de comida para gatos y yo podíamos saber más que mi gata sobre su comida favorita es casi tan lógico como que un hombre, por muy cualificado que crea que está, le aconseje a una mujer cuál es la mejor postura durante un parto.

Lo cierto es que el sistema del Creador es tan sofisticado que no hace falta poner «fecha de caducidad» en sus alimentos. Cuando un alimento natural se pone malo empieza a tener un aspecto terrible, un tacto horrible, un olor horrible y un sabor horrible. Una manzana podrida es un buen ejemplo.

Yo no soy lo suficientemente inteligente como para saber cómo manejó el Creador los detalles más pequeños. De hecho, soy tan tonto que pasé más de cincuenta años en este planeta antes de que se me ocurriera el problema, mucho menos la solución. ¿Cómo conocen los animales salvajes la diferencia entre comida y veneno? Si no fuera porque mi mente complaciente, inteligente y educada me había evitado hacerme la pregunta, la respuesta hubiera sido sencilla y evidente:

¡LOS ALIMENTOS SABEN Y HUELEN BIEN!  
¡LOS VENENOS SABEN Y HUELEN FATAL!

El sabor indica los alimentos que debemos comer. El olor está estrechamente vinculado con el sabor. Cualquier buen chef sabe que también son importantes el aspecto y la textura. Yo sé que cuando un plátano está demasiado maduro, sigue oliendo y sabiendo bien, pero el aspecto y la textura blandengue lo hacen poco apetecible. Incluso el quinto sentido —el oído— puede entrar en la ecuación. Me encanta oír cómo se fríe el bacón hasta que está crujiente. Me encanta aún más el olor. Pero el sabor me resulta demasiado salado y el aspecto ofensivo, bien porque está nadando en grasa o porque por el aspecto crujiente parece indigesto, y resulta que el bacón siempre me resulta indigesto.

Un alimento no tiene que satisfacer todos los sentidos para ser aceptable. Pero si uno de tus sentidos vota en contra, cuidado. En particular, cuidado con cualquier sustancia que huelga bien pero que no sepa bien, como el tabaco y el café. Normalmente esto es

señal de que se trata de una droga adictiva combinada con un veneno. Aunque el olor y el sabor estén estrechamente vinculados, no des por sentado que porque te guste el olor, te debe gustar automáticamente el sabor. Intenta beberte tu perfume favorito. Pensándolo bien, ¡no lo hagas!

Al igual que la guía del fabricante te dice qué tipo de gasolina debes poner a tu coche, nuestros sentidos nos dicen qué tipo de alimento comer, y si están todos en armonía, no hay ningún problema. Quizá el sentido más importante que poseemos es el sexto. Da igual si lo llamas intuición o instinto. Se utiliza cuando tu mente lógica llega a una conclusión pero tu instinto contradice dicha conclusión. Recuerda, tu instinto es el resultado de tres mil millones de años de lógica, y recuerda que los animales salvajes no tienen estos problemas porque no tienen lógica y dependen del instinto. ¿Podría haber algo más lógico?

Por ese motivo encontrarás tan aceptable EASYWEIGH. Porque, por primera vez en tu vida, cuando contemples tus problemas de peso, no habrá contradicción alguna entre tu mente lógica y tu instinto. De hecho, el método explica por qué la lógica y el instinto están en auténtica armonía, y de esta manera se acabará la esquizofrenia que has sentido con respecto a los problemas de peso. La inseguridad, la duda y la confusión - desaparecen porque te das cuenta de que los alimentos que fueron diseñados para que estuvieras en forma y saludable son los que mejor saben. Ya no te verás en la dicotomía de desear los alimentos que sabes que te hacen daño.

En esta fase no espero que comprendas por qué los alimentos que mejor saben son los que más bien te hacen. Sin embargo, al igual que encontrar placer en el tabaco es un sutil espejismo, también lo es la idea de que los alimentos malos saben bien. Pero como debemos aprender a caminar antes de correr, primero debes comprender más cosas sobre la guía del fabricante. Más adelante te explicaré cómo se produjo el espejismo y cómo corregirlo. Por ahora te pediré que aceptes la idea de que los alimentos que mejor huelen y saben son los mejores para ti. Esa es la guía de la Madre Naturaleza, y justamente ese es el motivo de que los animales salvajes no tengan problemas con la comida como nosotros.

Todavía no hemos identificado los grupos de alimentos más adecuados para la especie humana, pero hemos establecido los principios fundamentales para decidir qué comemos. Pero

¿CÓMO SABEMOS CUÁNDO EMPEZAR Y CUÁNDO DEJAR DE COMER?

## **Capítulo 16**

# ¿Cómo sabemos cuándo empezar y cuándo dejar de comer?

¿Cómo solucionan el problema los fabricantes de coches? Nos proporcionan un depósito de gasolina, junto con otras sofisticaciones, como una señal que parpadea cuando no lo hemos rellenado y un resorte en el depósito para apagarla cuando está lleno.

¿Cómo soluciona este problema la Madre Naturaleza? Juguemos un momento a ser el Creador. Has creado una increíble variedad de especies. Al darles sentidos como el sabor y el olor, has impedido que se envenenen. Pero ¿cómo asegurarte de que comen? A menos que cada criatura consuma cantidades de comida suficientes de manera regular, morirá. Eso es fácil para los seres humanos. Nuestros padres se aseguran de que comamos y, para cuando les dejamos, sabemos que tenemos que comer para sobrevivir. Solo tenemos que visitar el supermercado una vez a la semana, sacar la comida de la nevera y meterla en el microondas. Pero para la mayoría de las especies, obtener su alimento es un trabajo enormemente arduo y peligroso que implica horas, incluso días, de paciencia, fatiga y frustración, que muy a menudo acaba con ellos convertidos en comida en lugar de conseguirla. Así que, ¿cómo te asegurarías de que todos los animales salvajes comen de forma regular?

La solución es sencilla. Les das a todos ellos un ingenioso aparatito llamado HAMBRE. Así es como saben los animales salvajes cuándo deben comer: ¡cuando tienen hambre! Así es como saben cuándo tienen que dejar de comer: cuando ya no tienen hambre.

Puede que la solución sea sencilla, pero eso no nos debe distraer de lo ingenioso que resulta ese aparatito. Solemos pensar que el hambre es una sensación bastante desagradable, especialmente si llevamos años librando la batalla contra el michelín. La realidad es que el hambre nos debería proporcionar más horas de placer durante toda nuestra vida que cualquier otra actividad.

¿Por qué digo que el hambre es un invento muy ingenioso? ¿No es estar hambriento un estado que nadie desearía? Si vives en el Tercer Mundo y te estás muriendo de

hambre, estoy de acuerdo contigo. Y ni siquiera en ese caso el hambre es el verdadero mal: el hambre simplemente te está diciendo que debes conseguir comida, porque de no ser así, morirás. El verdadero mal es la imposibilidad de saciar esa hambre. No obstante, este libro no está pensado para solucionar el problema de la hambruna, está diseñado para solucionar el problema justamente opuesto.

¿Puedes recordar la última vez que tuviste hambre de verdad? A menos que pertenezcas a una fe en la que el ayuno sea una práctica habitual, probablemente fue la última vez que estuviste a dieta. ¿Cuánto tiempo aguantaste sin comer? ¿Un mes, una semana, un día? Vale, puede que nunca hayas estado en peligro de morir de hambre, pero, aun así, ¿cómo puedo describir el hambre como algo que nos puede dar placer?

Estudemos más de cerca el hambre. ¿Qué es el hambre? Funciona más como el indicador de la gasolina. A medida que quemamos energía y los millones de células que tenemos mueren y se regeneran, nuestros depósitos de energía y de materiales de recambio deben ser sustituidos. Al igual que no necesitamos mirar el indicador cuando acabamos de llenar el depósito para ver si tenemos que volver a echar gasolina, cuando acabamos de comer nos hemos llenado y no necesitamos volver a comer durante algún tiempo.

Me pondré yo como ejemplo. Excepto porque ahora siempre tomo el desayuno, mis costumbres alimentarias son iguales que cuando fumaba. Después del desayuno no vuelvo a comer hasta la cena, que suele ser a las seis de la tarde. Puede que pienses que te recomiendo que te limites a hacer dos comidas al día. No es así. Recuerda, no hay limitaciones. Yo hago dos comidas al día, y el motivo no es la fuerza de la voluntad o la disciplina, simplemente se debe a una razón puramente egoísta: se adecua a mi estilo de vida. Me resultaría negativo interrumpir mi ritmo de trabajo. El hambre es la forma que tiene la naturaleza de decirte: «Tienes que llenar el depósito de combustible y nutrientes». Evidentemente, esos depósitos van gastándose entre el desayuno y la cena, y, sin embargo, no siento hambre, no sufro ninguna incomodidad. Al contrario, como ya he explicado, para mí lo incómodo sería comer durante el día. Por favor, no te alarmes. No estoy sugiriendo que adoptes el mismo procedimiento. Deja que te recuerde mi promesa: ¡no haré ninguna restricción de ninguna clase! Lo que quiero decir es que no siento hambre entre comidas.

Sin embargo, si tengo la oportunidad de salir durante el día y me llega el olor a comida, o si me quedo a trabajar hasta tarde y el olor de una de las delicias culinarias de Joyce sube desde la cocina, entonces ese vaciamiento gradual y químico que ocurre continuamente en nuestro organismo a lo largo de nuestra vida enciende una señal de alarma en mi mente: ¡TIENES HAMBRE! ¡DEBES COMER! Ese es el motivo de que el hambre sea un invento tan maravilloso e ingenioso. Si seguimos la guía de la Madre Naturaleza no habrá ningún problema. En un principio ni siquiera somos conscientes de que tenemos hambre, y cuando nos damos cuenta, siempre que se nos permita satisfacer esa hambre, podemos disfrutar del inmenso placer que da esa satisfacción.

El hambre es mucho más ingeniosa que cualquier indicador de gasolina. Aunque la mayoría de los indicadores tienen una advertencia secundaria en forma de luz que

parpadea, ¿no nos hemos quedado muchas veces sin gasolina? Supongo que muchos de nosotros no hubiéramos superado la treintena si quedarse sin gasolina significara la muerte.

## DEJA DE CONSIDERAR QUE EL HAMBRE ES MALA, SINO LA AMIGA QUE REALMENTE ES.

Llegar a esta conclusión —que el hambre no es algo malo, sino que es un aparatito increíblemente ingenioso que puede darnos un placer infinito sin que suframos ningún inconveniente más— fue la segunda de las importantes pruebas a las que me he referido anteriormente. Se me ocurrió cuando comparé lo relacionado que estaba el ansia de fumar un cigarrillo y el hambre. Esa era la prueba más importante de todas, porque acababa con la idea de que mi método no podía funcionar con los hábitos alimentarios, ese bloqueo que tenía yo y que me hacía pensar que es fácil abstenerse de algo por completo, pero que es imposible reducirlo y controlarlo.

Lo maravilloso es que todavía es más eficaz con el control de peso: ¡no tienes que abstenerte de nada! ¡Ni siquiera tienes que reducir lo que comes! Puedes seguir disfrutando y saciar tu hambre durante el resto de tu vida. Siempre que, claro está, puedas seguir la guía de la Madre Naturaleza y todas sus instrucciones.

No obstante, supón que no se te permite saciar tu hambre inmediatamente; entonces el hambre es algo terrible, ¿verdad? Reflexiona. ¿Sientes verdadero dolor cuando tienes hambre? Vale, puede que te hagan ruido las tripas, pero eso no es dolor físico. Cualquier inconveniente que estés padeciendo es meramente psicológico. Los animales salvajes están diseñados para entrar en pánico cuando tienen hambre. Eso es lo que permite que encuentren comida lo más rápidamente posible. Pero nosotros podemos utilizar nuestra inteligencia para darle la vuelta a la situación. Si empiezas a lloriquear porque no se te permite saciar tu hambre inmediatamente, claro que te sentirás mal, pero si ves la situación tal y como es en realidad, cuanto más tiempo estés sin comer más apetito tendrás y más disfrutarás cuando eventualmente puedas comer; de esa manera incluso el retraso en satisfacer tu hambre se convertirá en un placer.

He dicho que los alimentos que mejor saben son los que más beneficiosos te resultan. Es imposible comprender eso sin comprender

## LA IMPORTANTE RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE EL HAMBRE Y EL SABOR.

## **Capítulo 17**

# La importante relación que existe entre el hambre y el sabor

Los franceses están reconocidos como los mayores expertos en los placeres de la mesa. No es ninguna coincidencia que antes de la comida digan *Bon appétit*, y lo que te están deseando no es que comas una buena comida, sino que tengas un buen apetito. ¿Qué quiere decir «buen apetito»? ¿Acaso no querrá decir ¡QUÉ HAMBRE TENGO!?

Lo que quiero dejar claro es que no puedes disfrutar del sabor de la comida a menos que tengas hambre. Puede que te resulte duro aceptarlo. Mucha gente cree que la comida o sabe bien o no sabe bien. Comprobémoslo. ¿Cuál es tu comida favorita? Intenta comer no una sino muchas porciones de tu comida favorita. No solo te encontrarás mal, sino que odiarás su sabor. Ni siquiera tienes que pasar tú esa experiencia. ¿Has visto la película *La leyenda del indomable*, en la que Paul Newman se tiene que comer un montón de huevos duros? No he vuelto a comer uno desde entonces. Si ejercitas la memoria, probablemente podrás recordar alguna ocasión en la que te pusiste malo por comer demasiada comida de una sentada.

Si te gusta el *curry* tanto como a mí, sabrás lo bien que huele y sabe cuando tienes hambre. Si has comido más de lo que deberías, también sabrás que el olor que te volvía loco unos minutos antes se hace absolutamente insoportable, especialmente si estás sentado cerca de la cocina y tu nariz está siendo bombardeada con el olor del *curry* de otras personas. En una ocasión me comí en la cama la mitad de un menú que había pedido al *telechino* y me desperté con la otra mitad todavía en el dormitorio. No tomé comida china durante muchos meses.

La comida solo sabe bien cuando tienes hambre. Incluso una rata te sabría de maravilla si pasaras el tiempo suficiente sin comer. Puede que te resulte difícil creerlo, pero cualquiera que ha pasado hambre de verdad sabe que eso es cierto. Incluso recurrimos al canibalismo en ocasiones. Afortunadamente, en la sociedad occidental pocos hemos tenido que ponernos a prueba; sin embargo, en el planeta hay suficientes personas que se mueren de hambre para confirmar ese hecho, es decir, si tuviesen la suerte de cazar una rata.

La película *Papillon* lo ilustra muy bien. El primer cuenco de engrudo que le dan a Steve McQueen en Devil's Island contiene una cucaracha viva. Él lo tira asqueado. Todos nos podemos identificar con esa situación. Todos, al menos una vez en la vida, hemos encontrado en nuestra comida algo que no debería estar allí. Tres meses después, Steve McQueen cazaba cucarachas para comérselas. Es difícil imaginarnos reducidos a una situación así. Pero la verdad es que no tienes que imaginártelo, simplemente fíate de la experiencia de la gente que se ha visto en esa situación.

Recuerda que el verdadero placer de comer es satisfacer tu hambre. Así que la sexta instrucción es:

NO COMAS A MENOS QUE TENGAS HAMBRE.  
¡LA COMIDA SOLO OLERÁ Y SABRÁ BIEN SI TIENES HAMBRE!

Sé que muchos de vosotros refutaréis este argumento. Algunos dirán que el ritual de comer es un inmenso placer. ¿Qué mejor forma de pasar el tiempo que comer en un entorno bonito, con un buen ambiente y en compañía agradable? Estoy de acuerdo en que el ritual puede ser placentero, pero eso no implica que realmente disfrutes de comer la comida. Yo soy una de esas personas a las que si les hacen elegir entre una buena compañía y una mala comida y una buena comida con mala compañía, siempre elegirán la buena compañía. Comer fuera con los amigos es uno de mis pasatiempos preferidos, pero si lo que quiero es asegurarme de comer una comida realmente sabrosa, me quedo en casa.

Como nuestros cerebros lavados tienen ideas confusas sobre los motivos por los que comemos, intentamos dejar vacíos todos y cada uno de los platos de una comida. Si te ajustas al principio de comer cuando tienes hambre y parar cuando hayas saciado esa hambre, no solo disfrutarás de cada comida, sino que no tendrás problemas de sobrepeso. Sin embargo, debo recalcar que he dicho que dejes de comer cuando hayas saciado tu hambre, no tu gula. ¿Eso te hace sentirte privado de algo? Piénsalo bien. ¿Realmente es una carencia? ¿Querrías comer si no tuvieras hambre? Mézetelo bien en la cabeza:

COMER ES UN PLACER, COMER EN EXCESO ES MALO.

Debo pararme un instante aquí. Ya veo venir los gritos de protesta. ¿Soy otro de esos santurriones que pretenden borrar todos los placeres de la vida? ¿Acaso estoy insinuando que no hay un verdadero placer en comer más que el final de una sensación llamada hambre, algo como usar unos zapatos que te están pequeños solo por el placer de quitártelos? Eso es correcto. Pero no te deprimas, se trata de buenas noticias. De hecho, todo lo que te he dicho son buenas noticias: ¡recuerda mi promesa!

Llevar unos zapatos que te están pequeños es algo realmente desagradable, pero nuestro Creador ha hecho el hambre de tal modo que no sufrimos incomodidad alguna mientras no somos conscientes de ella, y podemos disfrutar del inmenso placer de saciarla varias veces al día durante toda nuestra vida. ¿Qué hay de malo en eso? Son hechos como este los que me hacen creer que cualquiera que sea la inteligencia o el

sistema que nos inventó, pretendió que disfrutáramos de la vida, y que nosotros somos los únicos culpables si no lo hacemos.

La asociación entre sabor y hambre incide de forma significativa en nuestras costumbres alimentarias. Como casi todas las cosas de la vida, es un arma de doble filo. Todas las criaturas, incluidos nosotros, tenemos nuestros alimentos preferidos y, mientras haya un abastecimiento suficiente de ese alimento, no hay necesidad de descarriarse. Quizá este sea buen momento para acabar con otro temor que solemos sentir cuando nos planteamos alterar nuestras costumbres alimentarias: el de no poder disfrutar de una de las grandes ventajas que nos ha proporcionado la civilización moderna:

## LA INCREÍBLE VARIEDAD DE ALIMENTOS.

## **Capítulo 18**

# La increíble variedad de alimentos

Uno de los logros del ingenio humano ha sido obtener una increíble variedad de alternativas para fumar, beber y comer. Los fumadores pueden decidir obtener la nicotina a través del rapé, las pipas, los puros, los cigarrillos, los chicles, los parches o los espráis nasales. Dentro de esas categorías definidas tienen todavía más elecciones entre, digamos, cinco marcas de tabaco para liar y cinco mil marcas de cigarrillos. Eso mismo se puede aplicar al alcohol. Hay literalmente miles de variaciones diferentes para beber alcohol.

Consideramos esta gran variedad como algo muy valioso y, sin embargo, es una curiosa paradoja que los fumadores prefieran obtener siempre su nicotina no solo de un tabaco determinado, sino además de una marca determinada. Eso no parece preocuparles mucho; al contrario, normalmente se disgustan cuando no pueden comprar su marca habitual. Los bebedores también suelen tener una bebida favorita. Posiblemente se deba a lo miserables que nos sentimos cuando hacemos dieta que se nos haya metido en la cabeza la idea de que resulta indispensable para nuestro placer que exista una gran variedad de alimentos.

La gran variedad es más aparente que real. Deja que me ponga yo como ejemplo. Mi desayuno solía consistir en un cuenco de cereales, pero solía comer el mismo cereal día tras día. De vez en cuando me cansaba de un cereal y me pasaba a otro, y entonces lo comía todos los días. La verdad es que no había mucha variedad, pero eso no me molestaba. Creo que la mayoría estamos satisfechos con seguir comiendo nuestros alimentos favoritos. Da igual si desayunamos cereales, bollos o bocadillos, solemos comer lo mismo día tras día.

En cuanto a las otras comidas, en la práctica la variación no es tan grande como imaginamos. Me di cuenta de eso una noche, mientras ojeaba el menú de mi restaurante favorito, el Motspur Tandoori. Qué típico que uno de los mejores restaurantes de Gran Bretaña esté en un callejón como Motspur Park, donde nadie puede encontrarlo.

Esa noche el restaurante estaba lleno. Joyce y yo estábamos decidiendo qué íbamos a comer. Malik, el propietario, empezó a recitar con toda naturalidad las delicias gastronómicas que íbamos a pedir. Evidentemente, hacía mucho tiempo que él había

descubierto que siempre pedíamos lo mismo. ¡No había caído en la cuenta hasta ese día! También me di cuenta de que hacía justo lo mismo en mi chino y en mi italiano favoritos. Me dedicaba a revisar laboriosamente el menú y al final acababa pidiendo siempre los mismos platos.

¿No es verdad que se nos ha adoctrinado para comer variedad de comidas, en parte para que tengamos una dieta equilibrada y en parte simplemente por cambiar, para no aburrirnos de nuestra comida favorita? También es cierto que nuestras preferencias pueden verse alteradas por muchos factores, como el tiempo, o si tenemos hambre, y nuestra elección puede variar de día a día o de año a año. No hay nada malo en eso, como tampoco lo hay en que comas tu comida favorita día tras día tras día, siempre que esa comida aporte la energía y los nutrientes necesarios para que estés feliz y sano. De hecho, ¿no serías un poco tonto si no comieses tu comida favorita si está a tu alcance?

Quizá te preocupe acabar harto de tu comida favorita si la comes todos los días. No hay problema. Siempre puedes sustituirla por otra cuando te apetezca, como yo cambiaba de cuando en cuando de cereal. En mi opinión, una de las razones de que comamos una variedad tan grande de alimentos es que no estamos comiendo nuestro alimento favorito, sino comida basura. Los fabricantes de comida para mascotas no hacen más que descubrir nuevas combinaciones que mi gata no podrá resistir. Yo no me lo trago. Mi gata tampoco. Y, sin embargo, por alguna extraña razón, nunca se cansa de un ratón fresco o de un pajarillo.

Así que vamos a quitarnos de una vez por todas el bloqueo que nos hace pensar que *Es fácil perder peso* va a limitar tu elección. Seguirás tomando las comidas que más te gustan, sean el desayuno, la comida, la merienda o la cena, y lo seguirás haciendo en casa o en el restaurante. La única diferencia es que estarás tomando comidas que realmente disfrutas, no comidas que te cuestan tres veces más y que crees que te gustan porque te han lavado el cerebro. También estarás tomando comidas que te dan energía y ganas de vivir, y no comidas que hacen justo lo contrario.

Eso me lleva a una parte muy importante de EASYWEIGH:

## EL MARGEN DE BASURA.

## **Capítulo 19**

# El margen de basura

Los animales salvajes comen su comida preferida siempre que pueden conseguirla. Pero la naturaleza hace que no siempre esté disponible. Si la Madre Naturaleza los hubiera programado para que no comieran a menos que pudieran encontrar el alimento que más les beneficia, a menudo morirían de hambre. Así que la naturaleza incorpora un mecanismo fiable al 100 %: cuanta más hambre tienes, mejor te saben los alimentos que son segunda o tercera opción, y eso garantiza la supervivencia.

He dicho que es un arma de doble filo. Utilizaremos como ejemplo al gorila. El gorila prefiere comer fruta, pero, cuando no hay fruta, come cualquier otro vegetal para sobrevivir. Pero ni siquiera así tiene sobrepeso o padece las muchas enfermedades gástricas que padecemos los seres humanos. Eso es una buena noticia para nosotros. Significa que la Madre Naturaleza nos ha proporcionado un amplio margen de error y que, siempre que la mayor parte de lo que comemos consista en el grupo de alimentos diseñado para nosotros, podemos seguir comiendo grandes cantidades de comida basura sin que tenga efectos negativos. Este «margen de basura» es un elemento muy importante en EASYWEIGH. Significa que no hay restricciones rígidas. Nunca te tendrás que decir: «No se me permite comer esta o esa comida». Posteriormente me referiré más extensamente a este «margen de basura».

Debo explicar que utilizo la expresión «basura» no en el contexto en el que la utilizaría un experto en nutrición, sino en el contexto natural. Hay muy pocos nutricionistas que digan que la leche o el queso son comida basura, pero eso es exactamente lo que son.

El peligro de este margen de error es que, mientras que los gorilas y otros animales salvajes vuelven a comer su comida favorita en cuanto está disponible, la civilización occidental ha llegado a una fase en la que la comida basura se convierte en nuestra dieta habitual casi desde que dejamos de mamar.

Se me ocurre que el hecho de que me refiera constantemente a los elefantes, los gorilas y otros animales salvajes ha conjurado en tu mente la imagen de una cena de Navidad en la que te dedicas a cortar jugosos frutos de un árbol frutal. Nada de eso. Afortunadamente, la humanidad es ingeniosa. Pero a partir de este momento vamos a

usar nuestro ingenio no para destruirnos a nosotros mismos disfrazando la comida basura para que parezca algo natural, sino para reivindicar lo natural.

Anteriormente me referí a la siguiente paradoja: «Ya como mucha cantidad de mis alimentos favoritos y ese es el motivo de que tenga unos kilos de más. Si tengo que cambiar mis hábitos alimentarios, ya no podré comer tanto de mis alimentos favoritos como me gustaría». Te he pedido que mantengas abierta tu mente, y te he pedido que no obstaculices tus esfuerzos fijando un peso objetivo basado en datos incorrectos. Ahora te voy a pedir que no decidas cuáles son tus alimentos favoritos por adelantado.

Echemos un vistazo a

## NUESTROS ALIMENTOS FAVORITOS.

## **Capítulo 20**

# Nuestros alimentos favoritos

No hay duda de que el método que tiene la Madre Naturaleza para asegurarse de que comamos los grupos de alimentos que más nos benefician consiste en hacer que sepan bien. No obstante, tendemos a pensar en el gusto como un hecho cierto. Los alimentos o saben muy bien o muy mal, o algo intermedio. Aceptamos alegremente que cada persona tiene un gusto diferente. Ahora quiero que te cuestiones por qué.

¿Crees que es una coincidencia que los chinos prefieran el arroz, los italianos la pasta y que, antes de que esas comidas estuviesen disponibles aquí, nosotros prefiriéramos el pan y las patatas? ¿Crees que es una coincidencia que pensemos que la comida que hace nuestra madre es la mejor? ¿O crees que una explicación más probable es que tendemos a elaborar un gusto por las comidas más agradables que están a nuestro alcance?

Quizá creas que tus alimentos favoritos no son tanto cuestión de elección como de gusto. Si una determinada comida sabe bien, la disfrutas; si no sabe bien, no la disfrutas. Si ciertas comidas saben bien y otras no, ¿por qué cambian nuestros gustos a lo largo de la vida? ¿Por qué hablamos de un gusto «adquirido» cuando nos referimos a ciertos alimentos? ¿Cómo podrías adquirir ese gusto si esa comida supiera bien o mal? Si sabe mal, ¿para qué diablos adquieres ese gusto?

No hay duda de que la guía de la Madre Naturaleza pretende que comamos los alimentos que mejor saben. Así es como debe ser. También es evidente que la Madre Naturaleza pretendía que «adquiriéramos» un gusto por los alimentos inferiores cuando nuestros favoritos no estuvieran a nuestro alcance para que no nos muriéramos de hambre. Pero no hay prueba alguna de que pretendiera que nos quedáramos con la segunda opción cuando la primera sí está a nuestro alcance, y yo planteo que tus alimentos favoritos actuales no dependen tanto de una cuestión de elección o de gusto como del hecho de que has sido condicionado y te han lavado el cerebro.

Vamos a analizarlo. Si el gusto está determinado, ¿por qué cambian con los años nuestros gustos? ¿Recuerdas la emoción que sentías cuando eras niño e ibas a una fiesta de cumpleaños? ¿Recuerdas cómo te lavaban el cerebro? «No puedes comer tarta si no te comes unos sándwiches». Pero ¿cuál era la guinda después de los sándwiches y de la tarta? ¿No era la gelatina?

¿Recuerdas lo que te gustaba ver cómo temblaba la gelatina en el plato? ¿Te acuerdas de la ilusión que te hacía que te dejaran comer algo tan delicioso? Oh, esos felices recuerdos de infancia. ¿Recuerdas lo fría que estaba? ¿Recuerdas el poco sabor que tenía? La gelatina no es cara, pero ¿ahora comes gelatina a menudo? Yo soy partidario de todo aquello que puede darte placer en la vida, tengas cinco o noventa años, pero al darle gelatina a nuestros hijos y convencerles de que es una exquisitez, ¿no estamos tomando parte en el lavado de cerebro?

¿Por qué, cuando somos niños, la gelatina es uno de nuestros platos preferidos? ¿Cuándo fue la última vez que te apeteció? ¿Por qué me dieron náuseas la primera comida china que tomé y mi primer *curry*? ¿Por qué han sido mis comidas favoritas durante tanto tiempo? Seguro que has conocido a gente que no podía vivir sin echarse tres cucharadas de azúcar en el café y que luego deja de tomar azúcar por completo, y tan solo una semana después, cuando se te ocurre poner media cucharada en su taza la escupe en tu mejor alfombra como si le hubieras puesto media cucharada de arsénico.

Esta era la tercera de las tres importantes pruebas de las que te he hablado, y también es la séptima instrucción:

### ¡NO SEAS ESCLAVO DE TUS PAPILAS GUSTATIVAS!

Aprenderás a disfrutar del sabor de cualquier alimento que consumas regularmente, así que, ¿por qué no aprender a disfrutar de los alimentos que te sientan bien, en lugar de los que te sientan mal?

Puede que te resulte difícil aceptar este concepto. Alguno pensará que va a tener que tomar comida para conejos durante el resto de su vida. Una de las cosas buenas de *Es fácil perder peso* es que no hay limitaciones, puedes comer exactamente lo que quieras. Pero aunque sí pasaras el resto de tu vida tomando comida para conejos, eso no te molestaría, ya que la estarías haciendo porque es tu comida favorita.

Si el gusto es flexible, ¿cómo puedes saber si no te estoy lavando el coco para que creas que las comidas que te benefician más son las que mejor saben? ¡No! Como ya he explicado, el gusto tan solo es flexible para ayudarte a sobrevivir. En su momento te explicaré lo inteligente que ha sido el hombre para convencerse de que la comida basura sabe bien.

La verdad es que nuestros hábitos alimentarios son la culminación de una enorme combinación de ignorancia, informaciones equivocadas, lavado de cerebro y estupidez, que tiene poco que ver con la elección o el gusto.

Pero, si el lavado de cerebro ha distorsionado nuestros gustos, ¿cómo podemos saber cuáles son realmente los alimentos que mejor saben? El lavado de cerebro y la gran variedad de alimentos disponibles en Occidente lo hacen muy difícil. Si el efecto del lavado de cerebro ha sido destruir nuestros instintos naturales, ¿cómo vamos a poder utilizarlos? Pero el lavado de cerebro no ha acabado con nuestro instinto natural, tan solo lo ha confundido. Cada fumador sabe, antes de encender el primer pitillo, que fumar es malo y antinatural. El asqueroso sabor del primer pitillo no destruye esa imagen; al

contrario, la confirma. Pero, al mismo tiempo, la adicción combinada con el masivo lavado de cerebro nos confunde y atrapa.

Eso mismo pasa con nuestros hábitos alimentarios. Nuestro instinto natural sigue estando allí, pero está confuso a causa del lavado de cerebro. Tú ya conocías la mayoría de los argumentos que estoy planteando. Sabías que los elefantes son los animales terrestres más grandes, que son herbívoros y que no necesitan comer carne para tener esos enormes huesos y músculos. También sabías que no necesitan beber leche y comer queso para obtener calcio suficiente para sus enormes colmillos. Lo que intento es acabar con la confusión. Eso es lo maravilloso de este método: una vez que has limpiado las telarañas, todo consiste en puro sentido común. Me estoy limitando a decirte lo que tú ya sabes de forma instintiva. Los animales salvajes no tienen esos problemas, ¡nosotros vamos a utilizar a los animales salvajes para confirmar lo que ya sabemos! Antes que nada debemos analizar cómo se llegaron a confundir esos instintos:

¿DÓNDE NOS EQUIVOCAMOS?

## **Capítulo 21**

# ¿Dónde nos equivocamos?

Desde que apareció la vida en el planeta ha habido una constante lucha entre las diversas especies, y entre los individuos de la misma especie, para conseguir suficiente comida para sobrevivir. La Madre Naturaleza ha proporcionado a las diferentes especies diversos mecanismos para hacer posible que sobrevivan a períodos de escasez. La hibernación es un ejemplo clásico; otro es mi ardilla almacenando los cacahuetes. Uno de los motivos del éxito de insectos como las hormigas y las abejas es su capacidad para almacenar alimento.

La humanidad es la especie con más éxito del planeta porque ha sabido utilizar su inteligencia superior y su ingenio no solo para cazar, recolectar, cultivar y explotar una enorme variedad de alimentos, sino también para llegar a saber cómo conservarlos y almacenarlos.

Sin embargo, almacenar alimentos tiene una gran desventaja. Si tú no te los comes, se los comerán otras criaturas, especialmente las bacterias. Solemos considerar las bacterias como un gran incordio, pero tienen el mismo derecho que nosotros a disfrutar de la vida en el planeta, y para ellas, como para nosotros, uno de los mayores placeres es una buena comida. Para impedir que las bacterias nos roben esa comida que tanto nos ha costado conseguir, primero necesitamos conservarla. Pero piensa en lo que significa eso: al cocinarla, refinarla, congelarla, ahumarla, ponerla en vinagreta, enlatarla, embotellarla, endulzarla, secarla o saturarla de sal, lo que pretendes es que a las bacterias les resulte poco apetitosa o incluso incomible.

Si nuestra comida no es lo suficientemente buena para una bacteria, ¿no debería ser lo suficientemente buena para nosotros! Cualquier marinero antiguo te contaría que, en un principio, los alimentos en conserva eran sustitutivos a corto plazo pensados para sobrevivir en un largo viaje por mar. Pero todos los marineros eran conscientes de que dichos alimentos eran sustitutivos, y comerlos les hacía vulnerables a padecer una gran variedad de enfermedades (como el escorbuto y el raquitismo). También se aseguraban de comer el artículo genuino cuando estaban en tierra firme.

A medida que evolucionaba la civilización y la población emigraba del campo a las grandes ciudades y crecía de manera desorbitada, la provisión de nuestro alimento pasó

de estar en manos del individuo o la familia a las grandes corporaciones empresariales.

La mayoría de la población no podía comer fruta fresca, era un lujo. Ese era el motivo de su debilitamiento. Yo nací en una familia obrera y recuerdo que solían poner en mi calcetín de Navidad por lo menos una naranja, una mandarina y algunos frutos secos. Al igual que el pollo, los frutos secos eran un lujo reservado para la Navidad.

Es algo bastante triste que multinacionales e instituciones como Kentucky Fried Chicken hayan convertido comer pollo en algo tan cotidiano. ¿Por qué se ha hecho últimamente tan popular el pollo? ¿Puede ser por culpa de toda esa mala publicidad que tiene comer carne roja? ¿Es porque nos resulta difícil acabar con el lavado de cerebro al que hemos estado sujetos toda la vida? ¿No estamos diciendo: «Acepto que la carne roja es mala para mí, así que me limitaré a comer carne blanca»? ¿No es eso como decir: «De ninguna manera pienso perder una pierna, así que me conformaré con perder algunos dedos del pie»?

Ahora dependemos por completo de los supermercados, congeladores y alimentos empaquetados y procesados. Al mismo tiempo, desde nuestro nacimiento hemos sido víctimas de una publicidad masiva que nos ha lavado el cerebro para hacernos creer que esos alimentos no solo nos son enormemente beneficiosos, sino que no podemos sobrevivir sin ellos.

Veamos qué ocurre cuando procesamos alimentos naturales. La forma más normal de procesarlos es cocinar. Cuando calientas la comida por encima de sesenta grados matas no solo las bacterias, sino casi todos los nutrientes y se convierte, literalmente, en una comida muerta. Al mismo tiempo cambias de forma desastrosa su estado. Todos los alimentos contienen ciertos niveles de agua. Cuando cocinas, ese preciado líquido se evapora.

Cuando está en el útero materno, el bebé obtiene el oxígeno y los nutrientes a través de un líquido, la sangre de su madre. Después de abandonar el útero, durante los primeros meses de vida es alimentado básicamente por otro líquido, la leche de la madre. Cuando un bebé deja de mamar, hablamos de destetarlo para que pase a comer sólidos. A partir de ese momento hablamos de comer sólidos y beber líquidos. Pero no hacemos que el bebé pase inmediatamente de tomar la leche materna a comer un filete con patatas. La primera comida sólida que le damos al bebé es una comida que consta principalmente de agua, como papillas de frutas y de verduras.

El alto contenido en agua es un principio vital de la Madre Naturaleza. Esa encina a la que me referí en el capítulo 8 obtiene su enorme fuerza de los minerales y nutrientes proporcionados principalmente por el agua. Incluso el hombre reconoce las ventajas del estado líquido. No es una coincidencia que la gasolina y los otros materiales que suministramos a nuestro coche tengan forma líquida. Ese principio, estado líquido y alto contenido en agua, sigue siendo importante a lo largo de toda nuestra vida. La comida que tiene un bajo nivel de agua es difícil de masticar, tragar y digerir, y también es difícil asimilar los nutrientes y deshacerse de las toxinas. Piensa en el síndrome del cubo de plástico. Es un hecho que podemos sobrevivir más tiempo sin comida que sin agua. Así que, ¿no crees que los alimentos con un mayor contenido de agua son más valiosos?

El verdadero problema de nuestros hábitos alimentarios es que, en lugar de seguir la guía del fabricante y consumir los alimentos naturales que diseñó para nosotros nuestro Creador, los alimentos que solemos consumir fueron diseñados por el hombre. Y eso es tan inteligente como dejar que un mono diseñe el tipo de combustible y de piezas de recambio que debe tener tu coche. Realmente no me sorprende nada que tengamos sobrepeso y otro tipo de problemas. Posiblemente, la demostración definitiva de la sofisticación de nuestro organismo es que consiga sobrevivir tanto tiempo.

Por consiguiente, ¿cuáles son los alimentos más adecuados para nuestro aparato digestivo y que, además, son los que mejor saben? A pesar de las generaciones de lavado de cerebro, hay pruebas concluyentes que demuestran cuáles son los alimentos que diseñó para nosotros la Madre Naturaleza. Quitemos algunas de las telarañas eliminando primero dos grupos de alimentos importantes que la naturaleza nunca pretendió que consumiéramos. El primero es

## LA CARNE.

## **Capítulo 22**

# La carne

Para simplificar utilizo el término «carne» para indicar la carne de todos los animales, pájaros y peces, incluido el marisco.

Es difícil imaginar algo más eficaz que el lavado de cerebro asociado al consumo de carne. Los temores que se crean a las familias más pobres: «¿Comes suficiente carne?»; los anuncios con los que te bombardean constantemente: carne de primera, bacón de calidad; las expresiones como «carne de primera» que solemos utilizar.

Tradicionalmente uno se ponía su mejor ropa los domingos, y el asado del domingo era la mejor comida de toda la semana. ¿Qué preparamos para la comida más importante del año? El pavo del Día de Acción de Gracias o el pato o el solomillo de Navidad.

Puede que se te esté haciendo la boca agua. Lo siento. Es difícil creer que el beneficio que sacas de comer carne es prácticamente ninguno, y que las desventajas son mucho más numerosas. En lo que al sabor se refiere, hay pocos alimentos tan sosos como la carne. De hecho, es difícil imaginar un alimento que esté tan poco pensado para que lo consuman los hombres. Es difícil de creer, sí, pero echemos un vistazo a algunos hechos que no se pueden negar.

Ya hemos hablado del mito que dice que tienes que comer carne para obtener proteínas. Los mayores animales terrestres son herbívoros. Eh, te oigo decir, ¿quién es el rey de la jungla? El león, y los leones son carnívoros. Más mitos que llevan a la confusión. Puede que se considere que el león es el rey de la jungla, pero no es para nada tan fuerte como un elefante y, en caso de que tengas la idea de que el león es un animal que rebosa energía, recuerda que un león duerme veinte horas al día. Un orangután, que no come carne, solo duerme seis, y la energía que tiene un león no la consigue comiendo carne.

Es cierto que los leones son carnívoros, pero incluso los leones prefieren no comer carne. Los leones matan a los leopardos y a las panteras, pero no suelen comérselos. Hay una regla en la naturaleza: los carnívoros no comen otros carnívoros. La próxima vez que veas un documental sobre la naturaleza en el que sale un león u otro carnívoro cazando, fíjate en que el individuo dominante es el primero en abrir el estómago de la

presa y en comerse su contenido. De ahí es de donde saca la proteína el león: de los vegetales que ha comido el herbívoro.

Tras los contenidos del estómago, el león escogerá órganos como el corazón, el hígado, los riñones, los intestinos, los pulmones y el cerebro. Aparte de los huesos, la carne es la última opción. De hecho, normalmente son las criaturas en lo más bajo de la pirámide, como las hienas o los buitres, las que acaban comiéndose la carne. Ese es uno de los motivos de que tengan un aspecto tan seco y feo.

Es difícil aceptar que no hemos sido diseñados para comer carne. Pero usa tu sentido común. Si intentarás comer carne cruda, no conseguirías masticarla y mucho menos digerirla. En ocasiones ni siquiera podemos masticarla adecuadamente aunque esté cocinada. No poseemos el aparato digestivo ni las sustancias químicas necesarias para digerir la carne, extraer los nutrientes y deshacernos de los desperdicios. Es cierto que los japoneses comen pescado crudo. Pero tienen que marinarlo, sazonarlo y cortarlo en trozos muy pequeños para poder hacerlo. No sé si realmente les gusta o no.

La carne no aporta casi energía. El combustible está hecho de hidratos de carbono. La carne contiene muy pocos hidratos de carbono. Y todavía más importante, la carne casi no tiene nada de ese ingrediente fundamental para la salud y la digestión: ¡FIBRA!

Cuando comas carne imagina a los animales que se alimentan casi exclusivamente de ella, como los buitres, las hienas y los cocodrilos. Un buitre realmente no vuela, tiene que depender de las corrientes de aire para volar, y cuando se ha atiborrado, casi no tiene energía para despegar. El cocodrilo permanece casi inmóvil en tierra o en el agua durante la mayor parte de su vida. Ambas criaturas tienen un aspecto reseco y excesivamente feo. Quizá pienses que el principal propósito de cocinar la carne es acentuar su sabor. Si la carne sabe tan bien cuando la hemos cocinado, ¿por qué tenemos que añadirle especias y salsas? Añadimos las especias y las salsas no para acentuar el sabor, sino para darle sabor a algo que no lo tiene o para disfrazar un sabor malo. Hay dos importantes razones por las que cocinamos la carne. La más importante es que somos incapaces de comerla cruda. La segunda es que la carne se pone putrefacta en seguida y necesitamos matar las bacterias. Pero cocinar no mata solo bacterias, sino también muchos de los nutrientes del alimento. El otro gran daño que provoca cocinar es hacer que se evapore la humedad. La carne es bastante deficiente en ese ingrediente esencial incluso antes de cocinarla.

Nuestros dientes son otro indicador de que no estamos diseñados para comer carne. Los carnívoros tienen largos incisivos o colmillos y largas y afiladas garras para desgarrar la carne. Poseen mucho más ácido clorhídrico que los humanos. El ácido clorhídrico sirve para descomponer las toxinas que tiene la carne. La carne se pudre rápidamente, así que los carnívoros tienen intestinos relativamente cortos diseñados para deshacerse de la carne en descomposición en el menor tiempo posible.

Ni siquiera estamos emocionalmente equipados para comer carne. Como dice Harvey Diamond: «Dale a un niño una manzana y un conejo. Si se come el conejo y juega con la manzana, te juro que te compro un coche nuevo». Observa a tu gato. Los gatos son auténticos carnívoros; ni siquiera miles de años de domesticación han cambiado su

instinto natural. Al menor ruido, sus orejas empiezan a girar. Se trate de un pájaro, un ratón o un ovillo de lana, el gato no puede resistir la tentación de abalanzarse sobre ello, al igual que tú no podrías evitar parpadear si yo intentara meterte el dedo en el ojo. Su instinto natural es matar y comer todo lo que se mueve.

Ese comportamiento nos resulta aborrecible. Imagina que estás conduciendo por el campo en primavera y ves a un corderillo saltando, lleno de alegría por estar vivo. ¿Te domina un ansia primitiva de saltar sobre él, degollarlo y devorar su sangre y sus intestinos? ¿O te vuelves a tu acompañante y dices: «Mira, es una monada»?

Puede que argumentes que somos seres humanos civilizados y hemos sido educados para no cometer actos bárbaros. Lo cierto es justo lo contrario. Esos corderos se crían exclusivamente para que podamos matarlos y comérmolos. Últimamente se habla mucho sobre cómo se crían los pollos y los terneros. La crianza de animales, tanto corderos, pollos, vacas o cerdos, es un negocio comercial altamente organizado que hace todo lo posible porque nuestras conciencias no se vean alteradas y no se nos quite el apetito viendo o pensando en los sórdidos detalles. Otra parte del lavado de cerebro es dar diferentes nombres a la carne muerta. No comemos vacas, gallinas, ciervos o puercos, sino lomo, pollo, caza, etc.

La próxima vez que pidas cordero piensa en esos animalillos llenos de alegría. ¿Crees que tendrías estómago para matarlo? La verdad es que no comeríamos carne si tuviéramos que matar nosotros mismos a los animales.

Puede que pienses que estoy apelando a tu conciencia para convencerte de que no comas carne por motivos puramente morales. No es así. Solamente estoy señalando que los hombres no somos carnívoros naturales. No solo no tenemos estómago para comer animales, tampoco tenemos ni el corazón ni el deseo de hacerlo. Nuestro instinto natural es amar a los animales. Encontramos aborrecible la idea de comernos a nuestras mascotas, y, si no toleramos la idea de tocar las criaturas que nos han enseñado a aborrecer, como las ratas, serpientes, mucho menos toleramos la idea de comerlas.

¿Tienes mascotas para comértelas si las cosas se ponen difíciles? No tengo duda de que, durante tiempos de escasez, el hombre ha tenido que recurrir a comerse a sus mascotas en lugar de ver cómo su familia se moría de hambre, y probablemente ese fue el origen del comercio de la carne actual. Se sabe que, en ocasiones, el hombre ha tenido que recurrir al canibalismo. Da igual que yo piense que ese comportamiento es aborrecible; he tenido la suerte de no haber padecido jamás un hambre prolongada, ni he estado a punto de morir de hambre y, por consiguiente, no estoy cualificado para juzgar algo así.

Conozco varios casos de personas que han criado pollos o cerdos con la única intención de comerlos. Sin embargo, cuando llegó el momento, no solo no tuvieron corazón para matar a los animales ellos mismos, sino que no permitieron que lo hiciera otra persona.

Olvídate de las mascotas y de los animales domesticados. La mayoría de nosotros nos esforzamos por alimentar y proteger a los animales salvajes. Nos encanta que nuestro jardín esté lleno de pájaros y animales. Nos encantan los animales. Nos preocupa que no

se les trate bien. Cuando visitas un zoo, ¿admiras a los animales o eres como el lobo de Caperucita y se te hace la boca agua pensando «Me encantaría comerte»? Pero cuando ves un ciruelo repleto de enormes y jugosas ciruelas maduras, eso es exactamente lo que piensas.

El hombre es superior a los animales salvajes. Esa superioridad nos da una responsabilidad. Los animales salvajes dependen de nosotros para que los protejamos y cuidemos su entorno. ¿No crees que hay algo malo en criar animales, que tienen fe en nosotros porque les alimentamos, acogemos y protegemos, para luego traicionar esa fe matándolos y comiéndolos? ¿No crees que es irónico que describamos un comportamiento amable como humano y un comportamiento no amable como bestial? ¡Parece que lo tenemos todo al revés!

No solo aborrecemos matar animales salvajes con nuestras propias manos, sino que a la mayoría le desagrade ver cómo un depredador caza otra criatura. Cuando tu gato caza un gorrión, ¿de parte de quién estás tú? Podemos perdonar actos así pensando que son parte de la naturaleza, con la excusa de que el depredador tiene derecho a sobrevivir y no conoce otra manera de hacerlo. Una cosa es matar animales para sobrevivir, pero ¿no crees que hay algo muy malo en criar seres vivos

### SOLO PARA PODER MATARLOS Y COMERLOS?

Eso se podría excusar si no tuviéramos la abundancia de comida que tenemos y necesitáramos hacerlo para sobrevivir. Pero cuando comer carne nos hace estar gordos, cansados y poco sanos, no tiene nada de positivo y además impide que comamos los alimentos que nos harían estar llenos de salud y energía.

### ¡NO SE TRATA MÁS QUE DE IGNORANCIA Y ESTUPIDEZ!

No obstante, el principal argumento en contra de comer carne no es solo que dé un mínimo de beneficios, sino que es el tipo de comida más difícil de digerir y con la que más difícil resulta deshacerse de los residuos. Aunque la hayas cocinado y masticado, el cuerpo humano no posee las enzimas necesarias para digerirla. No proporciona energía, pero digerirla consume mucha.

Por sí misma la carne contiene un nivel relativamente bajo de agua, y como la tenemos que cocinar antes de comer, se evapora la mayor parte de la humedad que contiene. A nuestro estómago le resulta difícil descomponer la carne, y se necesitan alrededor de veinte horas para que atraviese varios metros de tracto intestinal. La carne crea muchos residuos de los que nos tenemos que deshacer.

Imagina pasar una hora pulverizando sobre tu césped algo que crees que es un fertilizador, descubrir que es veneno para la hierba y dedicar todo el día siguiente a intentar quitarlo. Te sentirías disgustado si lo hicieras por accidente, y de ninguna manera lo harías deliberadamente. Es difícil aceptarlo, pero eso es prácticamente lo que hacemos cuando comemos carne.

Sin duda pensarás que exagero. Eso se debe en parte a que no puedes ver lo que ocurre en el interior de tu cuerpo cuando comes carne y a que tu cuerpo es capaz de sobrevivir a ese castigo, o, para ser más exactos, a que todavía sigues vivo. ¿Pero es esa realmente una excusa plausible para seguir tratando tu cuerpo como si fuera un basurero? Deberías saber qué está ocurriendo dentro de tu cuerpo, a menos que sigas al pie de la letra la guía de la Madre Naturaleza. El pánico creado por el mal de las vacas locas en Gran Bretaña fue una de las muchas tragedias que pueden ocurrir cuando se obliga a los animales a comer alimentos que no son naturales para ellos.

Enfrentémonos a hechos indiscutibles: comer carne no parece tener muchas cosas positivas. Al igual que podemos solucionar el problema de meter el cubo en el depósito de gasolina rompiéndolo en trozos, podemos solucionar el problema de masticar y digerir la carne cocinándola. Pero en ambos casos no solo no ganamos nada con ello, sino que causamos un montón de problemas. El hombre, con su mente inteligente, ha solucionado el problema de masticar la carne, pero ¿la decisión más sensata no sería hacer caso de las señales de advertencia con las que nos ha equipado la guía del fabricante y no comer carne o, por lo menos, no comer tanta?

Ahora echémosle un vistazo a otro grupo de alimentos que, a causa del lavado del cerebro, consideramos no solo nutritivos, sino también vitales para nuestra supervivencia, pero que en realidad están acortando nuestra vida:

## LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS.

## **Capítulo 23**

# La leche y los productos lácteos

¡BEBE MEDIO LITRO DE LECHE AL DÍA! Todos los de mi generación recordamos ese eslogan. No creo que se nos pueda culpar de habernos creído que era verdad. Incluso hoy en día que sé que es una tontería, cuando tengo sed mi tendencia natural es coger un vaso de leche y no de agua.

¿Nos debería extrañar? En la escuela elemental era obligatorio beber leche, quisieras o no. Nos seguían adoctrinando en el instituto. Ha sido relativamente hace poco cuando los médicos han empezado a ser conscientes del gran daño que han estado causando la leche y los productos lácteos. No obstante, no han sido tajantes con el tema, sino que se han limitado a aconsejarnos que usemos leche desnatada y que evitemos la nata.

Cuando hablo de leche y productos lácteos en realidad me refiero a la leche. Los productos lácteos como nata, queso, yogur o mantequilla son sencillamente leche procesada. Así es como debes pensar en ellos: como leche procesada.

Debo reconocer que de todos los aspectos del lavado de cerebro, este es el que más me ha costado combatir. Seguro que las autoridades no habrían hecho que fuera obligatorio beber leche si no nos hiciera mucho bien. De ninguna manera insistirían en ello si nos estuviera haciendo daño.

Pero, claro, en aquellos tiempos yo era joven e ingenuo. Creía realmente que un experto era justamente eso: experto en un tema determinado. No me daba cuenta de que un experto era simplemente alguien que creía a pies juntillas el último tópico, en oposición a los tópicos que creía la anterior generación. ¿Quién era yo para cuestionar su capacidad cuando daban su sentencia con tanta confianza y autoridad, aunque esa sentencia contradijera el sentido común?

No es difícil comprender por qué nos engañaron. Al fin y al cabo el alimento favorito de todos los mamíferos recién nacidos es el alimento que ha sido diseñado para ellos: la leche del pecho de su madre. A mí me resultó especialmente difícil luchar contra la idea errónea del consumo de leche.

Piensa en un bebé sano que se alimenta del pecho sano de su madre. ¿Acaso nos preocupa que no tenga una dieta lo suficientemente variada? ¿Intentamos meterle por el gaznate vitaminas, calcio o hierro? Claro que no. Sabemos instintivamente que está

tomando el alimento que la naturaleza pretende que tome. Estamos usando la guía del fabricante y sabemos que el bebé recibe el alimento correcto. Mira la velocidad con la que crecen y se desarrollan los mamíferos alimentándose con la leche materna. Según H. G. Wells, el alimento de los dioses era la jalea real. Puede que sea así para las abejas, pero para los mamíferos es más que evidente que el alimento de los dioses es la leche materna.

Los más observadores os habréis dado cuenta de que he dicho leche materna, no leche. ¿No es cierto que, siempre que la madre esté sana y produzca suficiente leche para su bebé, puede estar segura de que su hijo recibe la dieta adecuada? ¿Y no es cierto también que la madre solo se empieza a preocupar cuando su bebé se alimenta a base de biberones y que los problemas con la dieta comienzan cuando se desteta al bebé? Es decir, cuando dejamos de utilizar la guía de la Madre Naturaleza y empezamos a depender de las marcas de los fabricantes de comidas para bebés. Esto no es un gran problema, porque las marcas proporcionan los alimentos naturales que proporcionaban las madres antes de que las marcas existieran: purés de frutas y verduras. Sin embargo, al bebé no solo se le desteta de la leche, sino de la guía de la naturaleza. Ha comenzado el lavado de cerebro de los expertos humanos y con él llegan las dudas y las inseguridades.

Pero si la leche es el verdadero alimento de los dioses y la elección de la Madre Naturaleza, y si la leche por sí sola puede alimentar a un bebé y proporcionarle todos los nutrientes que necesita en el momento más importante y vulnerable de su vida, ¿cómo puedo eliminarla de mi dieta? ¿Qué daño puede hacer beber grandes cantidades de leche durante el resto de mi vida?

Hay dos motivos importantes y de sentido común para no seguir bebiendo leche. El primero es que el alimento fue diseñado específicamente para un infante en particular. Es un alimento tan sofisticado que el contenido de nutrientes va variando según el niño va creciendo. Un punto importante es que todas las crías de mamífero comienzan su vida con una dieta que consiste solamente en leche. Pero no existe una leche definitiva. Tiene una composición especial para cada especie. La leche de foca es un néctar para su cría, pero sería veneno para un ratón.

El segundo punto importante es que la Madre Naturaleza diseñó la leche para las crías. También planeó que todos los mamíferos fueran destetados a una edad relativamente temprana. ¿Conoces algún animal adulto, excepto el ser humano y los animales domesticados, que siga bebiendo leche?

### ¡NI SIQUIERA LAS VACAS BEBEN LECHE!

Volviendo a nuestros coches. El obturador del carburador es un ingenioso aparato que proporciona una mezcla más rica de aire y de vapor de gasolina para facilitar el arranque y el movimiento cuando el motor está frío. Sin embargo, cuando el motor se calienta, la mezcla vuelve gradualmente a su composición normal para que el coche se mueva normalmente. Si te mueves de manera prolongada con el carburador obturado, no harás más que acortar la vida de tu motor. Esto puede que no sea evidente para el conductor

del coche, pero el exceso de humo que se ve salir del tubo de escape es más que evidente para el conductor del coche que va detrás.

Si la Madre Naturaleza diseñó que nos destetaran, ¿cómo puede alguien que se considera inteligente contradecir esa ley? En casi todos los humanos las enzimas necesarias para digerir la leche desaparecen por completo al cumplir los tres años de edad. Nuestro organismo no está diseñado para digerir la leche después de que hayamos sido destetados, y si seguimos bebiendo leche, estamos forzando a nuestro aparato digestivo a hacer un gran esfuerzo. Puedes seguir bebiendo leche, pero ¿realmente quieres hacerlo? Si la respuesta es afirmativa, ten en cuenta que la leche contiene caseína, que se coagula en el estómago y forma grumos grandes, duros y densos que son difíciles de digerir. La leche de vaca tiene trescientas veces más caseína que la humana.

¿Por qué, en esta época de ilustración, el único producto alimenticio que nos traen a la puerta de casa es la leche? La sociedad va despertando poco a poco. Muchos adultos han dejado de beber leche e incluso han dejado de echarse la en el café o en el té. Sin embargo, es difícil evitarla por completo. Cuando comes bollos, galletas, yogur, chocolate, helado, tortitas, tartas, cremas o bechamel estás consumiendo leche.

Es más que evidente que los humanos adultos no están diseñados para beber leche, especialmente la leche de vaca, o productos derivados de la leche. Es incluso más evidente que no estamos diseñados para comer carne. Tampoco fuimos diseñados para comer alimentos procesados por el hombre. Entonces, ¿qué otras categorías de alimentos nos quedan? Fruta, frutos secos, vegetales, trigo, arroz, otros granos y otras verduras. Quizá hayas leído esta lista y pensado: «Espera un momento, eso me convertiría en un vegetariano radical».

Puede que pienses, como yo en un principio, que esa es una perspectiva realmente sombría. Yo no soy vegetariano, pero ya no tengo miedo a la perspectiva de hacerme vegetariano. Si en esta fase la idea de convertirte en vegetariano te asusta, deja que señale que los productos que aparecen en la lista ya constituyen la mayor parte de la ingesta de alimentos de la mayoría de las personas. Quizá este sea un buen momento para recordarte mi promesa. Puedes comer todo lo que quieras de tu comida favorita, siempre que quieras, y pesar lo que quieras pesar. He mencionado que ya hay muchas personas que no echan leche ni azúcar en el café. Puede que eso te haya dado la impresión de que no puedes tomar leche con el té. Te aseguro que no es así. Subrayo que no haré limitación alguna. Recuerda ese «margen de basura» tan importante. En esta fase lo único que pretendo es abrir tu mente, que no aceptes sin cuestionar lo que te dicen los llamados expertos y que te des cuenta de que hay un verdadero experto que nos ha proporcionado una guía del fabricante fiable y genuina.

He dicho que no daría ninguna receta específica, pero hay una única excepción. El motivo de que me fuera tan duro luchar contra el lavado de cerebro sobre la leche fue que, aunque era consciente de que gran parte de la comida que ingería era comida basura, siempre había pensado que un cuenco de cereales nadando en leche era una comida muy sana. Bien es cierto que, aunque la marca de cereales ya viniera cargada de azúcar, solía endulzarlos aún más con grandes cantidades de azúcar, y no hay duda de

que el sabor dulce contribuía mucho a que encontrara muy placentera la comida. Pero si la leche era tabú, nunca más podría disfrutar de un cuenco de cereales. La idea de comérmelos secos era terrible. Uno de los aspectos más terribles de muchas dietas es tener que comer tostadas secas. La idea de tomarlos con agua resultaba aún peor. Si te gusta comer cereales, prueba a añadirles zumo de naranja recién exprimido. Resulta delicioso y no tienes que añadir azúcar.

Los expertos en dietética y nutrición no hacen más que insistir en la necesidad de reducir el consumo de calorías pero, al mismo tiempo, asegurar que no padecemos ninguna deficiencia de sustancias químicas vitales. Como siempre, el cerebro inteligente del ser humano interfiere con las leyes de la Madre Naturaleza y opta por la solución equivocada. No tienes que preocuparte por tomar demasiadas calorías; las calorías son energía y nunca se tiene demasiada energía.

No obstante, si se trata del tipo de calorías equivocado, tu sistema digestivo no está equipado para manejarlas. Eso sería como si el dueño de un Ford pensara: «Un coche de Fórmula 1 puede alcanzar más de 300 kilómetros por hora, así que utilizaré el mismo combustible». Se trata, una vez más, del síndrome del cubo de plástico. El problema no es que consumamos demasiadas calorías, sino que nuestro aparato digestivo no está diseñado para asimilar el tipo de calorías que contienen algunos de los alimentos que consumimos, como el azúcar refinado. Puede que te sea difícil comprender esto, pero ¿se te ocurriría llenar el depósito de gasolina con combustible diseñado para un avión Jumbo?

Como están obsesionados por evitar que haya una deficiencia de vitaminas y de minerales, los médicos y nutricionistas no han reparado en que resulta igual de debilitador proporcionar al cuerpo más sustancias químicas de las que necesita. Si te pasas llenando el motor de aceite, rebosará y dejará todo pegajoso. Si llenas demasiado tu cuerpo, el exceso no desaparece así como así; tiene que ser procesado por el estómago, los intestinos, los riñones, el hígado, la vejiga... En ocasiones, el cuerpo es incapaz de librarse de ese exceso y entonces tiene que almacenarlo. Tu cuerpo no está equipado con enormes almacenes en los que meter estos excesos, así que tiene que crear sus propios almacenes: esos rollos de grasa que tienes que acarrear durante el resto de tu acortada vida.

Imagina ir al supermercado y comprar no la comida para una semana sino para dos, y luego tener que llevar todo ese peso cargado sobre tus espaldas durante el resto de tu vida, no poder jamás dejar el peso ni un solo minuto durante el resto de tu vida, estés durmiendo, trabajando o divirtiéndote. La sociedad occidental ya no tiene que preocuparse de pasar hambre, ¿no es mucho más sensato almacenar esas provisiones extra en la nevera en lugar de llevarlas encima durante el resto de tu vida?

Puede que nos resulte difícil aceptar que la carne, la leche y los productos lácteos no son adecuados para la digestión humana, pero lo cierto es que es imposible negar que existen pruebas concluyentes de que es así. Sin embargo, ¿qué pruebas hay para establecer cuáles son los alimentos diseñados para nosotros?

Las pruebas son aún más concluyentes. Una pista muy útil es descubrir qué comíamos antes de que nuestra inteligencia distorsionara nuestro instinto. Para hacerlo debemos remontarnos a antes del hombre de las cavernas, a antes de que aprendiéramos a controlar el fuego o a plantar semillas o a domesticar animales. De hecho, debemos observar a nuestros ancestros más cercanos.

¿QUÉ COMEN LOS GORILAS?

## **Capítulo 24**

# ¿Qué comen los gorilas?

Es un hecho generalmente aceptado que nuestros primos más cercanos son los grandes simios. Es posible que argumentes que hace tanto tiempo que bajamos de los árboles que nuestro aparato digestivo ya debe de haberse adecuado a nuestros nuevos hábitos alimentarios. Vuelve a analizar los datos: nuestro aspecto externo sigue siendo muy parecido al de los grandes simios, especialmente si les quitas el pelo. Internamente somos prácticamente iguales. Hace poco se llegó a la conclusión de que el ADN del chimpancé es igual al del ser humano en un 99 %.

Si pueden conseguir una cantidad adecuada, los gorilas prefieren comer fruta fresca. Si no consiguen fruta fresca, completan su dieta con otro tipo de vegetación. No comen nunca productos lácteos. Algunos monos, como el chimpancé, consumen de cuando en cuando carne, pero la mayor parte de su dieta está compuesta por fruta.

Antes de que empieces a sentir pena por los gorilas recuerda que siempre comerán su alimento favorito si está a su alcance, y la próxima vez que te intente adoctrinar un supuesto experto sobre si tu dieta hace que tengas una deficiencia de esta u otra sustancia química vital,

**¡PIENSA EN EL GORILA!**

Pregúntate por qué es mucho más fuerte que tú. Pregúntate cómo fue capaz de sobrevivir la humanidad antes de que descubriera el fuego, y mucho menos las vitaminas. Usa tu sentido común:

**¡CONFÍA EN LA GUÍA DEL FABRICANTE!**

Puede que te estés preguntando: «Si los gorilas son tan fuertes, ¿por qué están en peligro de extinción?». Por el mismo motivo por el que miles de especies se enfrentan a la extinción: porque si el hombre no destruye su entorno, lo contamina.

Lo que estoy sugiriendo es que si pretendemos descubrir cuál es la dieta natural que la Madre Naturaleza diseñó para el hombre, todas las pruebas señalan en una misma dirección: ¡LA FRUTA! Eso es lo que preferían comer nuestros ancestros que no habían

sido sometidos a un lavado de cerebro. Si analizas los hechos, ¡es lo que preferimos comer nosotros!

La gelatina y los helados que nos encantaban cuando éramos niños, ¿a qué sabrían si no les hubiéramos dado un sabor? No sabrían a nada. ¿Les dábamos sabor a cerdo, ternera, cordero o pavo? No, les dábamos sabor a fresa, piña, vainilla. Todos ellos sabores extraídos de frutas y otras plantas. ¿Y esa maravillosa carne que tanto atesoramos? Tenemos que cocinarla para poder comerla, pero además, si sabe tan bien, ¿por qué tenemos que añadir sal, pimienta, ajo y salsas para que sepa bien? Imagina tener que añadir esas cosas a la fruta fresca y madura.

¿En qué consisten esas salsas que añadimos a la carne para que sepa mejor? Le ponemos puré de manzana al cerdo, menta al cordero, arándano al pavo, mostaza a la carne, salvia y cebolla al pollo, y todo ello se extrae de frutas u otros vegetales. A los batidos de leche, los refrescos y el alcohol, ¿qué sabores les añadimos para potenciar su sabor? Fresa, frambuesa, plátano, naranja, limón, piña, mora, lima, etc.

Nos han lavado el cerebro para que creamos que añadimos salsas y sabores para potenciar el sabor de la carne. En realidad, la carne tiene poco sabor o incluso sabe mal sin esas salsas. Si la carne sabe tan bien, ¿por qué necesitamos alterar su sabor añadiéndole salsas?

¿Conoces algún condimento más fuerte que el ajo? ¿Por qué no necesitamos añadir sal, pimienta o ajo a la fruta para potenciar su sabor? Cuando añades ajo a un plato, ¿lo que saboreas no es solo el ajo? ¿Para qué ibas a necesitar ajo si esa comida, por sí sola, supiera bien?

Nuestro folclore tiene registrado de manera indeleble el valor de la fruta: «Una manzana al día mantiene al médico alejado»; «Eran tan ricos que tenían fruta en casa cuando no había nadie enfermo».

Recuerda la importancia que tiene un alto contenido de líquido en la digestión de los alimentos, asimilación de los nutrientes y eliminación de los residuos. No hay ningún alimento que encaje mejor con estos criterios que la fruta. No necesita apenas ser descompuesta. Pasa casi inmediatamente del estómago al intestino, y hasta que la comida no llega a los intestinos, no se pueden extraer la energía y los nutrientes que luego asimilará el organismo. Ese es el motivo de que veas a los jugadores de tenis comiendo plátanos en mitad de un partido.

En este momento podrías argumentar que, si el contenido de agua es tan importante y el hombre inferior fue tan inteligente como para fabricar gasolina líquida como combustible para el coche, ¿por qué no fue la Madre Naturaleza tan inteligente como para proporcionarnos nuestra comida en forma líquida? ¡Lo hizo! La fruta es, en su mayor parte, agua. Hay muchas frutas que son agua en un 90 %. Esa es una de las genialidades de la Madre Naturaleza: hacer que lo que es esencialmente líquido venga en forma sólida. Los líquidos pueden derramarse, pero los sólidos son mucho más fáciles de transportar y almacenar. Si fueses un hombre de la antigüedad, ¿realmente te hubiese apetecido tener que caminar hasta el manantial más próximo para llenar el depósito? ¿Acaso no es mucho más cómodo sembrar semillas y cultivar frutales cerca de tu casa y

dejar que los árboles extraigan el agua y los minerales que necesitas? Esos luego te vienen presentados en unos alimentos repletos de esos nutrientes, sabrosos y jugosos, que te permiten satisfacer a un mismo tiempo el hambre y la sed. Puedes hacerlo inmediatamente o puedes almacenarlos durante semanas. No menospreciemos el sistema. Lo damos por hecho, pero cuanto más lo estudias, más milagroso resulta. Mira lo ingenioso que es: la Madre Naturaleza no nos exige que excavemos la tierra para encontrar esos minerales esenciales. Además, comer fruta es refrescante. ¿Te has fijado en que, incluso en los días más cálidos, la fruta es lo más refrescante que puedes comer? Las bebidas manufacturadas refrescan si las has metido en la nevera o les echas hielo. ¡No menospreciemos el sistema, admirémoslo!

Otra maravilla de la fruta es que contiene escasa materia de residuo, y que es fácil eliminar la poca que contiene. Cuando comes fruta obtienes un nivel máximo de energía, y utilizas solo un pequeño porcentaje de esta en la digestión, asimilación y eliminación de residuos. La fruta te proporciona un excedente de energía. Algunas personas responderán: «¿Quién quiere un excedente de energía?». Entonces se quejarán de que son hiperactivos, que están de los nervios y que no son capaces de relajarse, como si tener demasiada energía fuese la causa de esos problemas. No se puede tener demasiada energía, como no se puede tener demasiado dinero. La energía es algo maravilloso, y además absolutamente imprescindible para tener una vida plena.

La fruta fresca es el alimento ideal diseñado para la especie humana. A los bebés les encanta instintivamente la fruta; se les lava el cerebro para que les gusten la carne y los lácteos. Inmediatamente después de la fruta vienen las verduras, frutos secos, semillas, cereales y otros vegetales.

En caso de que te preocupe una deficiencia de vitaminas, estos alimentos te proporcionarán todas las vitaminas y minerales fundamentales que necesitas. Como he dicho antes, la deficiencia de vitaminas es uno de los males de la sociedad civilizada.

Otra gran ventaja de la fruta y las verduras es que son relativamente baratas y, si tienes jardín, ¡pueden incluso ser gratis! Parémonos un momento a

PENSAR EN LAS IMPLICACIONES.

## **Capítulo 25**

# Pensar en las implicaciones

Espero que, cuando hayas analizado todas las pruebas, te resulte evidente que el alimento ideal para el hombre es la fruta fresca, complementada con frutos secos, verduras, cereales y otros vegetales. Por su energía, fibra, vitaminas, minerales, alto contenido en agua, facilidad de digestión, asimilación de energía y nutrientes, o eliminación de toxinas, las frutas frescas y maduras son el alimento ideal para nosotros. También tienen un sabor agradable y son dulces y refrescantes. El chollo es que no necesitan aditivos. Son alimentos naturales. ¡SON LOS ALIMENTOS QUE RECOMIENDA LA MADRE NATURALEZA!

Es posible que te preguntes por qué la Madre Naturaleza nos proporcionó una variedad tan grande de fruta. ¿No hubiera sido más sencillo que el Creador hubiese proporcionado un alimento por especie? Puede que sea más sencillo, pero también hubiese resultado increíblemente aburrido. Yo por lo menos estoy muy agradecido de que exista una selección tan maravillosa. Al fin y al cabo, la variación es la sal de la vida: eso no es más que una demostración de que el Creador pretendía que disfrutáramos de la vida.

Si hubiese proporcionado un único alimento, ¿no nos hubiéramos quejado de manera vehemente? ¿Acaso no tememos volvernos vegetarianos, no porque no nos guste la fruta, sino porque nos veríamos privados de la variedad de otros alimentos que consideramos valiosos?

Ya hemos establecido que la fruta fresca, los frutos secos, las verduras, los cereales y otros tipos de vegetales son los únicos alimentos que el hombre puede consumir y digerir de forma fácil y eficiente en su entorno natural, sin que sean manipulados por el hombre *inteligente*. No solo a nuestros hijos les encanta la fruta. A todos los seres humanos les gusta instintivamente la fruta. Puede que tú elijas un pollo al chilindrón en lugar de un cuenco de fresas, un racimo de uvas, o piña, melón, pera, naranja o lo que sea, pero te han lavado el cerebro. Un niño siempre elegiría la fruta.

Resulta irónico que las instituciones que fueron responsables del lavado de cerebro estén viéndose poco a poco obligadas a aceptar lo inevitable. Aunque nos han criado creyendo que alimentos como un chuletón y la nata montada son los más sabrosos y

beneficiosos para nosotros, ahora nos aconsejan que no comamos mucha carne, en especial carne roja. Hay mucha gente que se pasa al pollo y a la leche desnatada pensando que obtienen lo mejor de ambos mundos. Todos, incluso los funcionarios del Estado, que normalmente son los últimos en aceptar un cambio, nos aconsejan ahora comer más fruta y verdura.

Puede que la carne roja sea más dañina que la blanca, y, evidentemente, la leche semidesnatada es menos dañina que la leche entera, pero ¿acaso eso no es casi como decir: «Intenta reducir el arsénico o pásate a la estricnina, que no es tan tóxica»?

¿Por qué no dan un paso las autoridades y nos dicen que la carne y los lácteos son malos para nosotros y que deberíamos comer fruta, verdura y frutos secos? ¿Porque no tienen agallas para dar un giro de 180 grados y reconocer que estaban equivocadas? ¿Es por los enormes intereses económicos involucrados? ¿Es porque les resulta difícil o imposible creer que los hombres inteligentes y civilizados se han equivocado?

Puede que se trate de la combinación de estos factores. Pero, antes de que empecemos a meternos con la Administración, ¿podemos tú o yo aceptar todas las implicaciones? Al fin y al cabo eso no resulta tan fácil. Piensa en los miles de años de investigación y experiencia que han sido empleados en experimentar con las diferentes combinaciones de elementos. Piensa en los miles de libros de cocina que existen. Para aceptar totalmente lo que digo debes aceptar que el resultado de todo ese conocimiento y experiencia no es potenciar el sabor de los alimentos más suculentos y nutritivos, sino hacer que la comida basura parezca comida natural.

Debo recalcar que a excepción de las grandes multinacionales, como las empresas fabricantes de chocolate, que sí son absolutamente conscientes de sus intenciones, la intención de todos esos cocineros, chefs y escritores de libros de cocina era enriquecer nuestra comida. No obstante, el resultado de todos sus esfuerzos ha sido simplemente convencernos de que comamos la segunda opción, bien por quitarle vitalidad a comidas nutritivas, o bien por disfrazar la comida basura para que parezca natural.

Ese no es un dato fácil de aceptar. Se necesita valor e imaginación para aceptar este principio. Aun así es fundamental que lo hagas. Desconfía de cualquier alimento que no esté en su estado natural. Esa es tu octava instrucción:

**¡CUIDADO CON LOS ALIMENTOS ELABORADOS!**

## **Capítulo 26**

# **¡Cuidado con los alimentos elaborados!**

Para liberarnos del lavado de cerebro es fundamental que comprendamos los efectos que tiene comer alimentos elaborados.

Los cocines, refines, congeles, ahúmes, pongas en vinagreta, enlatas, embotelles, endulces, seques o satures con sal u otros aditivos, procesar alimentos suele tener efectos muy dañinos. El primero de ellos es matar los nutrientes. El segundo, añadir toxinas, y el tercero, reducir el vital contenido en agua.

Quizá pienses que este efecto de deshidratación se compensa utilizando agua o vino para cocinar, o bebiendo durante las comidas. Desgraciadamente eso no funciona así: eso es pensar bajo el síndrome del cubo de plástico. Tu cuerpo está diseñado para procesar los alimentos en la forma en que los ha creado la naturaleza. Lo cierto es que beber durante las comidas puede multiplicar tus problemas porque arrastra los jugos digestivos que hay en tu estómago.

Solemos interpretar que el hambre es una mera señal de nuestros cuerpos, que dicen: «¡Necesito comida!», pero el hambre es mucho más sofisticada que eso. Los animales salvajes desearán comer diferentes tipos de alimento dependiendo de los nutrientes o sustancias químicas de las que carecen. Solemos interpretar los «antojos» de las embarazadas como algo ilógico. Pero lo cierto es que son muy lógicos: su cuerpo está diciendo que necesita un aporte adicional de ciertos nutrientes para ajustarse a las necesidades de la nueva vida que lleva dentro, y para acomodarse a sus propias necesidades cambiantes.

Ese es otro ejemplo de que tu organismo es increíblemente más sofisticado que tu coche. En el caso de tu coche, el combustible y los materiales de mantenimiento son proporcionados a través de varios sistemas diferentes. En el caso de tu organismo, un mismo alimento proporciona tanto la energía como los materiales de mantenimiento, y todo se procesa a través de la misma boca y aparato digestivo.

Tu coche es tan inferior que necesita que lo reparen regularmente los seres humanos. Las diferentes partes se desgastan en momentos diferentes, y deben ser sustituidas. Y aunque todas las partes del coche pueden ser sustituidas, la vida media de un coche moderno es de menos de quince años.

El cuerpo humano se repara a sí mismo a lo largo de la vida. Aunque lo tratemos como un basurero y lo envenenemos con tabaco, alcohol, humo de coches y otros contaminantes, por término medio el corazón sigue palpitando durante más de setenta años sin perderse un latido. Me pregunto cuál sería esa media si tratáramos nuestro cuerpo con el respeto que se merece. Desgraciadamente, la medicina moderna también ha aplicado el síndrome de sustitución de partes a nuestro cuerpo. ¿Crees realmente que la respuesta inteligente son los trasplantes de corazón, pulmón y riñón? ¿Realmente hay que ser Einstein para deducir que la única respuesta sensata es evitar la causa de que esos órganos fallen?

Si la comida solo sabe bien cuando tienes hambre, ¿cómo es posible que la gente siga comiendo después de haberse atiborrado? No es posible que sigan teniendo hambre, así que la única explicación posible es que la comida siga sabiendo bien. Lo cierto es justo lo opuesto. La comida empieza a saber asquerosa. A esas personas las llamamos glotones o comedores compulsivos, pero lo cierto es que esos comilones siguen teniendo hambre.

¿Cómo puede ser eso posible? ¿Cómo puedes sentirte lleno y tener hambre al mismo tiempo? Pues se debe a que, si atiborras tu cuerpo de comida basura, no le has proporcionado la energía y los nutrientes que está pidiendo. La cuestión es, y creo que esta es la clave de *Es fácil perder peso*, que tu cuerpo seguirá enviando señales a tu cerebro hasta que obtenga el verdadero combustible y las sustancias químicas que necesita. Puede que estés lleno, pero sigues teniendo hambre.

Irónicamente, pronto te sentirás aún más hambriento e insatisfecho. Puede que te sorprenda saber que utilizamos más energía en digerir, asimilar y eliminar los alimentos que en cualquier otra actividad. Normalmente no somos conscientes de ello porque, una vez que hemos tragado la comida, el proceso es automático. Ese es el motivo de que nos sintamos tan cansados después de una gran comida como la de Navidad, y necesitemos echarnos una siesta.

Así que si llenas tu cuerpo de comida basura, no solo no obtendrás la energía y los nutrientes que necesitas, sino que lo empeorarás todo mucho más al tener que utilizar tus ya bajas reservas de energía y nutrientes esenciales para deshacerte de esa basura.

¿Cómo solucionamos el problema? ¡Comiendo más basura! Eso no solo no soluciona el problema, sino que lo aumenta. El motivo de que la gente que está obesa siga comiendo y atiborrándose es que:

### ¡NUNCA SACIAN SU HAMBRE!

La comida de Navidad es un buen ejemplo. Nos atiborramos plato tras plato, pero necesitamos más. Cuanta más comida basura comemos, más energía necesitamos para digerirla y procesarla. Eventualmente nos salva el hecho de que somos físicamente incapaces de comer otro bocado. Pero ¿nos sentimos sanos y llenos de energía? Al contrario, lo único que queremos es dormir y dejar que nuestro organismo haga la

imposible labor de digerir y eliminar toda la basura. Es una actividad completamente infructuosa.

Qué ironía que haya utilizado la palabra «infructuosa». Es otra indicación de lo importante que es la fruta en nuestra historia y cultura.

Puede que sea más fácil utilizar una analogía con la sed. La sed es la señal que envía tu cuerpo a tu cerebro diciendo: «Necesito agua». Normalmente solo necesitamos beber un vaso de agua para saciar nuestra sed. Pero si quieres satisfacer tu sed con cerveza, te tomarás dos, tres o más y seguirás teniendo sed. Eso se debe a que la cerveza contiene alcohol, y el alcohol no solo no alivia tu sed, sino que causa deshidratación. Eso mismo ocurre con la comida. Si comes los alimentos equivocados, tendrás hambre permanentemente. También padecerás de obesidad constante, agotamiento y mala salud.

Es importante que entiendas el razonamiento que hay tras la novena instrucción, y es:

### INTENTA SACIAR TU HAMBRE CON AUTÉNTICA COMIDA, NO CON BASURA.

Observa que no soy categórico con la última instrucción: utilizo la palabra «intenta», y no «debes». El motivo, claro está, es el «margen de basura». En un principio no debes preocuparte demasiado por este aspecto. Como explicaré luego, descubrirás que las ganas que tienes de comer comida basura irán desapareciendo gradualmente a medida que avances en el programa, y que se convertirá en la excepción y no en la regla. Sin embargo, es importante que comprendas desde el principio que nunca saciarás el hambre a menos que aportes la energía y las vitaminas que te está pidiendo tu organismo.

¿Qué pensarías de alguien que aceptase un trabajo con una paga de cien dólares a la semana si ya estuviera cobrando ciento cincuenta? Eso es lo que hacemos cuando llenamos nuestro cuerpo de pesada comida basura. Comemos para obtener energía. Cuando comemos comida pesada, gastamos más energía en digerirla y eliminarla que la que obtenemos de ella. Ese es el motivo de que muchos nos levantemos cansados y sin ganas de hacer nada en lugar de descansados y rebosando energía.

Aparte de beber poderosos venenos como el arsénico, piensas que lo peor que le podrías hacer a tu cuerpo sería comer pesada comida basura. Lo cierto es que hay un peligro todavía mayor, que suele ser muy habitual entre los humanos modernos:

### LOS ALIMENTOS REFINADOS.

## **Capítulo 27**

# Los alimentos refinados

Nos gusta comer fruta fresca en parte porque el sabor es agradable, en parte porque sabe dulce y en parte porque el alto nivel de agua hace que sea fácil asimilar los nutrientes y, al mismo tiempo, sacia nuestra sed. De ahí la expresión:

DULCE COMO UNA NUEZ.

En el capítulo 19 prometí explicar cómo el hombre inteligente se engañó a sí mismo para creer que la comida basura sabe bien. Ya he descrito una de las técnicas que usamos para engañar a nuestras papilas gustativas y a nuestro instinto natural: añadir el sabor de la fruta a la comida basura. Otra es añadir azúcar refinada a la comida basura para hacer que sepa dulce.

El proceso empleado para refinar el azúcar la desnuda prácticamente de cualquier rastro de nutrición. Se elimina casi toda la fibra, las vitaminas y los minerales. El azúcar hace que engordemos porque proporciona solamente calorías vacías y de baja calidad y un exceso de hidratos de carbono que se convierten en grasa. Cuando comes alimentos con mucho azúcar, como saben bien, estás engañando a tu cuerpo para que crea que está recibiendo alimentos que le son beneficiosos.

Podrías argumentar que, en ocasiones, incluso las fresas saben mejor si les pones azúcar. Eso se debe a que no están maduras. La fruta está pensada para ser comida cuando está madura. Cuando añades azúcar a una fruta que no está madura, no estás potenciando el sabor de la fruta, sino solo añadiendo sabor a fruta al azúcar.

Ya he descrito que puedes estar lleno y seguir teniendo hambre. Comer alimentos que han sido edulcorados artificialmente es aún peor. No solo no has proporcionado a tu cuerpo la energía y los nutrientes que necesita, sino que ni siquiera has llenado el estómago, así que no solo no tendrás apetito, tendrás un hambre voraz. ¿Cómo solemos solucionar el problema? Comiendo más comida basura. ¿Lo solucionas? ¡Claro que no! Solamente empeoras las cosas.

El motivo de que tengamos un exceso de peso no es que comamos demasiado, sino que comemos demasiados alimentos equivocados. Aunque hace todo lo que puede, tu

cuerpo es incapaz de eliminar toda la basura y las toxinas que tú le metes.

Bien, ahora sabemos qué tipo de alimento es mejor para nosotros y qué tipo es el más perjudicial. Pero, antes de que intentemos emprender el ejercicio práctico de adaptar nuestras costumbres alimentarias debemos comprender dos nuevos principios fundamentales:

## EL MOMENTO Y LA COMBINACIÓN.

## **Capítulo 28**

# El momento y la combinación

En lo que se refiere al momento, hay una única regla: no comer fruta cuando tu estómago contiene otro alimento. El motivo de esta regla te resultará evidente cuando hayamos hablado de la combinación.

Siempre había pensado en la combinación de diferentes tipos de alimentos desde el punto de vista de los sabores, si eran compatibles o no. Practicaba la típica estrategia del comedor-cubo de basura: mi único deber era hacer que la comida supiera bien. Mi responsabilidad terminaba una vez que la había tragado.

Omnívoros como las cabras son capaces de digerir muchos tipos de comida, pero es muy poco habitual que coman más de un tipo de comida a la vez. Aparte de los problemas que hemos creado al procesar nuestros alimentos, el éxito que hemos tenido al cultivar todo tipo de cosas y al criar animales nos ha creado otro grave problema: nuestra tendencia a comer variedad de alimentos no en una misma comida, sino en un mismo bocado.

¿Por qué supone eso un problema? Porque nuestro aparato digestivo no fue diseñado para manejar variedad de alimentos en una misma comida. Vale, antes de que te enfades, eso no quiere decir que solo puedas comer un único tipo de alimento en una comida. Pero debes comprender qué ocurre dentro de tu cuerpo cuando ingieres combinaciones incompatibles. Procesar un alimento nutritivo puede convertirlo en basura, y eso mismo puede hacerlo una comida mal combinada. Además, las comidas mal combinadas aumentan las dificultades de la digestión, asimilación y eliminación.

Un ejemplo muy habitual es combinar un alimento alto en proteínas —como la carne— con las patatas, que son en su mayoría hidrato de carbono. El estómago produce jugos ácidos para digerir la proteína. Los jugos necesarios para descomponer los hidratos de carbono con alcalinos. ¿Qué pasa si mezclas un alcalino y un ácido? Se neutralizan. El resultado es que no se puede digerir ni la carne ni la patata. Has encargado a tu cuerpo una tarea imposible. El estómago produce más ácidos, que son neutralizados por más alcalinos. El resultado: indigestión y ardor de estómago.

Y es posible que, mientras todo está ocurriendo, metamos más alimentos en el sistema, creando todavía más caos. Ya he explicado la causa de que la fruta sea el

alimento más adecuado para la especie humana. Desgraciadamente, lo normal es que comamos fruta en el postre, y si comes fruta mientras otros alimentos permanecen sin digerir en el estómago, no podrá pasar a los intestinos. De esa manera, no solo malgastarás sus beneficios, sino que pasará a formar parte de la masa en descomposición, y se perderá cualquier nutriente que te podría haber aportado. La próxima vez que tengas indigestión o ardor de estómago intenta imaginar esa masa de carne y verdura que hay en tu estómago. Los alimentos mal combinados pueden permanecer en el estómago más de ocho horas. Eventualmente, el estómago emplea un mecanismo de emergencia; dice: «Lo siento, lo he intentado todo pero no hay nada que yo pueda hacer», y pasa esa masa indigesta a los intestinos. Pero tampoco hay mucho que los intestinos puedan hacer. Cualquier nutriente que hubiera en el alimento se ha estropeado y cualquier energía que podría haber sido extraída ha sido utilizada intentando manejar una masa tóxica en putrefacción que tiene que seguir su camino y ser eliminada de alguna manera.

No quiero ser bruto, pero cualquiera que haya padecido estreñimiento es consciente del daño y el dolor que le puede causar al intestino. El tiempo que tardan los alimentos, que no son fruta, en pasar por todo el tracto gastrointestinal es de entre veinticinco y treinta horas. Cuando comemos carne, ese tiempo se multiplica por dos. Imagina la cantidad de energía que se necesita y la presión a la que sometes a tu aparato digestivo para que pase esa materia y esos desperdicios por los más de diez metros de intestinos que tienes. Analicemos ahora las

## NORMAS PARA COMBINAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS.

## **Capítulo 29**

# Normas para combinar correctamente los alimentos

Las normas para combinar correctamente los alimentos son:

1. No comas fruta con cualquier otro alimento.
2. No mezcles proteínas e hidratos de carbono en una misma comida.
3. No comas más de un alimento concentrado en cada comida. Los alimentos concentrados no son ni frutas ni verduras.
4. Las verduras sin almidón (con alto contenido en agua) se pueden digerir con jugos ácidos o alcalinos, así que pueden ser combinadas con proteínas (carne, pescado, aves y productos lácteos) o con hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas o cereales).

Hay otro factor a tener en consideración:

### EL MOMENTO.

En relación con la fruta hay una única regla para el momento. No solo no deberías jamás comer fruta con otro tipo de alimentos, sino que únicamente deberías comer fruta cuando tienes el estómago vacío. Por ese motivo el momento ideal para comer fruta es el desayuno. También debes dejar pasar treinta minutos desde que has comido fruta antes de comer cualquier otro alimento.

Al leer las normas puede que hayas pensado: «Pero eso significa que ya no podré comer pescado y patatas, o queso con pan, o huevos y tostada, o cereales con leche». No es así. Esa es una de las maravillas de EASYWEIGH. No hay ninguna restricción. Las anteriores normas no son ni reglas ni instrucciones, sino parte de la guía del fabricante. No es una dieta. Simplemente vas a cambiar tus hábitos alimentarios para disfrutar de cada comida que haces. El objetivo es que esas normas sean la regla general y no la excepción. No hay nada malo en incumplir la regla de vez en cuando. Incluso puedes

seguir participando en el banquete de Navidad sin ganar peso o sufrir el inevitable sentimiento de culpa que lo acompaña.

El objetivo de estas normas es que la comida pase por tu organismo proporcionándole el máximo de nutrientes y de energía y causándole el menor esfuerzo para que tengas energía para eliminar todos los residuos tóxicos de tu cuerpo, además del excedente suficiente para que reboses de energía. Nunca olvides que los alimentos más sabrosos y ricos son justo los que te darán más salud y energía. Ahora analicemos

## LAS BEBIDAS.

## **Capítulo 30**

# Las bebidas

¿Has deseado alguna vez inventar el Monopoly o el cubo de Rubik? ¿Cuál crees que sería el sueño de un director de *marketing*? Con la cantidad de gente que hay en el mundo con dinero, problemas de peso y obsesión por contar calorías, piensa lo rico que te harías si descubrieras una bebida que no tuviera ninguna caloría, que tuviera el mejor sabor que ha conocido el hombre y que calmara la sed mejor que cualquier bebida conocida.

Me temo que has perdido el tren. El señor Perrier se dio cuenta hace años y muchos otros se han subido ya a su tren. Describe su producto como: «Agua mineral natural fortificada con gas del manantial». No dice qué manantial o qué tipo de gas. Sin embargo, su agua tiene tanta chispa como el champán. Irónicamente, el señor Perrier y sus competidores tienen que gastar un montón de dinero para anunciar este ingenioso producto.

Resulta todavía más irónico que el verdadero inventor fabricó el producto hace más de tres mil millones de años. En realidad fluye libremente en cada manantial de montaña. Hasta este microsegundo en la historia de la humanidad era la única bebida que bebían los humanos tras haber sido destetados.

Sin embargo, los humanos tenían inteligencia. Esta inteligencia les permitía «mejorar» el producto creado por una inteligencia mil millones de veces más grande que la suya. Todavía tengo que conocer a la persona que al beber su primer botellín de cerveza, no pensó en secreto: «¿Realmente tengo que beberme esta asquerosidad? Preferiría beberme una limonada». Pero la limonada la beben los niños, ¡los adultos beben cerveza! ¿Entonces deberíamos beber limonada? No. Creer que beber limonada es bueno no es más que el resultado del lavado de cerebro al que hemos estado sometidos desde la infancia a la adolescencia.

El lavado de cerebro es tan eficaz que incluso nos han convencido de beber cerveza sin alcohol. Piénsalo bien: enseñamos a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo a ser inmunes al mal olor y al sabor solamente para obtener los efectos de estar embriagados por el alcohol. Entonces quitamos el alcohol y nos quedamos solo con el mal sabor y olor, ¡e intentamos convencernos de que nos gusta!

Tan solo estoy intentando ilustrar lo fácil que resulta manipular a un ser humano en lo que concierne a la comida y a la bebida. Si se nos puede lavar el cerebro para que creamos que nos gusta una bebida que se llama *bitter* simplemente por su sabor amargo, entonces es mucho más fácil que nos convenzan de que bebidas como la cola saben bien, aunque se ha excluido la adictiva cocaína. De hecho, el lavado de cerebro es tan eficaz que muchos de nosotros pensamos que no merece la pena tomar una bebida a menos que esté coloreada de verde o de morado, contenga medio kilo de fruta triturada, y una pequeña sombrilla de papel para darle sombra. Si viésemos a un perro o a un gato bebiendo una pócima así, nos resultaría ridículo.

Me parece increíble que la gente que se preocupa por su peso no quiera nata en su postre, pero consuman alegremente la misma nata en una sopa y beban varias copas de licor, compuesto en su mayor parte por nata, después de la comida.

Resulta irónico que el señor Perrier y sus competidores tengan que gastar tanto dinero para convencernos de lo que nos ha estado diciendo todo el tiempo la guía del fabricante:

### LA BEBIDA MÁS REFRESCANTE ES EL AGUA FRESCA Y CLARA.

Quizá lo dudes. Seamos objetivos. Reflexiona sobre tu vida y piensa cuándo disfrutaste realmente del sabor de una bebida. Puede que contestes espontáneamente: «Bueno, siempre disfruto de una copa de vino con la comida». Yo también, pero no puedo recordar beberme la copa en dos tragos, volver a llenarla y repetir el proceso. De hecho, el placer que me da tomarme una copa de vino en la comida no consiste tanto en saciar mi sed como en el hecho de que siento que la comida sería incompleta sin el vino. Reconozco que no es tanto una necesidad como parte del lavado de cerebro.

Las ocasiones que te pido que recuerdes son esos momentos en los que estabas tan sediento que tragabas un vaso y medio del líquido que fuera en unos pocos segundos. ¿Acaso no funciona la sed de la misma manera que el hambre? Si estás realmente hambriento, la comida te sabrá bien. Ten en mente que la mayoría de las bebidas, incluida la cerveza, consiste en su mayor parte en agua; si tienes mucha sed, cualquier líquido fresco que refresque tu garganta y sacie tu sed sabrá de maravilla, sea cerveza, cola, limonada o el refrescante y sano líquido que el Creador diseñó específicamente para cubrir tus necesidades:

### AGUA CLARA Y REFRESCANTE LLENA DE OXÍGENO.

Puede que te resulte difícil de aceptar, pero imagina que te has perdido en el desierto sin agua. El sol abrasa y llevas horas con la garganta seca. Estás convencido de que vas a morir de sed. ¿Con qué bebida crees que estarías soñando? Supón que, por algún milagro, te encontraras con un hotel de lujo en medio de un oasis. En la barra hay jarras de limonada y de cola, un vaso de cerveza con un dedo de espuma, y un vaso de agua clara y fresca. ¿Qué crees que escogerías? Quizá pienses que tu elección sería la cerveza. Yo solía pensar que elegiría la limonada. Ahora soy más listo.

En una ocasión intenté escalar una montaña en España. Quedé atrapado en una vegetación espesa como la de una selva y pensé que iba a morir de sed. Solo pensaba en el agua. Cuando por fin llegué a la civilización, podía elegir las bebidas normales con las que solemos saciar nuestra sed. Pedí agua. No me importaba si estaba fresca, necesitaba el agua. Resulta una ironía que, en aquellos tiempos, no fuera capaz de recordar cuál había sido la última vez que había bebido un vaso de agua.

Al igual que al hombre civilizado le han lavado el coco para que se haga dependiente casi por completo de los alimentos procesados, también nos han lavado el cerebro para que elijamos las bebidas procesadas. Las autoridades apenas pueden resistir la tentación de procesar el agua que sale de nuestros grifos.

Puede que me contestes que no sobreviviríamos si no procesaran el agua. Puede que tengas razón. Pero ¿no se trata de otra acusación contra el hombre inteligente y civilizado? Hemos contaminado de tal manera nuestros arroyos naturales que ya no podemos beber su agua. Pero los animales salvajes sí pueden.

No hay duda de que esta contaminación y la dudosa calidad del agua corriente han contribuido mucho al hecho de que busquemos otras bebidas. Tampoco tengo ninguna duda de que la enorme presión que ejercieron las autoridades sobre nosotros para que siguiéramos bebiendo leche ha creado esa tendencia en nuestra mente, y no me sorprende nada que las poderosas empresas con intereses comerciales nos hayan podido convencer de que su marca de bebida es la más refrescante, nos aportará los nutrientes necesarios y nos dará salud y energía.

Despertarnos y tomar una taza de café o de té nos parece lo más normal del mundo. Pero no hay nada natural en ello. Esas son pócimas inventadas por el hombre. Claro que disfrutas de tomar una taza de café o de té cuando te levantas; eso se debe a que ambas bebidas constan en su mayor parte de agua, y lo que estás haciendo es saciar la sed que se ha acumulado durante ocho horas de sueño.

El atractivo del café y del té es que contienen una droga adictiva llamada cafeína, y cuando la cafeína desaparece de tu organismo, tu cuerpo tiene una sensación de vacío e inseguridad que hace que quieras consumir más cafeína. La segunda taza no es para saciar tu sed, sino para aliviar los síntomas de abstinencia que ha creado la primera. La tercera taza servirá para aliviar los síntomas de la segunda, y así hasta el infinito. Hay muchos adictos a la cafeína que beben más de veinte tazas al día y no pueden entender por qué están siempre irritables y sedientos.

Resulta increíble, pero los fabricantes de café han conseguido hacer el mismo truco que los vendedores de cerveza sin alcohol. ¡Es increíble! Si no tienes sed, el único placer que sacas de beber café es eliminar los síntomas del síndrome de abstinencia de cafeína. Si quitas la cafeína, quitas el motivo de beber café. ¿Y nos consideramos seres inteligentes?

Vale, puede que no seas tan tonto como pretendo hacerte parecer. Puede que bebas cerveza sin alcohol o café descafeinado porque de verdad te gusta cómo saben la cerveza y el café. Recuerda, te dije que tuvieras mucho cuidado con cualquier bebida con la que tuvieses que hacer un esfuerzo para que te guste. Eso significa que es un veneno. Si

tienes que esforzarte para que te guste, también significa que es una droga adictiva. A los niños y a los animales no les gusta el sabor o el olor del café, del alcohol o de la nicotina hasta que son adictos. Y ni siquiera entonces les gusta el sabor; solo piensan que les gusta, como algunos adictos a la heroína piensan que disfrutan con el ritual de pincharse agujas en el cuerpo.

Ese es el motivo de que, cuando somos jóvenes, tengamos que añadir azúcar y leche para beber té o café. De esa manera tienen mejor aspecto y se disfraza el mal sabor. A medida que tenemos más problemas de peso, quitamos el azúcar y la leche. Si insistimos, en poco tiempo somos capaces de beber el té o café sin azúcar. Pero si el té y el café saben tan bien, ¿por qué no podemos disfrutar de ese maravilloso sabor el primer día que quitamos el azúcar? Por el mismo motivo por el que los fumadores encuentran horrible el sabor de su primer cigarrillo. Porque sabe fatal. Y también saben mal el té y el café. Pero si perseveras, tu cuerpo se hace inmune al mal sabor y olor para poder obtener la droga.

Aquellos que no hayan leído mis obras sobre la adicción a las drogas pueden pensar que merece la pena pasar por ese proceso de aprendizaje para conseguir los beneficios de la droga. Debo decir que la adicción a las drogas no tiene ningún beneficio. Y debo subrayar que no me refiero a que las desventajas de ser dependiente de una droga superen a las ventajas. Cualquiera adicto a las drogas sabe eso. Me refiero a que incluso las ventajas que creen recibir de la droga los adictos son un engaño. En otras palabras, no hay ninguna ventaja.

Los fumadores creen que fumar les ayuda a relajarse y a concentrarse y a aliviar el aburrimiento y el estrés. Pero hace justo lo opuesto. Es muy difícil convencer a los fumadores de eso. Pero la concentración y el aburrimiento son dos cosas opuestas, al igual que la relajación y el estrés. Si intentaras venderle a un fumador una píldora mágica que creara dos efectos completamente opuestos con horas de diferencia entre uno y otro, te meterían en la cárcel por charlatán. Sin embargo, según los fumadores, eso es lo que hace el tabaco.

Este es un tema muy complicado y resulta imposible explicarlo en unas pocas palabras. Si necesitas comprenderlo con más detalle, hay más información al final de este libro que te permitirá obtener la bibliografía necesaria. La manera más sencilla de describirlo es intentar imaginar por qué los adictos a la heroína creen que realmente les gusta pincharse en las venas.

Se nos hace pensar que llegan a ese nivel de degradación para conseguir los maravillosos «subidones» que da la heroína. Míralo ahora desde otro punto de vista. Imagina a un adicto al que se le quita la heroína. Vale, puede que esté muy disgustado porque no puede colocarse. Pero ¿por qué se pone tan nervioso? A ti y a mí también nos gustan los subidones, pero no nos entra el pánico si pasan algunos días y no tenemos ninguno. Imagina el pánico y la miseria que siente un adicto cuando no puede conseguir la droga. Imagina el placer que siente cuando finalmente consigue hundir la aguja en su vena, acabando de esa manera con su ansia. Los que no son adictos a la heroína no sienten ese pánico, como tampoco lo sentían los adictos hasta que se engancharon a la

droga. La heroína no alivia esa sensación de pánico. Al contrario, la provoca. Si eres o has sido fumador sabrás el pánico que sientes cuando te quedas sin tabaco. Los no fumadores no sienten ese pánico, como tampoco lo sentían los fumadores antes de que se hicieran adictos a la nicotina. La nicotina no alivia el estrés, lo causa.

Puede que pienses que estoy siendo demasiado dramático al comparar la adicción a la cocaína con tomar una taza de café o de té de vez en cuando. Al fin y al cabo, en el mundo hay millones de personas que beben café y té sin hacerse adictos.

Ese es otro error muy común. Muchos creen que hay personas que «pueden» consumir drogas sin hacerse adictas. La única diferencia entre un usuario de drogas y un adicto es que el primero todavía no es consciente de que tiene una adicción. Bebes café o té porque eres adicto a la cafeína. Puede que todavía pienses que los bebes porque te gusta el sabor, pero recuerda dos de las instrucciones que te he dado: una era que no dejaras que te dominaran tus papilas gustativas, la otra que mantuvieras abierta la mente.

Si es fácil dejar de echar leche y azúcar a tu té o café, ¿entonces porque no das un paso más? Aún es más fácil dejar de beber té o café. De esa manera no tendrás que acostumbrarte a su mal sabor.

Durante uno de los descansos de mis cursos para dejar de fumar, pregunté: «¿Os apetece té, café o un refresco?». Una señora contestó: «Me tomaría un té sin leche, azúcar, ni té». Tardé unos segundos en darme cuenta, ¡había pedido una taza de agua caliente!

Quizá pienses que estaba un poco trastornada o que estaba intentando impresionarnos, pero lo cierto es que no era ninguna de las dos cosas. ¿No entiendes la psicología? Le habían lavado el cerebro para que pensara que le gusta tomar una buena taza de té. Pero era lo suficientemente lista como para quitar todos los aditivos malos, es decir, la leche, el azúcar y el té. ¡En su mente seguía disfrutando con una buena taza de té!

En realidad, lo que estaba bebiendo es la bebida que la Madre Naturaleza inventó para nosotros. Irónicamente se trataba de un día especialmente caluroso, así que hubiese sido mucho más agradable que el agua estuviese fría y no caliente. Pero, claro, entonces no hubiera estado bebiendo té, sino un soso vaso de agua corriente y moliente.

Tenemos que acabar con este lavado de cerebro. Tenemos que ver esos brebajes inventados por la humanidad como lo que realmente son: meros trucos de confianza diseñados para engañarnos y para que creamos que los humanos pueden mejorar el verdadero elixir que nos ha proporcionado, gratis, una inteligencia miles de millones de veces superior a la del hombre.

En mi opinión no hay nada más patético que estar en un evento social y ver a alguien que ha dejado el alcohol tragando vaso tras vaso de zumo de piña, convencido de que no podemos disfrutar de ese tipo de ocasiones a menos que echemos por la garganta algún tipo de líquido. Los eventos sociales son agradables porque estás relajado y no tienes que trabajar, porque estás en compañía de gente agradable y puedes disfrutar de una conversación entretenida. Es un mito que el alcohol haga que esas situaciones sean mejores. No puedo acordarme de una sola ocasión social en que no haya disfrutado si la compañía era agradable, y sí que puedo recordar muchas que no disfruté porque la

compañía no era agradable, aunque la bebida fluyera a discreción. Lo cierto es que, invariablemente, la velada se estropeaba porque la bebida corría y siempre había alguien que se ponía agresivo o estaba tan bebido que se volvía ofensivo o ridículo.

¿Cuáles son las bebidas que recomienda la guía del fabricante? El agua es la más evidente; es la bebida que consumen otras criaturas. Si te resulta imprescindible beber otras cosas, el zumo de frutas es lo mejor, pero no debería tener más aditivos que agua. No obstante, la mayoría de los zumos de frutas tienen un contenido de agua tan alto que pueden saciar tu sed y tu hambre al mismo tiempo. Si comieses suficiente fruta, no tendrías que beber nada. En los descansos de los partidos, los futbolistas a menudo comen naranjas en lugar de tomar una bebida. Pero si necesitas beber, tan solo hay un elixir lógico:

### AGUA CLARA, REFRESCANTE Y LLENA DE OXÍGENO.

Mira lo magnífica y fuerte que es una encina. Si puede conseguir tener ese tamaño y esa fuerza solo con beber agua, ¡piensa en lo que el agua puede hacer por ti! Lo que tenemos que hacer es acabar con el lavado de cerebro, pero:

### ¿CÓMO ACABAR CON EL LAVADO DE CEREBRO?

## **Capítulo 31**

# ¿Cómo acabar con el lavado de cerebro?

El primer paso es darte cuenta de que te han lavado el cerebro. Pero saberlo no solucionará, por sí solo, el problema. El siguiente paso es decir que vas a hacer algo al respecto. El tercer paso es ¡HACERLO! Y esta es tu décima instrucción:

¡A POR ELLO!

No sirve de nada que comprendas lo que te digo y que te limites a asentir con la cabeza; ¡debes hacer un esfuerzo consciente para solucionarlo!

No te preocupes, yo te diré qué debes hacer, y si sigues todas las instrucciones, no solo te resultará fácil, sino que también disfrutarás con ello.

Quitar el lavado de cerebro exige lanzar un ataque en dos frentes. Primero, empieza a ver los alimentos que son buenos para ti como lo que realmente son. La próxima vez que cortes una naranja madura y jugosa, o una piña, disfruta con su delicioso sabor, aprecia el alto contenido en agua, visualiza la facilidad y la rapidez con la que tu organismo podrá digerir y absorber la preciada energía y los nutrientes vitales y con la que podrá eliminar los residuos.

El segundo paso es empezar a ver los alimentos, que, a causa del lavado de cerebro, piensas que son tus favoritos, como lo que realmente son: un lobo disfrazado de cordero. Esa es una mala analogía; debería ser cerdo disfrazado de manzana. La próxima vez que pinches con el tenedor un trozo de carne, pregúntate si la carne realmente sabe tan bien y si realmente quieres cargar a tu organismo con el trauma de procesarla y deshacerse de las toxinas y residuos malgastando energía y sin conseguir ningún beneficio con ello. Siempre, claro está, que tu cuerpo sea capaz de deshacerse por completo de esas toxinas y esos residuos.

Curiosamente, este es el aspecto de *Es fácil perder peso* que más difícil de aceptar resulta a muchas personas: el miedo a no poder seguir comiendo sus comidas favoritas. Es el mismo miedo que siente el fumador de no poder disfrutar de una comida o de

contestar al teléfono si no tiene un cigarrillo. Y al igual que el temor del fumador ha sido potenciado por el Método de la Fuerza de Voluntad, el temor de la persona con sobrepeso ha sido potenciado por lo desgraciada que ha sido mientras estaba a dieta.

Sin embargo, en mi caso sé que parte de mi aceptación se debió a que me di cuenta de que cocinar los alimentos puede matar los nutrientes, y que la Madre Naturaleza no recomienda que cocinemos los alimentos. No podía evitar estar de acuerdo con este planteamiento, pero como prácticamente todo lo que comía estaba cocinado y, aparte de los cereales, todos mis alimentos favoritos se cocinaban, me pareció un planteamiento con el que resultaba duro vivir.

Creo que se debe a que la comida cocinada huele de maravilla. Ahora podrías argumentar que una de las reglas del Creador para demostrar que un determinado alimento está diseñado para nosotros es que huele bien. Es cierto, pero esa regla solo se aplica a los alimentos naturales. El perfume huele de maravilla, pero no se te ocurriría bebértelo. A menudo me llega un olor maravilloso de la cocina. Le digo a Joyce: «¡Huele de maravilla! ¿Qué es?». «Nada. Simplemente estoy limpiando el horno».

En la naturaleza, la principal función del olor es avisarnos de que hay comida cerca y ayudarnos a encontrarla. Ya hemos dicho que uno de los aspectos más ingeniosos del hambre es que ni siquiera somos conscientes de ella hasta que se hace extrema, a menos que otro acontecimiento sirva de detonante en nuestro cerebro. Un detonante habitual es ver comida, otro es el olor a comida. Como comemos tanta comida cocinada, nuestro cerebro asocia el olor a cocina con hambre y comer, pero eso no quiere decir que lo que se está cocinando sepa siempre bien.

A los fumadores que intentan dejar el tabaco les encanta el olor del pitillo de otra persona, pero si se lo fuman ellos, les sabe fatal. Debemos acabar con este lavado de cerebro y debemos cambiar que el olor a cocina detone nuestra hambre. Si no cocinas los alimentos, el olor no te tentará y no necesitarás comer hasta que estés realmente hambriento. Entonces disfrutarás mucho más de la comida.

Quizá pienses que estoy sugiriendo un proceso de autolavado de cerebro. ¡DE ESO NADA! Este es un ejercicio para contrarrestar el lavado de cerebro, y no es tan difícil como imaginas.

Usemos una analogía. Imagina que te has enamorado de alguien que tiene un rostro precioso, un cuerpo perfecto, buen carácter y una personalidad agradable. El problema es que, aunque tú estás loco por esa persona, él o ella no te soporta.

Al mismo tiempo hay otra persona que besa el suelo por donde tú pisas. El problema es que te resulta fea, aburrida y piensas que no tiene personalidad ni sentido del humor. Yo soy un brujo y me pides ayuda. Te ofrezco dos píldoras, y cada una de ellas puede solucionar tu problema.

La primera píldora cuesta diez dólares. Si la tomas te enamorarás de la persona fea y verás a esa persona como ves a la primera. La segunda píldora te costará mil dólares y, cuando la tomas, la persona que adoras te corresponderá y te amará como tú la amas. Supongamos que el dinero no es ningún problema; ¿qué píldora elegirías?

Si somos sinceros, creo que la mayoría compraría la segunda píldora y, sin embargo, desde un punto de vista lógico ambas píldoras solucionan el problema. De hecho, la primera píldora tiene dos ventajas sobre la segunda: es más barata y más cómoda porque si tomas la segunda, la persona fea seguirá adorándote y tú no serás capaz de corresponder a ese amor.

Entonces, ¿por qué optaríamos la mayoría por la segunda? Supongo que porque sospechamos que la primera simplemente nos engañaría haciéndonos pensar que alguien es bello cuando en realidad es feo. Yo no soy brujo, y esas píldoras no existen, pero los engaños sí. Considera la misma hipótesis, pero, en este caso, te han hecho creer que la primera persona es bella y agradable, y que la segunda es fea y aburrida. Seguro que has visto películas en las que la estrella sale al principio fea y aburrida, y luego es guapa y dinámica, o parece que tiene diecinueve o noventa años según quiera el director. Y seguro que en tu vida habrás vivido muchas situaciones en que hayas tenido que corregir una primera impresión sobre alguien.

Supongamos que la realidad es que la primera persona es el patito feo y la persona que te quiere es el bello cisne. Entonces no necesitarías brujería o píldoras mágicas; lo único que haría falta es que abrieras los ojos y la mente.

**¡ESA ES EXACTAMENTE LA SITUACIÓN EN LA QUE ESTÁS!**

**¡TE HAN LAVADO EL CEREBRO!**

Los alimentos que el lavado de cerebro ha hecho que encuentres maravillosos, como la carne, la nata, los lácteos y los postres exóticos, no te quieren. Al contrario, te odian, ¡te están matando! Por otra parte, los alimentos que te quieren, te protegen y te dan salud y energía y son buenos para ti, tú los consideras como de segunda fila. Las verduras son simplemente un acompañamiento del plato. La fruta está considerada como una de las opciones en un plato que, por sí mismo, es opcional. No pensamos que el pan y las patatas son deliciosos simplemente porque son baratos, y estamos acostumbrados a verlos en todas las comidas. Pero, siendo como son una parte fundamental de nuestra dieta, ¿no son bocados exquisitos? Al fin y al cabo a un sándwich le puedes poner mil rellenos diferentes, pero el ingrediente fundamental de cualquier sándwich que te hayas comido es el pan.

Es un hecho que te han lavado el cerebro para que creas que la comida basura es buena para ti. Supongo que piensas que eres una persona razonablemente inteligente. Si se te puede convencer de que la basura es buena, imagina lo fácil que sería que vieras la basura tal como es y la auténtica comida como es, siempre que hagas un esfuerzo consciente por invertir el lavado de cerebro.

El hecho es que no podrás seguir engañándote. Sabes instintivamente que lo que digo es cierto. Cuando sepas la verdad ya no podrás engañarte a ti mismo. Descubrirás que, a partir de este momento, empezarás a analizar todos los alimentos procesados. Empezarás a cuestionarte el motivo de que se procesen. ¿Es para hacer que la comida basura se pueda comer? ¿Está destruyendo un alimento natural?

Utilizaremos como ejemplo un alimento que, probablemente, causa más frustración que cualquier otro:

EL CHOCOLATE.

## **Capítulo 32**

# El chocolate

Prácticamente todas las personas con problemas de sobrepeso me dicen: «Me encanta el chocolate. ¿Puede hacer algo para que deje de comer chocolate?». Si les encanta comer chocolate, ¿por qué quieren que yo les ayude a dejar de comerlo? La respuesta obvia es que culpan de sus kilos de más a comer demasiado chocolate. «¿Puede hacer algo para que pueda comer tanto chocolate como quiero sin engordar?». Es curioso que nadie me haya preguntado eso.

En una época yo también tuve ese problema con el chocolate. Abría una caja de bombones surtidos y me comía mis favoritos. El primero sabía de maravilla. El segundo no sabía tan bien. A partir de ese momento me metía bombón tras bombón en la boca y entonces empezaban a saber fatal. No solo devoraba los que tenían el relleno que me gustaba, sino que me comía todos, incluso los que no me gustaban mucho. Enseguida empezaba a desear estar en esa fase en la que me quedaran solo los que no me gustaban nada para poder dejar de comer. Pero, increíblemente, aunque llegaba a esa fase y estaba harto del sabor y del olor del chocolate, esos bombones me tentaban y no conseguía liberarme hasta que me había comido toda la caja. No comprendía cuál era el problema. Ahora sí.

Nos hemos criado comiendo barritas de chocolate, como nuestros hijos y nietos. Ese es el motivo de que se les estropeen los dientes y de que muchos de ellos estén frustrados y agitados. El chocolate se hace con semillas de cacao. También el cacao para beber. Prueba el cacao sin endulzar, sabe fatal. Recuerda, la comida que sabe mal significa peligro. El chocolate tiene tres ingredientes básicos:

1. Cacao, que contiene una droga adictiva, venenosa y que sabe mal, llamada teobromina. Esta droga adictiva hace que quieras seguir comiendo chocolate aunque estés asqueado de su sabor.
2. Azúcar refinado para disfrazar el mal sabor.
3. Leche diseñada para los terneros que sirve para mejorar su aspecto.

Estos tres ingredientes no aportan nada al organismo humano y causan diferentes niveles de daño. Sin embargo, su efecto combinado es lavarnos el cerebro para que creamos que estamos comiendo algo agradable y nutritivo. El chocolate es uno de los peores ejemplos de alimentos refinados y uno de los ejemplos más inteligentes del lavado de cerebro.

Creo que hay personas que tienen la misma relación de amor-odio con el chocolate que los fumadores con el tabaco. Su instinto percibe que están enganchados a algo que es malo. ¿Piensas que el efecto adictivo del chocolate es tan grande que no tienes fuerza de voluntad para resistirte? No es así. Las sustancias adictivas solo te afectan si las tomas. Evita tomar el primer bombón y no tendrás que resistirte a tomar el siguiente. ¿Comerías excrementos si tuvieran un aditivo que les hiciera saber y oler dulce, además de una droga que te hiciera querer seguir comiéndolos? Puede, si no fueras consciente de que son excrementos. Pero si eres consciente es imposible que los sigas comiendo, por muy dulce que sea el sabor o adictiva que sea la droga. Debes invertir conscientemente el lavado de cerebro sobre el chocolate. Cuando mires el chocolate, piensa en los ingredientes individuales combinados en una pasta asquerosa hecha para engañarte. Pronto te preguntarás cómo es posible que te engañara alguna vez. En *Es fácil dejar de fumar para siempre* describía lo ingeniosas que son las multinacionales con poderosos intereses económicos al presentar un veneno de tal manera que nos resulta apetecible. Imagina comer con deleite una caja de bombones y que luego te informen de que el relleno estaba hecho con un ratón muerto que había sido triturado y al que habían echado saborizantes. ¿Crees que te habría gustado comer esos bombones si lo hubieras sabido? Claro que no. Pero si no supieras que el relleno estaba hecho de ratón muerto, el azúcar disfrazaría el mal sabor y habrías disfrutado comiéndolo.

Pero la teobromina es más dañina que comer un ratón muerto. Debes abrir tu mente y darte cuenta de que estas multinacionales comerciales se limitan a disfrazar la basura de comida. La próxima vez que te comas un bombón piensa en el relleno. Piensa que es un ratón muerto; al fin y al cabo, ¡podría serlo!

Le he dedicado un capítulo entero al chocolate. Sin embargo, el chocolate es tan solo un ejemplo de lo ingeniosa que es la humanidad para lavarnos el cerebro por motivos comerciales, haciéndonos creer que una combinación letal es comida. Existen miles de ejemplos parecidos y no podríamos analizarlos todos en este libro. Pero lo cierto es que el tema ya está cubierto por la octava instrucción:

## CUIDADO CON LOS ALIMENTOS ELABORADOS.

El motivo de que use el chocolate como ejemplo es que su consumo está muy generalizado. No solo se come en estado puro —perdón por la contradicción, no existe tal cosa como el chocolate puro—, sino que además se usa a menudo como ingrediente o tapadera de muchas otras combinaciones que son basura. El lavado de cerebro es tan eficaz que en la actualidad pensamos que el chocolate es un sabor. Si quieres saber cuál es el verdadero sabor del chocolate, intenta comer cacao sin aditivos.

Paremos un momento para saber

DÓNDE ESTAMOS.

## **Capítulo 33**

# Dónde estamos

Antes de seguir, recordemos lo que hemos establecido hasta ahora. Utilizando la guía de la Madre Naturaleza, como hacen los animales de forma instintiva, ya no tenemos que saber cuál es nuestro peso ideal, como tampoco los animales tienen que saberlo. Tendremos una báscula, nos pesaremos regularmente y registraremos nuestro peso simplemente para utilizarlo como un incentivo y para demostrar que *Es fácil perder peso* funciona. Habremos llegado a nuestro peso ideal cuando podamos ponernos desnudos frente a un espejo y sentirnos satisfechos con nuestra forma, sea cual sea ese peso.

Sabemos cuáles son los alimentos que mejor saben: fruta, verdura, frutos secos, trigo y otros cereales. También sabemos que esos son los alimentos que mejor se adecuan a nuestro aparato digestivo, permitiéndonos tener una vida larga, sana y llena de energía. También sabemos cuáles son los alimentos que deberíamos evitar: cualquier alimento procesado y especialmente la carne y los productos lácteos. Sabemos cuándo debemos comer (cuando tenemos hambre) y cuándo dejar de comer (cuando dejamos de tener hambre). Además, tenemos conocimientos básicos sobre la importancia que tiene saber cuál es el momento correcto y la combinación correcta.

No obstante, ¿cómo ponemos en práctica todos esos principios para cambiar nuestros hábitos alimentarios? ¿Cómo conseguir una adecuada

RUTINA?

## **Capítulo 34**

# La rutina

Nos parece muy bien que los gorilas se pasen el día paseando por ahí, cogiendo un plátano cada vez que tienen un poco de hambre, pero nosotros tenemos que trabajar durante el día. Eso no supone ningún problema porque el sistema es muy flexible, no solo en la variedad de alimentos que podemos comer, sino también porque el hambre está tan bien diseñada que, durante gran parte de nuestra vida, ni siquiera somos conscientes de ella.

Nuestro problema es que nos hemos creado la rutina de comer tres veces al día, y de no dejar nada en el plato en ninguna de ellas. En otras palabras, la rutina se convierte en el factor dominante. Nuestra rutina y nuestros hábitos tienden a controlar el tipo de comida, el volumen de comida y el intervalo entre las comidas. Como he explicado antes, al comer tanta comida basura no saciamos de forma adecuada el hambre, así que nuestra rutina suele dejarnos permanentemente insatisfechos, y con exceso de peso. Si comieras los alimentos que están diseñados para ti, podrías comer toda la cantidad que desearas y no engordarías.

Si eres una de esas personas que están constantemente hambrientas y tienen que picotear durante todo el día, quizá te preocupe que sigas teniendo ganas de picotear. No es así. Cuando empieces a comer alimentos auténticos como la fruta, saciarás tu apetito y no tendrás ni necesidad ni ganas de picotear.

¿No es rutina lo mismo que hábito? Ese era el problema antes: comíamos tres comidas completas al día, las necesitáramos o no. Sí, pero las comidas no estaban pensadas para satisfacer nuestras necesidades. Al contrario, estaban pensadas para nuestra destrucción. No hay nada malo en tener una rutina. Los animales salvajes también tienen una rutina. Los ciervos suelen pastar durante todo el día, y los leones comen una sola vez al día. Lo hacen por una razón egoísta, les viene bien.

Afortunadamente, nosotros también podemos establecer nuestra rutina por la misma razón egoísta. Pero en lugar de vender el coche para comprar gasolina, como nos obliga a hacer el lavado de cerebro, en lugar de hacer que nuestras necesidades corporales y nuestro aparato digestivo encaje con nuestra rutina, ahora vamos a darle la vuelta a la

situación: vamos a hacer que el tipo de comidas, su cantidad y su frecuencia, se ajusten a nuestras necesidades.

Recuerda, el hambre es algo maravilloso. Solo disfrutarás de comer si tienes buen apetito. No tendrás buen apetito si no tienes hambre. No tendrás hambre si no dejas de comer durante un período de tiempo. ¿Estoy insinuando que tienes que pasarte gran parte de tu vida sintiendo hambre? ¡No! Como ya he explicado antes, el hambre es tan sofisticada que si creas una rutina sensata, ni siquiera serás consciente de ella hasta que haya llegado el momento de hacer la siguiente comida. Entonces tendrás el inmenso placer de disfrutar cada comida, en vez de no disfrutar de ninguna. Aunque seas consciente de tu hambre y, por cualquiera que sea el motivo, no puedas saciarla de inmediato, no hay que entrar en pánico, no sufrirás ningún dolor físico. Vale, puede que te hagan ruido las tripas, pero no hay dolor físico, y recuerda que cuanto más dure el hambre, más apetito tendrás y más disfrutarás de tu siguiente comida. Como he dicho antes, el hambre es un don maravilloso. Respétala, cuídala, atesórala. Creo que uno de los motivos de que disfrute tanto de mis comidas en la actualidad es que solo como dos veces al día.

Te recomiendo que empieces el programa haciendo un único cambio a tu rutina actual:

**COME FRUTA, Y SOLAMENTE FRUTA, EN EL DESAYUNO.**

## **Capítulo 35**

# **Come fruta, y solamente fruta, en el desayuno**

Comiendo solamente fruta en el desayuno estarás dando el paso más grande que te pide *Es fácil perder peso*.

Nos resulta difícil pensar que la fruta es apetecible como desayuno. Nos han programado para comer fruta como postre, pero eso es parte del lavado de cerebro. En la hora del desayuno nuestro estómago está vacío y es el momento en que nuestro organismo está más preparado para recibir el alimento jugoso, delicioso, con alto contenido en agua, desintoxicante y lleno de salud y energía que aporta la fruta fresca. A la mayoría de la gente le cuesta creer que puede disfrutar de la fruta en el desayuno, pero después de un breve período empiezan a contemplar un plato de huevos y bacón, o las tortitas, no como el mejor de los desayunos, sino como lo que es en realidad:

**¡UNA COMBINACIÓN DE GRASA INDIGESTA!**

A algunas personas les preocupa inicialmente que comer solo fruta para el desayuno signifique falta de variedad. Eso no tiene ningún fundamento. De hecho, lo cierto es justo lo opuesto. Ya he explicado que la mayoría de nosotros repetimos el mismo desayuno día tras día. Ahora como cuatro tipos de fruta cada día en el desayuno, y estoy satisfecho eligiendo entre manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, melones, pomelos, fresas, moras, ciruelas, arándanos, uvas, piñas, melocotones y albaricoques. También hay infinitas variedades de cada fruta. Tan solo he mencionado una muestra de las frutas que comemos en la sociedad occidental. Los supermercados también venden ahora una gran variedad de frutas exóticas, como los mangos o los lichis. Cuando piensas que puedes elegir entre estas deliciosas frutas en un infinito número de combinaciones, el problema de la variedad no existe. Puedes comer tanta fruta fresca como desees y **¡NO ENGORDARÁS NADA!**

Voy a aclarar algo. No estoy planteando que comas fruta de desayuno todos los días durante el resto de tu vida. Cuando estoy de vacaciones, varío la dieta, normalmente

porque no puedo encontrar fruta. Pero eso no es ningún problema. Como ya he explicado, el «margen de basura» te permite esas licencias. Ahora:

¿QUÉ PASA CON LAS DEMÁS COMIDAS?

## **Capítulo 36**

# ¿Qué pasa con las demás comidas?

Te recomiendo que ni siquiera pretendas cambiar otros hábitos alimentarios hasta que estés completamente satisfecho con comer fruta en el desayuno. Cualquier cambio que hagas en tu estilo de vida significa ajustes físicos, emocionales y psicológicos. Si intentas correr antes de aprender a caminar, acabarás sin hacer ninguna de las dos cosas. Aunque el cambio sea una mejoría, como un trabajo mejor o un coche mejor, provoca un breve período de desorientación.

Al igual que con el tabaco, el único problema verdadero es invertir el lavado de cerebro de toda una vida. Pero no es como dejar de fumar. No necesitamos fumar y, una vez establecido ese hecho, la forma más fácil es, sencillamente, dejar de hacerlo. Sin embargo, no podemos dejar de comer, y ¿por qué íbamos a querer dejar de hacerlo? Comer es una necesidad y un verdadero placer que podemos disfrutar durante el resto de nuestra vida. A los fumadores les resulta relativamente fácil cambiar de marca de tabaco. Al principio, la nueva marca sabe raro, pero enseguida se convierte en su favorita. Eso es lo único que necesitas hacer: cambiar gradualmente a las marcas de alimentos las que son mejores para ti. Recuerda, son las que mejor saben, así que pronto serán tus favoritas.

Una de las maravillas de EASYWEIGH es que no hace falta darse prisa. Esa es tu undécima instrucción:

**NO TE DES PRISA.**

No puedes estropear este programa. Solucionas tu problema con el tabaco en el mismo momento en que cortas el abastecimiento de nicotina. No tienes que esperar a que toda la mugre desaparezca de tus pulmones para volver a disfrutar de la vida. De la misma manera, solucionas tus problemas de peso en el momento en que comienzas EASYWEIGH. De hecho, si sigues las instrucciones, tu problema de sobrepeso se solucionó en el mismo momento en que empezaste a leer el libro. No tienes que esperar a llegar a tu peso ideal. Empiezas a mejorar en el momento en que das el primer paso.

Si haces más cambios antes de que te hayas adaptado por completo a comer fruta en el desayuno, si ansías en secreto un plato de huevos con bacón, serás como esos fumadores que dejan el tabaco usando la fuerza de voluntad y se pasan el resto de la vida soñando con un pitillo. Cualquier cambio que hicieras en tus costumbres alimentarias solo empeoraría la situación. Tendría el mismo efecto que hacer dieta.

Verás que si empiezas el programa comiendo fruta, solamente fruta, en el desayuno, puede que te sientas un poco raro al principio, pero si utilizas las técnicas para luchar contra el lavado de cerebro que he expuesto antes, en unos pocos días te preguntarás cómo es que no has comido siempre eso para desayunar. Al mismo tiempo, perderás peso, te sentirás más sano y tendrás más energía. Y, aún más importante, disfrutarás comiendo fruta para desayunar. Eso te dará la confianza suficiente para saber que el método no solo tiene sentido, sino que

### ¡FUNCIONA DE VERDAD!

Ese período también te da la oportunidad de aplicar este tipo de técnicas contra lavado de cerebro a los alimentos procesados como el chocolate, los productos lácteos y la carne, para descubrir alimentos deliciosos, nutritivos y beneficiosos que los sustituyan. Para entonces estarás ilusionado, deseando probarlos. Pero, incluso entonces, no hay que tener prisa. Descubrirás que no te puedes controlar. A medida que desaparezcan los kilos de más y los feos bultos de grasa, y a medida que te sientas más sano y con más energía, descubrirás que tus alimentos favoritos son alimentos naturales con un alto contenido en agua, y la comida elaborada te parecerá cada vez más basura.

Puede que te decepcione saber que este libro no incluye recetas. Todos los que han criticado el libro han hecho el comentario: ¿cómo puedes escribir un libro sobre hábitos alimentarios sin incluir recetas? Confieso que mi lógica está de acuerdo con ellos, pero no mi instinto. Creo que el motivo es que en todos los libros que he leído sobre hábitos alimentarios, me han decepcionado las recetas recomendadas. Puede que tenga razón y puede que no, pero sentía que estaba a dieta y que había restricciones. Con EASYWEIGH no siento lo mismo. De hecho, una de las cosas más agradables es que haces tus propios descubrimientos, como cuando yo descubrí que los cereales con zumo de naranja sabían mucho mejor que con leche y que no hacía falta echar más azúcar. Me sentí igual de entusiasmado cuando descubrí que uno de mis platos favoritos, el guiso de patatas, sabía igual de bien sin la carne, y que el de chuletas de cordero con patatas y guisantes sabía igual de bien sin las chuletas. Sin embargo, si necesitas recetas, hay cientos de libros donde escoger.

Creo que ahora es buen momento para tratar un tema que a mí me preocupó y que puede que te esté preocupando a ti:

### ¿DEBO HACERME VEGETARIANO?

## **Capítulo 37**

# ¿Debo hacerme vegetariano?

A menudo me preguntan: «¿Acabaré siendo vegetariano?». Conozco esa sensación. No tengo nada en contra de los animales, pero la idea de que no se me permitiera comer carne nunca más me hacía sentirme privado de algo. No hay un motivo lógico para que me sintiera privado de nada, porque una de las maravillas de este método es que puedes comer lo que quieras.

Mis gustos han cambiado poco a poco, y siguen cambiando. Hace unos meses odiaba las verduras de la ensalada. Ahora mi comida favorita es un sándwich de aguacate, tomate, pepino y lechuga. La cuestión es que si te hicieras vegetariano fuera ¡porque esos son tus alimentos favoritos!

Durante muchos años los vegetarianos eran para mí como los no fumadores. Admiraba sus altos principios morales, pero me resultaban demasiado santurriones para mi gusto. Para mí fue todo un *shock* descubrir que muchas personas que no fuman o no beben lo hacen por una razón absolutamente egoísta, porque disfrutaban más de la vida sin beber y sin fumar. Aunque admiro mucho los principios de los vegetarianos que lo son porque piensan que está moralmente mal matar animales cuando podemos acceder a otros alimentos, supuso un *shock* más grande descubrir que muchos vegetarianos lo son por una razón egoísta: creer que la dieta vegetariana es más saludable y un mayor placer.

No obstante, una de las ventajas de EASYWEIGHes que nunca tendrás que decir: «No puedo comer chocolate», o leche, helado, carne, queso, o lo que sea. Recuerda ese «margen de basura» tan importante. Es un hecho que el cuerpo humano, aunque es un objeto sólido, es agua en un 70%. Tu objetivo es cambiar poco a poco tus hábitos alimentarios para que la comida basura sea la excepción y no la regla, y tu objetivo definitivo es hacer que al menos el 70% de tu consumo esté compuesto por alimentos frescos con un alto contenido en agua, como la fruta y la verdura. Si combinas los alimentos de manera sensata, con el otro 30% puedes comer prácticamente lo que quieras sin ganar peso.

Puede que pienses que el 70% es una proporción difícil de alcanzar. Lo cierto es que no lo es. Si, como yo, solo comes dos veces al día, ya has alcanzado aproximadamente el 50% comiendo solamente fruta en el desayuno. Si comes tres veces al día, ya has

alcanzado alrededor del 33%, y si tomas una ensalada en la comida, puedes comer todo lo que quieras en la cena.

De todas formas descubrirás que una gran proporción de tus comidas principales ya consiste en verduras. De ser así, el único cambio que tienes que hacer es asegurarte de que, si las verduras están cocinadas, no lo estén demasiado, para no perder los nutrientes y para que se evapore su contenido en agua. Una buena solución es saltarlas o cocerlas al vapor.

También descubrirás que, al utilizar las técnicas contra el lavado de cerebro que te he descrito y al ver cómo desaparecen los kilos y mejora tu salud y tu nivel de energía, cada vez tendrás menos ganas de comer comida basura. Yo ya no bebo leche, té o café, y no como caramelos, postres, chocolate, galletas o productos lácteos, excepto mantequilla, y uno de los beneficios extra de no comer esas cosas es que ya no tengo ni necesidad ni ganas de consumir azúcar refinado.

No necesité hacer un esfuerzo consciente para conseguirlo. Al contrario, tenía una maravillosa sensación de seguridad, placer y satisfacción cuando evitaba alimentos que sabía que no me aportaban nada y que serían difíciles de digerir, y los sustituía por alimentos que sabía que me beneficiaban. Descubrí que poco a poco iba dejando de tener ganas de tomar comida basura. Sigo utilizando el «margen de basura» y como carne y productos lácteos en determinadas ocasiones, normalmente cuando no hay otra alternativa.

Además de darme cuenta de que mi sistema digestivo no está diseñado para digerir la carne, sé que informaciones constantes sobre enfermedades como la de las vacas locas o la utilización de técnicas poco naturales para alimentar a los animales, como la inclusión en sus piensos de esteroides, además de la utilización de colorantes para darle un aspecto más apetitoso a la carne, han contribuido a que no desee comer carne.

El único esfuerzo consciente que tuve que hacer fue comer fruta, y solamente fruta, en el desayuno. Pero eso tampoco supuso una gran exigencia. De lo único que me arrepiento es de no haberme pasado a la fruta, y solamente a la fruta, para desayunar desde el mismo momento en que me destetaron. Como resumen veamos

#### ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES.

## **Capítulo 38**

# Algunos consejos útiles

Los animales salvajes comen cuando tienen hambre y paran de comer cuando ya no tienen hambre. Los hombres solemos comer por hábito, rutina o aburrimiento, o porque nos han lavado el cerebro para que creamos que existe placer en comer solo por comer. Hay varios pasos positivos que puedes dar para corregir estas dañinas tendencias.

Sé siempre consciente de que el único objetivo de comer es proporcionarle al cuerpo el combustible y los nutrientes suficientes para disfrutar de una vida larga, saludable y llena de energía. Recuerda que nuestro Creador pretendió que comer, o saciar nuestra hambre, fuera una actividad agradable, que pudiéramos disfrutar de ello una y otra vez durante toda la vida, y que ese placer fuera tanto físico como psicológico.

También recuerda que no disfrutarás de una comida ni física ni psicológicamente a menos que tengas hambre. El hambre es fundamental para disfrutar a tope de una comida. Organiza tu rutina alimentaria para asegurarte de que tienes hambre a la hora de la comida y no destroces esa valiosa hambre picoteando entre comidas.

Sé siempre consciente de que no podrás saciar tu hambre con comida basura. Una buena manera de dejar de comer comida basura es dejar de comprarla.

Incluso hoy en día suele ser costumbre llenar hasta los topes los platos de la familia o de los invitados con más cantidad de comida de la que necesitan o quieren. En un determinado círculo de amigos, lo normal era presentar una selección de exóticos postres, y era difícil resistirse a probarlos, por miedo a ofender a alguien. Cuando le tocaba al siguiente invitar a los amigos, se sentía obligado a superar los esfuerzos del anfitrión anterior. Irónicamente, el principal tema de conversación en estas ocasiones era el unánime deseo de perder peso. Sin duda, dicha abundancia hubiera sido admirable en los tiempos en los que la comida escaseaba, pero los tiempos han cambiado. En la sociedad occidental el problema es que comemos demasiado. Solía parecer algo divertido cargar la bebida de alguien con más alcohol del que querían. Afortunadamente, las campañas de «Si bebes no conduzcas» han hecho que las personas más sensatas desistan de esa costumbre estúpida. Es igual de estúpido considerar que es de buena educación obligar a la gente a comer demasiado, esté gorda o no.

Recuerda, tu familia y tus invitados tienen tantas ganas de vivir una vida agradable y sana como tú. Te lo agradecerán mucho más si les ayudas a conseguirlo. Si este tipo de prácticas existen dentro de tu círculo de amigos más íntimos, háblalo con ellos, cambia las normas, demuestra que un buen anfitrión no es quien da basura cara en abundancia, sino aquel que ofrece una comida nutritiva, beneficiosa y satisfactoria.

Si tu plato está a rebosar, lo hayas llenado tú u otra persona, no te sientas obligado a devorarlo todo porque está ahí o porque quieres ser cortés con tu anfitrión. A mí me resultaba frustrante no poder dejar el plato limpio, pero ahora me he acostumbrado a preguntarme a mí mismo durante la comida: «¿Realmente lo estás disfrutando?». Si la respuesta es no, dejo de comer. Recuerda, cuanto menos comas en una comida, más disfrutarás la siguiente. Evita la trampa de los cacahuetes. La trampa de los cacahuetes es la terrible costumbre que tienen los restaurantes de ponerte delante de las narices un plato de cacahuetes, patatas fritas u otros aperitivos en el momento en que entras en el local. Sin duda habrás escuchado la expresión: «Tienes que ser cruel para ser amable». Estas personas están haciendo justo lo contrario: están siendo amables para ser crueles. Lo único que hacen es poner la tentación en tu camino. Si puedes evitar comer un cacahuete o una patata, no pasa nada, pero si te comes un cacahuete, antes de que te des cuenta habrás devorado todo el recipiente. Arruinas un buen apetito y luego te preguntas por qué no te supo tan bien como siempre la comida. Yo no necesito fuerza de voluntad para resistirme a ese primer cacahuete o patata. No sabes el inmenso placer que me da saber que si lo hubiera comido, me hubiese tenido que terminar todo el plato. Ese placer aumenta todavía más al ver cómo otros desgraciados se meten un puñado tras otro en la boca. Los amigos y restauradores deberían saber que no le hacen ningún favor a sus invitados y clientes poniendo ante ellos una tentación como esa.

Mucho cuidado con todos los alimentos elaborados. Si estás disfrutando con el sabor de una comida, pregúntate qué es exactamente lo que estás disfrutando. Si es un postre dulce y exótico, o una carne cubierta por una salsa dulce, pregúntate si realmente estás disfrutando del sabor del alimento o del sabor dulce del azúcar refinado. Si se trata de esto último, te están engañando. Conozco a mucha gente que se negaría a beberse medio vaso de nata o medio vaso de *whisky*, y, sin embargo, bebe un vaso tras otro de cierto famoso licor.

Que no te controlen el lavado de cerebro ni tus papilas gustativas actuales. Recuerda, son los alimentos con alto contenido en agua los que mejor saben, e intenta seguir las normas de momento y combinación.

Prometí tratar un tema que en realidad no tiene nada que ver con el control de peso. Lo trato por separado porque creo que también es fundamental para llevar una vida feliz, saludable y placentera:

HACER EJERCICIO.

## **Capítulo 39**

# Hacer ejercicio

Muchos expertos en dietética insisten en que hacer ejercicio es imprescindible para perder peso, pero, como ya he explicado, no puedes alterar el peso neto de tu coche gastando más combustible, pues lo único que consigues es aumentar las veces que tienes que repostar. Hacer ejercicio te provoca más hambre y sed, así que comes y bebes más.

No ves a los caracoles y a las tortugas corriendo de un lado para otro, pero no están gordos. Lo cierto es que el género humano y los animales domésticos son las únicas criaturas que consideran necesario hacer ejercicio solo por hacer ejercicio.

Si te pones a hacer ejercicio para perder peso, no solo no alcanzarás tu objetivo, sino que tendrá el mismo efecto que ponerte a dieta. Pensarás en el ejercicio como en una especie de penitencia y tendrás que usar la fuerza de voluntad y la disciplina para seguir haciéndolo. Es cierto que al principio te sentirás bien porque te estás sacrificando, pero cuando tu reserva de fuerza de voluntad empieza a bajar y otro acontecimiento de tu vida se haga más importante, el ejercicio empezará a ser una carga. Si no me crees, lee el apartado de artículos en venta de tu periódico. Encontrarás más anuncios de bicicletas, máquinas de remo y otros aparatos de gimnasia que todos los demás anuncios juntos. ¿Crees que se debe a que los propietarios ya están en excelente forma física y ya no necesitan hacer gimnasia, o se debe a que, después de los quince días, se han hartado de usar los aparatos?

Aun así, te recomiendo que hagas ejercicio regularmente, no porque te ayude a perder peso, sino por la egoísta razón de que, si te sientes sano y tu cuerpo está en forma, disfrutarás mucho más de la vida.

En cualquier caso, a medida que baje tu peso y suba tu nivel de energía, sentirás el deseo natural de disfrutar de los beneficios de estar más activo.

Una advertencia: si en este momento no estás en forma, empieza poco a poco. Automáticamente te apetecerá hacer más ejercicio a medida que mejoren tus niveles de energía, y eso disparará una maravillosa reacción causa-efecto que enseguida hará que te sientas joven. Nunca te fuerces demasiado. Tu cuerpo y un poco de sentido común serán suficientes para guiarte. Si tienes dudas, consulta con tu médico.

Cuando estés lo suficientemente en forma como para hacer un ejercicio más duro, experimentarás la maravillosa sensación de la adrenalina fluyendo. Eso supone un verdadero subidón. Le seguirán en breve otras dos maravillosas situaciones. Una es el placer de relajarse después de un esfuerzo físico. La otra será poder saciar ese apetito voraz y esa sed sin engordar y sin sentir la menor culpa.

En la actualidad hay muchos aparatos de gimnasia en el mercado, además de gimnasios, vídeos, etc., todos ellos diseñados para ayudarte a perder peso y a sentirte en forma y sano. Mi consejo es que los ignores. Hemos dicho que hacer ejercicio para perder peso produce un sentimiento de penitencia; pues lo mismo se aplica a hacer ejercicio para estar sano y en forma.

Hacer ejercicio no tiene que ser una carga. ¿Acaso necesitábamos obligarnos a hacer ejercicio cuando éramos niños? Cuando eras joven, ¿pagabas un buen dinero para nadar, bailar, jugar al tenis o al golf porque querías perder peso y estar en forma? Claro que no. Lo hacías por puro placer. Quizá pienses que en esos tiempos era un placer porque tenías energía para disfrutar de pasatiempos como esos. Puede que tengas razón. Pero no se debe a que la energía esté limitada a la juventud, sino al tipo de vida que llevamos muchos de nosotros.

Pero todo eso lo vamos a cambiar. De eso trata *Es fácil perder peso*. Si sigues las instrucciones, pronto estarás lleno de energía, y tienes suerte, porque hay una enorme selección de actividades entre las que puedes elegir dependiendo de tu edad, fuerza, salud y gusto: golf, bolos, *squash*, tenis, bádminton, atletismo, ciclismo, senderismo, patinaje, fútbol, béisbol, natación, *hockey*, baloncesto, voleibol, esquí, gimnasia, por nombrar unas cuantas.

Estos deportes no solo pueden ser un placer por sí mismos, sino que tienen más beneficios: socializar, provocar un saludable apetito y permitirte disfrutar de tus comidas y comer más a menudo sin ganar peso. También tonifican tus músculos y hacen que estés en forma y sano. Aportan diversión a tu vida. También hay una ventaja más que no siempre es tan evidente: ayudan a acabar con el aburrimiento, que es una de las principales causas de que comamos en exceso.

La mayoría de los animales salvajes obtiene su ejercicio diario en el proceso natural de encontrar y cazar su comida y evitar convertirse en la comida de otros. El hombre occidental civilizado ha utilizado su cerebro para acabar con la necesidad de cualquiera de las dos actividades. Algunos sustituimos ese ejercicio por el trabajo manual. Estoy convencido de que hacer ejercicio físico de forma regular es fundamental para disfrutar de la vida. Nuestro cuerpo fue diseñado para hacer ejercicio, no para ser sedentario. Hacer ejercicio no tiene que ser una penitencia. Debe ser un placer que, además, te proporcione maravillosos beneficios extra.

De eso trata este libro. Todos hemos recibido el regalo más grande que podemos recibir: la vida. Como seres humanos tenemos el privilegio de haber sido equipados con la máquina de supervivencia más sofisticada que existe en el planeta. Si has tenido la suerte de nacer sin ningún defecto físico o mental grave, lo cierto es que eres superprivilegiado.

Ya casi hemos llegado al final, lo único que nos queda es la  
CONCLUSIÓN.

## **Capítulo 40**

# Conclusión

El título de este libro puede haberte dado la impresión de que el principal objetivo de EASYWEIGH es perder peso. Te equivocas. Al igual que un libro sobre cómo dejar de fumar suele crear miedo e incluso pánico en la mente de los fumadores, un libro sobre cómo perder peso puede tener el mismo efecto en las personas con unos kilos de más.

El increíble éxito de mi método para dejar de fumar no se debe a que mi principal objetivo sea hacer que los fumadores dejen el tabaco, sino a que el objetivo es hacerles darse cuenta de que van a disfrutar más de las ocasiones sociales y a poder controlar más su estrés que los fumadores. Dicho de otra manera, el principal objetivo es ayudarles a que disfruten de la vida. Y ¿qué diferencia hay? Hay una diferencia sutil pero fundamental. Si un fumador se concentra en dejar el tabaco, su actitud mental será de sacrificio y privación y eso terminará en una depresión, y en el fracaso seguro. Sin embargo, si podemos hacer que el fumador se dé cuenta de que no tiene que dejar nada, que no echará de menos fumar y que disfrutará más de la vida, dejará de pensar que el cigarrillo es la clave para obtener placer. Por consiguiente, no tendrá sensación de sacrificio o de depresión. El exfumador verá dejar el tabaco tal y como es: el final de una enfermedad, y el proceso será fácil y agradable y no imposible y deprimente.

Ese mismo principio se aplica a controlar tu peso. A la mayoría de la gente con unos kilos de más, pensar en adelgazar les despierta los mismos sentimientos de sacrificio y depresión. Tu tercera instrucción era empezar con un sentimiento de ilusión y con alegría. Si fuiste capaz de hacerlo en ese momento, mejor que mejor. Si no, es imprescindible que tengas esa ilusión y esa alegría ahora.

El principal objetivo de este libro es que disfrutes de la vida y la vivas plenamente. No tienes por qué sentirte deprimido o limitado. No está ocurriendo nada malo.

**¡ESTÁ OCURRIENDO ALGO MARAVILLOSO!**

No puedes disfrutar de la vida si te quedas sin aliento, no tienes energía ni autoestima y sufres de dispepsia, estreñimiento, diarrea, indigestión, ardor de estómago, úlceras,

intestino irritado, tensión alta, colesterol, y enfermedades del corazón, arterias, venas, estómago, intestinos, riñones e hígado, por nombrar unas pocas.

No puedes disfrutar de la vida si te sientes culpable porque comes demasiado y, al mismo tiempo, te sientes privado porque no se te permite comer tanto como desearías. ¿Por qué no comer cuanto quieras de tus alimentos favoritos, siempre que quieras y tener el peso que quieras sin sufrir las molestias que hemos enumerado antes y, al mismo tiempo, poder disfrutar de cada comida?

Es fácil. Más del 99,99% de las criaturas de este planeta lo hacen. Y lo hacen porque siguen la guía de la Madre Naturaleza. *Es fácil perder peso* ha explicado por qué no puede fallar esa guía. Lo único que debes hacer es utilizar tu sentido común. Tienes que tomar una decisión muy sencilla: puedes seguir permitiendo que lo que comes esté controlado por alimentos que causan obesidad, fatiga, mala salud, culpa y depresión, o puedes hacer que esté controlado por alimentos que no hacen nada de eso y que te proporcionan salud, energía y ganas de vivir en abundancia, y lo bueno es que

¡SABEN MUCHO MEJOR!

¿Qué tienes que perder? ¡Absolutamente nada! Al contrario, tienes mucho que ganar. Tú también:

PUEDES COMER TODO LO QUE QUIERAS DE TUS ALIMENTOS FAVORITOS SIEMPRE QUE QUIERAS.

Y TENER EL PESO QUE DESEAS TENER.

GOZAR DE BUENA SALUD Y ENERGÍA Y DISFRUTAR A TOPE DE CADA DÍA.

Lo único que tienes que hacer es:

SEGUIR TODAS LAS INSTRUCCIONES.

Vamos a recordarlas ahora. El Apéndice muestra las once instrucciones junto con una breve explicación cuando es necesaria. Si necesitas una explicación más detallada, vuelve al texto.

¡DISFRUTA DE LA VIDA!

## **Apéndice**

### Las instrucciones

11. Sigue todas las instrucciones (pág. 152).
12. Mantén una mente abierta (pág. 152).
13. Empieza con ilusión y alegría (pág. 152).  
*¿Y por qué no seguir así? Es un sentimiento maravilloso.*
14. La llave inglesa (pág. 152).  
*Cuando un supuesto experto —da igual lo prestigioso que sea— te da un consejo que contradiga a la Madre Naturaleza, ignóralo.*
15. No empieces con una idea preconcebida de tu peso ideal (pág. 152).
16. No comas a menos que tengas hambre (pág. 152).  
*¡La comida solo sabe bien cuando tienes hambre!*
17. ¡No seas esclavo de tus papilas gustativas! (pág. 152).
18. ¡Cuidado con los alimentos elaborados! (pág. 152).
19. Intenta saciar tu hambre con auténtica comida, no con basura (pág. 152).
10. ¡A por ello! (pág. 152).
11. No te des prisa (pág. 152).

# Las clínicas EASYWAY de Allen Carr

En la siguiente lista figuran los países en los que actualmente funcionan las clínicas Easyway para dejar de fumar de Allen Carr.

En [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com) encontrarás las incorporaciones más recientes a esta lista.

El grado de eficacia de las clínicas, con la garantía de devolución del pago a los tres meses, supera el 90 %.

Algunas clínicas ofrecen también sesiones relacionadas con el alcohol, con otras drogas y con el peso. Consulta los detalles en la clínica más cercana de la siguiente lista.

El método Easyway de Allen Carr te garantiza que te resultará fácil dejarlo en las clínicas o te devuelve lo que hayas pagado.

## ¡VEN!

Las clínicas Easyway de Allen Carr se han extendido por todo el mundo a una velocidad y con un éxito increíbles. En la actualidad, nuestra red global de franquicias abarca más de ciento cincuenta ciudades en cincuenta países de todo el mundo. Este incremento increíble se ha logrado de forma totalmente natural. Exadictos como tú quedaron tan impresionados con la facilidad con la que lo han dejado que quisieron ponerse en contacto con nosotros para averiguar la manera de llevar el método a su zona.

Si es tu caso, ponte en contacto con nosotros y te diremos cómo incorporarte a la franquicia Allen Carr's Easyway To Stop Smoking (para dejar el tabaco) o a la Allen Carr's Easyway To Stop Drinking (para dejar el alcohol).

Envía un correo electrónico a [join-us@allencarr.com](mailto:join-us@allencarr.com) e indica tu nombre completo, tu dirección postal y la zona que te interesa.

## ¡APÓYANOS!

No, no queremos que nos envíes dinero.

Lo que has logrado es realmente fantástico. Cada vez que nos enteramos de que alguien se ha salvado del naufragio sentimos una satisfacción enorme.

Nos gustaría muchísimo saber que te has librado de la esclavitud de la adicción, así que ingresa en la siguiente página web, en la que podrás hablarnos de tu éxito, inspirar a otros para que sigan tus pasos y enterarte de formas en las que puedes correr la voz.

[www.allencarr.com/444/support-us](http://www.allencarr.com/444/support-us)



Puedes indicar «Me gusta» en nuestra página de Facebook:  
[www.facebook.com/AllenCarr](http://www.facebook.com/AllenCarr)



Juntos podemos contribuir a promover la misión de Allen Carr de librar a todo el mundo de cualquier adicción.

#### ALLEN CARR'S EASYWAY – OFICINAS CENTRALES

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelsner, Sam Cleary, Rob Groves

Tel.: +44(0)208 944 7761

Fax: +44(0)208 944 8619

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### OFICINA DE PRENSA

Contacto: John Dicey

Tel.: +44(0)7970 88 44 52

E-mail: [media@allencarr.com](mailto:media@allencarr.com)

#### INFORMACIÓN DE CLÍNICAS PARA EL REINO UNIDO Y CENTRAL DE RESERVAS

Tel.: 0800 389 2115 (solo Reino Unido)

#### ALEMANIA

Sesiones en todo el país

Teléfono gratuito de información y central de inscripción: 08000RAUCHEN (0800 07282436)

Instructor: Erich Kellermann y Equipo

Tel.: +49 (0)8031 90190-0

E-mail: [info@allen-carr.de](mailto:info@allen-carr.de)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **AUSTRALIA**

### **AUSTRALIA MERIDIONAL**

Instructor: Jamie Reed

Tel.: 1300 848 028

E-mail: [sa@allencarr.com.au](mailto:sa@allencarr.com.au)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **AUSTRALIA OCCIDENTAL**

Instructor: Dianne Fisher

Tel.: 1300 848 028

E-mail: [wa@allencarr.com.au](mailto:wa@allencarr.com.au)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **NUEVA GALES DEL SUR A.C.T./QUEENSLAND/VICTORIA/TERRITORIO DEL NORTE**

Instructor: Natalie Clays

Tel.: 1300 848 028

E-mail: [natalie@allencarr.com.au](mailto:natalie@allencarr.com.au)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **AUSTRIA**

Sesiones en todo el país

Línea gratuita: 0800RAUCHEN (0800 7282436)

Instructor: Erich Kellermann y Equipo

Tel.: +43 (0)3512 44755

E-mail: [info@allen-carr.at](mailto:info@allen-carr.at)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BÉLGICA**

### **AMBERES**

Instructor: Dirk Nielandt

Tel.: +32 (0)3 281 6255

Fax: +32 (0)3 744 0608

E-mail: [info@allencarr.be](mailto:info@allencarr.be)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BRASIL**

### **SÃO PAULO**

Instructores: Alberto Steinberg y Lilian Brunstein

Tel. Lilian: (55)(11)99456-0153

Tel. Alberto: (55)(11)99325-6514

E-mail: [contato@easywaysp.com.br](mailto:contato@easywaysp.com.br)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BULGARIA**

Instructor: Romyana Kostadinova

Tel.: 0800 14104 / +359 899 88 99 07

E-mail: [rk@nepushaveche.com](mailto:rk@nepushaveche.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CANADÁ**

Sesiones en todo el país

Teléfono de información y de la central de inscripción:

1-866 666 4299 / +1 905 8497736

Instructor en inglés: Damian O'Hara

Instructor en francés: Rejean Belanger

E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CHILE**

Instructor: Claudia Sarmiento

Tel.: +56 2 4744587

E-mail: [contacto@allencarr.cl](mailto:contacto@allencarr.cl)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **COLOMBIA / AMÉRICA DEL SUR**

### **BOGOTÁ**

Instructor: Felipe Sanint Echeverri

Tel.: +57 3158681043

E-mail: [info@nomascigarrillos.com](mailto:info@nomascigarrillos.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **COREA DEL SUR**

### **SEÚL**

Instructor: Yousung Cha

Tel.: +82 (0) 70 4227 1862

E-mail: [master@allencarr.co.kr](mailto:master@allencarr.co.kr)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **DINAMARCA**

Sesiones en todo el país

Instructor: Mette Fonss

Tel.: +45 70267711

E-mail: mette@easyway.dk

Página web: www.allencarr.com

## **EMIRATOS ÁRABES UNIDOS**

DUBAI / ABU DHABI

Instructor: Sadek El-Assaad

Tel.: +971 56 693 4000

E-mail: iwanttoquit@allencarreasyway.me

Página web: www.allencarr.com

## **ESLOVAQUIA**

Instructor: Peter Sánta

Tel.: +421 233 04 69 92

E-mail: petersanta@allencarr.sk

Página web: www.allencarr.com

## **ESLOVENIA**

Instructor: Gregor Server

Tel.: 00386(0)40776177

E-mail: easyway@easyway.si

Página web: www.allencarr.com

## **ESTONIA**

Instructor: Henry Jakobson

Tel.: +372 733 0044

E-mail: info@allencarr.ee

Página web: www.allencarr.com

## **FINLANDIA**

Instructor: Janne Ström

Tel.: +358-(0)453544099

E-mail: info@allencarr.fi

Página web: www.allencarr.com

## **FRANCIA**

Sesiones en todo el país

Instructor: Erick Serre y Equipo

Teléfono gratuito: 0800 386387

Tel.: +33 (4) 91 33 54 55

E-mail: [info@allencarr.fr](mailto:info@allencarr.fr)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **GRECIA**

Sesiones en todo el país  
Instructor: Panos Tzouras  
Tel.: +30 210 5224087  
E-mail: [panos@allencarr.gr](mailto:panos@allencarr.gr)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **GUATEMALA**

Instructora: Michelle Binford  
Tel.: +502 2362 0000  
E-mail: [bienvenid@dejedefumarfacil.com](mailto:bienvenid@dejedefumarfacil.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **HOLANDA**

Sesiones en todo el país  
Allen Carr's Easyway «stoppen met roken»  
Tel.: +31 53 478 43 62 / +31 900 786 77 37  
E-mail: [info@allencarr.nl](mailto:info@allencarr.nl)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **HONG-KONG**

E-mail: [info@easywayhongkong.com](mailto:info@easywayhongkong.com)  
Página web: [allencarr.com](http://allencarr.com)

## **HUNGRÍA**

Cursos en Budapest y otras doce ciudades  
Instructor: Gabor Szasz  
Tel.: 06 80 624 426 (línea gratuita) / +36205809244  
E-mail: [szas.gabor@allencarr.hu](mailto:szas.gabor@allencarr.hu)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **INDIA**

BANGALORE / CHENNAI  
Instructor: Suresh Shottam  
Tel.: +91 (0)80 41603838  
E-mail: [info@easywaytostopsmoking.co.in](mailto:info@easywaytostopsmoking.co.in)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **IRÁN**

TERÁN Y MASHHAD

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **IRLANDA**

DUBLÍN / CORK

Lo-Call (desde Irlanda): 1 890 EASYWAY (37 99 29)

Instructor: Brenda Sweeney y Equipo

Tel.: +353 (0)1 499 9010 (4 líneas)

E-mail: [info@allencarr.ie](mailto:info@allencarr.ie)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ISLANDIA**

REYKJAVIK

Instructor: Petur Einarsson

Tel.: +354 588 7060

E-mail: [easyway@easyway.is](mailto:easyway@easyway.is)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ISRAEL**

Sesiones en todo el país

Instructores: Ramy Romanovsky y Orit Rozen

Tel.: +972 (0)3 6212525

E-mail: [info@allencarr.co.il](mailto:info@allencarr.co.il)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ITALIA**

Sesiones en todo el país

Instructor: Francesca Cesati y Equipo

Tel. y Fax: +39 (0)2 7060 2438

E-mail: [info@easywayitalia.com](mailto:info@easywayitalia.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **JAPÓN**

Sesiones en todo el país

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LÍBANO**

Instructor: Sadek El-Assaad

Tel.: +961 1 7915565

Móvil: +961 78 789555

E-mail: [stopsmoking@allencarreasyway.me](mailto:stopsmoking@allencarreasyway.me)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LITUANIA**

Instructor: Evaldas Zvirblis  
Tel.: +370 694 29591  
E-mail: info@mestirukyti.eu  
Página web: www.allencarr.com

## **MAURICIO**

Instructor: Heidi Hoareau  
Tel.: +230 5727 5103  
E-mail: info@allencarr.mu  
Página web: www.allencarr.com

## **MÉXICO**

Sesiones en todo el país  
Instructor: Jorge Davo  
Tel.: +52 55 2623 0631  
E-mail: info@allencarr-mexico.com  
Página web: www.allencarr.com

## **NORUEGA**

### **OSLO**

Instructor: René Adde  
Tel.: +47 93 20 09 11  
E-mail: post@easyway-norge.no  
Página web: www.allencarr.com

## **NUEVA ZELANDA**

### **AUCKLAND**

Instructor: Vickie Macrae  
Tel.: +64 (0)9 817 5396  
E-mail: vickie@easywaynz.co.nz  
Página web: www.allencarr.com

### **DUNEDIN E INVERCARGILL**

Instructor: Debbie Kinder  
Tel.: 027 4139 381  
E-mail: easywaysouth@icloud.com  
Página web: www.allencarr.com

## **PERÚ**

### **LIMA**

Instructor: Luis Loranca  
Tel.: +511637310  
E-mail: lloranca@dejardefumaraltoque.com

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **POLONIA**

Sesiones en todo el país

Instructor: Anna Kabat

Tel.: +48 (0)22 621 36 11

E-mail: [info@allen-carr.pl](mailto:info@allen-carr.pl)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **PORTUGAL**

### **OPORTO**

Instructor: Ria Slof

Tel.: +351 22 9958698

E-mail: [info@comodeixardefumar.com](mailto:info@comodeixardefumar.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **REINO UNIDO**

Teléfono de información de las clínicas de Reino Unido y central de inscripción: 0800 389 2115 (llamada gratuita)

### **BELFAST**

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **BIRMINGHAM**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Ania Martin y Rob Groves

Tel. y Fax: +44 (0)121 423 1227

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **BRENTWOOD**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **BRIGHTON**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### BRISTOL

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### CAMBRIDGE

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### COVENTRY

Instructor: Rob Fielding  
Tel.: 0800 321 3007  
E-mail: [info@easywaymidlands.co.uk](mailto:info@easywaymidlands.co.uk)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### CUMBRIA

Instructor: Mark Keen  
Tel.: 0800 077 6187  
E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### DERBY

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### ESCOCIA (Glasgow / Edimburgo)

Instructores: Paul Melvin y Jim McCreadie  
Tel.: +44 (0)131 449 7858  
E-mail: [info@easywayscotland.co.uk](mailto:info@easywayscotland.co.uk)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## GUERNSEY

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## ISLA DE MAN

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## JERSEY

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## KENT

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelsner y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LANCASHIRE

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LEEDS

Instructor: Mark Keen

Línea gratuita: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LEICESTER

Instructor: Rob Fielding

Tel.: 0800 321 3007

E-mail: [info@easywaymidlands.co.uk](mailto:info@easywaymidlands.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LINCOLN

Instructor: Rob Fielding

Tel.: 0800 321 3007

E-mail: [info@easywaymidlands.co.uk](mailto:info@easywaymidlands.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LIVERPOOL

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## LONDRES

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Sam Cleary y Rob Groves

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel.: +44 (0)20 8944 7761

Fax: +44 (0)20 8944 8619

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Oficina de prensa para todo el mundo

Contacto: John Dicey

Tel.: +44 (0)7970 8844 52

E-mail: [media@allencarr.com](mailto:media@allencarr.com)

## MÁNCHESTER

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Sesiones «dejar el alcohol»

Instructor: Mike Connolly

Tel.: +44 (0)7936 712942

E-mail: [info@stopdrinkingnorth.co.uk](mailto:info@stopdrinkingnorth.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## MILTON KEYNES

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### NEWCASTLE / NORTH EAST

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### NOTTINGHAM

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### READING

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### SOUTHAMPTON

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### SOUTHPORT

Instructor: Mark Keen

Tel.: 0800 077 6187

E-mail: [mark@easywaymanchester.co.uk](mailto:mark@easywaymanchester.co.uk)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### STAINES / HEATHROW

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### STEVENAGE

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: mail@allencarr.com  
Página web: www.allencarr.com

#### **STOKE**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: mail@allencarr.com  
Página web: www.allencarr.com

#### **SURREY**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Rob Groves y Sam Cleary  
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH  
Tel.: +44 (0)20 8944 7761  
Fax: +44 (0)20 8944 8619  
E-mail: mail@allencarr.com  
Página web: www.allencarr.com

#### **WATFORD**

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves  
Tel.: 0800 028 7257  
E-mail: mail@allencarr.com  
Página web: www.allencarr.com

#### **WORCESTER**

Instructor: Rob Fielding  
Tel.: 0800 321 3007  
E-mail: info@easywaymidlands.co.uk  
Página web: www.allencarr.com

#### **REPÚBLICA CHECA**

Instructor: Dagmar Janecková  
Tel.: +420 234 261 787  
E-mail: dagmar.janeckova@allencarr.cz  
Página web: www.allencarr.com

#### **RUMANÍA**

Instructor: Diana Vasiliu

Tel.: +40 (0) 732138383  
E-mail: raspunsuri@allencarr.ro  
Página web: www.allencarr.com

## **RUSIA**

### **MOSCÚ**

Instructor: Alexander Fomin  
Tel.: +7 495 644 64 26  
E-mail: info@allencarr.ru  
Página web: www.allencarr.com

### **SAN PETERSBURGO**

Página web: www.allencarr.com

## **SERBIA**

### **BELGRADO**

Tel.: +381 (0)11 308 8686  
E-mail: office@allencarr.co.rs  
Página web: www.allencarr.com

## **SINGAPUR**

Instructor: Pam Oei  
Tel.: +65 6329 9660  
E-mail: pam@allencarr.com.sg  
Página web: www.allencarr.com

## **SUDÁFRICA**

Sesiones en todo el país  
Teléfono de la central de inscripción: 0861 100 200

### **CIUDAD DEL CABO**

Instructores: Dr. Charles Nel, Malcolm Robinson y Equipo 15 Draper Square, Draper St., Claremont 7708  
Tel.: +27 (0)21 851 5883 / Móvil: 083 600 5555  
E-mail: easyway@allencarr.co.za  
Página web: www.allencarr.com

## **SUECIA**

Instructores: Nina Ljungqvist, Renée Johansson  
Tel.: +46 70 695 6850  
E-mail: info@easyway.se  
Página web: www.allencarr.com

## **SUIZA**

Sesiones en todo el país

Línea gratuita de información e inscripción: 0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)

Instructor: Cyrill Argast y Equipo

Tel.: +41 (0)52 383 3773

Fax: +41 (0)52 383 3774

Sesiones en la Suiza Italiana

Tel.: 0800 386 387

E-mail: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **TURQUÍA**

Sesiones en todo el país

Instructor: Emre Ustunucar

Tel.: +90 212 358 5307

E-mail: [info@allencarrturkiye.com](mailto:info@allencarrturkiye.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **USA**

Línea gratuita de la central de información e inscripción:

1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist

E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Cursos continuados en Nueva York, Los Ángeles, Denver y Houston

Programas para empresas disponibles en todo el país

Dirección de correos: 1133 Broadway, Suite 706, New York - NY 10010

## **DENVER**

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist

Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194

E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **HOUSTON**

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist

Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194

E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LOS ÁNGELES**

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist  
Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194  
E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### MILWAUKEE (Y SUR DE WISCONSIN)

Instructor: Wayne Spaulding  
Tel.: +1 262 770 1260  
E-mail: [wayne@easywaywisconsin.com](mailto:wayne@easywaywisconsin.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### NUEVA YORK

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist  
Llamada gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194  
E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)  
Página web: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

*Es fácil perder peso*

Allen Carr

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight

Diseño de la cubierta: © La parte gráfica  
Imagen de la cubierta © Duda Vasilii-Shutterstock

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1997, 2013, 2018  
© de la traducción, Clara Morán Calvo-Sotelo  
© Espasa Libros, S. L. U., 2018  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-670-5368-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.  
[www.safekat.com](http://www.safekat.com)

# Índice

Sinopsis	8
Dedicatoria	9
Prólogo, de Rafael Santandreu	10
Introducción, de Robin Hayley	11
Capítulo 1	13
Perder peso fácilmente	13
Capítulo 2	20
La ardilla	20
Capítulo 3	23
¡Mi promesa!	23
Capítulo 4	25
Por qué no pueden funcionar las dietas	25
Capítulo 5	27
Nuestros hábitos alimentarios	27
Capítulo 6	37
Esa increíble máquina	37
Capítulo 7	44
La especie más inteligente del planeta	44
Capítulo 8	49
El defecto de la máquina increíble	49
Capítulo 9	53
¿Cuál es el peso exacto que quieres tener?	53
Capítulo 10	57
Consumo y gasto	57
Capítulo 11	60
¿Por qué comemos?	60
Capítulo 12	63
Nuestro consumo	63
Capítulo 13	66
¿Qué es un alimento natural?	66

Capítulo 14	68
El síndrome del cubo de plástico	68
Capítulo 15	73
¿Cómo distinguen los -animales salvajes un alimento de un veneno?	73
Capítulo 16	76
¿Cómo sabemos cuándo empezar y cuándo dejar de comer?	76
Capítulo 17	79
La importante relación que existe entre el hambre y el sabor	79
Capítulo 18	82
La increíble variedad de alimentos	82
Capítulo 19	84
El margen de basura	84
Capítulo 20	86
Nuestros alimentos favoritos	86
Capítulo 21	89
¿Dónde nos equivocamos?	89
Capítulo 22	92
La carne	92
Capítulo 23	97
La leche y los productos lácteos	97
Capítulo 24	102
¿Qué comen los gorilas?	102
Capítulo 25	105
Pensar en las implicaciones	105
Capítulo 26	107
¡Cuidado con los alimentos elaborados!	107
Capítulo 27	110
Los alimentos refinados	110
Capítulo 28	112
El momento y la combinación	112
Capítulo 29	114
Normas para combinar correctamente los alimentos	114
Capítulo 30	116

Las bebidas	116
Capítulo 31	122
¿Cómo acabar con el lavado de cerebro?	122
Capítulo 32	126
El chocolate	126
Capítulo 33	129
Dónde estamos	129
Capítulo 34	130
La rutina	130
Capítulo 35	132
Come fruta, y solamente fruta, en el desayuno	132
Capítulo 36	134
¿Qué pasa con las demás comidas?	134
Capítulo 37	136
¿Debo hacerme vegetariano?	136
Capítulo 38	138
Algunos consejos útiles	138
Capítulo 39	140
Hacer ejercicio	140
Capítulo 40	143
Conclusión	143
Apéndice	145
Las instrucciones	145
Las clínicas EASYWAY de Allen Carr	146
Créditos	163