

Naziv originala:  
Paul McKenna  
I CAN MAKE YOU THIN

Copyright © Paul McKenna, 2005, 2007  
Translation Copyright © 2010 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-487-0

# ZNAM KAKO DA SMRŠATE

POL MAKENA

Priradio Majkl Nil

Prevela Svetlana Babović

alnari  
PUBLISHING

Beograd, 2010.



Želeo bih da se zahvalim doktoru Ričardu Bandleru, Majklu Nilu, doktoru Rodžeru Kalahanu, Polu Dadridžu, Kler Stejpls, doktoru Hjuu Vilburnu, Majklu Brinu, Dagu Jangu i Majku Ozbornu.

Takođe bih želeo da se zahvalim svim ljudima koji su učestvovali u mojim seminarima za mršavljenje, i koji su mi pomogli da razvijem ovaj sistem.



# CD za reprogramiranje vašeg uma, sa ciljem gubitka težine

Vaš um je poput kompjutera – ima sopstveni softver koji vam pomaže da organizujete svoje razmišljanje i ponašanje. Budući da sam godinama radio sa raznim ljudima koji imaju različite probleme, došao sam do saznanja da skoro svi problemi potiču iz istog izvora – negativnih programa koji nesvesno rade u našem umu.

Uz ovu knjigu, dobićete i moćan CD za reprogramiranje uma koji će upravo te nesvesne tokove vašeg uma ispuniti pozitivnom snagom volje. Obuzeće vas prirodno stanje opuštenosti, a ja ću reprogramirati vaš kompjuter – nesvesne tokove vašeg uma – što će dovesti do promene tako da više nećete razmišljati o hrani i bolje ćete se osećati. Daću vam savete koji će vam pomoći da promenite svoje ponašanje, da zdravije jedete, ubrzate metabolizam i otarasite se fiksacije hranom.

Najbolje je da ga slušate onda kada imate barem pola sata kada možete u potpunosti da se opustite. Ako ga budete redovno slušali, sve promene koje činite biće mnogo snažnije. U stvari, biće vam mnogo lakše ako se budete držali zlatnih pravila koja ću podeliti sa vama u ovoj knjizi.

Pol Makena

Poslednje istraživanje efikasnosti ove i sličnih tehnika pokazalo je da će redovno preslušavanje ovog CD-a dramatično uvećati vašu sposobnost da izgubite na težini. Ne morate da mi verujete, samo probajte!

**UPOZORENJE:**

NE SLUŠAJTE OVAJ CD DOK VOZITE ILI  
UPRAVLJATE TEŠKIM MAŠINAMA ILI AKO  
PATITE OD EPILEPSIJE ILI KLINIČKE DEPRESIJE.  
UKOLIKO IMATE BILO KAKVE SUMNJE,  
POSAVETUJTE SE SA SVOJIM LEKAROM.

# SADRŽAJ

Predgovor doktora Ronalda Rudena	11
Važna beleška Pola Makene	13
<b>Prvo poglavlje</b>	15
Jeste li spremni za nešto sasvim drugačije?	
<b>Drugo poglavlje</b>	29
Najjednostavniji sistem za mršavljenje na svetu™	
<b>Treće poglavlje</b>	67
Programirajte svoj um da biste smršali	
<b>Četvrto poglavlje</b>	87
Prevazilaženje emocionalne potrebe za hranom	
<b>Peto poglavlje</b>	103
Istina o vežbanju	

<b>Šesto poglavlje</b>	119
Isterivači proždrljivosti	
<b>Sedmo poglavlje</b>	129
Pitanja koja ljudi često postavljaju o najjednostavnijem sistemu za mršavljenje na svetu™	
<b>Završna reč</b>	141

# PREDGOVOR

Budući da sam više od dve decenije medicinski nutricionista, video sam kako pacijenti gube težinu putem bezbroj različitih dijeta, a zatim ih posmatrao kako se bore da sačuvaju tu novostečenu težinu. Ta sposobnost punačkih ljudi da prihvataju hronično odricanje od hrane na duge periode, toliko da njihov unos ne prelazi 400 kalorija na dan, nikada nije prestala da me zadivljuje. Niti tužna realnost koja podrazumeva to da većina ponovo nabaci upravo te kilograme kojih se tako mukotrpno oslobodila. Značajan je broj onih koji su se tom procesu podvrgli i po nekoliko puta.

Zašto ti ljudi sa viškom kilograma nisu mogli da se i dalje pridržavaju dijete? Tokom godina, neki pacijenti rekli su mi da jednostavno nisu mogli da se obuzdaju. Drugi su mi rekli da jednostavno jedu bez razmišljanja, često i ne znajući šta su pojeli. Uobičajeno verovanje da se ishrana može kontrolisati dovelo nas je do toga da očekujemo da se ljudi ponašaju u skladu sa tim ili da plate cenu javnog poniženja. Međutim, dijete ne funkcionišu, jer potreba za hranom ne predstavlja nedovoljno snažnu volju. Potreba za hranom, na kraju krajeva, pod potpunom je kontrolom mozga.

U našem svetu, gde je hrana vrlo dostupna, održavanje zadovoljavajuće težine pomoću dijete zahteva neprestan

svestan napor da se jede manje. Kao što nismo sposobni da se odupremo snu kada nam se prispava, tako će isto naš mozak zanemariti naše razmišljanje i naterati nas da jedemo. To je u prirodi svakog živog organizma kojem mozak diktira ponašanje.

Kako možemo da izmenimo ovakav tok stvari? Rešenje nije u tome da držimo dijete, već da promenimo naš odgovor na te signale koji nam dolaze iz mozga. To se zove promena u ponašanju. U ovoj se knjizi nalaze odgovori na to kako da ostvarimo ono što se čini nemogućim: da smršamo i održimo tu težinu.

Ovde vam se neće preporučivati raznorazne dijete, već pristup kako da kontrolišete odgovor na glad i, što je još važnije, način na koji možete da izmenite apetit tako što ćete smanjiti nivo stresa koji svaka dijete izaziva.

Ovo je revolucionaran pristup i jedini je koji će biti uspešan na duge staze, bez upotrebe lekova i pomoćnih sredstava. Preporučujem čitaocu da ostane otvorenog uma i strogo se pridržava stručnih saveta koje će dobiti u ovoj knjizi. Ovaj pristup zahteva mnogo truda, ali upornost donosi pobedu onima koji već dugo biju ovu bitku.

prof. dr Ronald Ruden, doktor medicine  
Bolnica *Lenoks Hil*  
Autor knjige *The Craving Brain*

# VAŽNA BELEŠKA

## POLA MAKENE

Kako bi vam se dopalo da jedete šta god želite kad god želite, a da ipak gubite na težini?

Znam da vam se takva ideja čini neverovatnom, ali to je istina.

Ovaj je sistem toliko jednostavan da će vam isprva verovatno biti teško da poverujete da može da funkcioniše. To je zbog toga što su vam raznorazne dijete isprale mozak i ubedile vas da je teško smršati, a zapravo nije. U stvari, jedna nezavisna studija o efikasnosti mog sistema pokazala je da je sistem koji ćete upravo upoznati sedam puta uspešniji od bilo koje dijete!

Nedavno sam upoznao damu koja je pohađala jedan od mojih seminara i znatno izgubila na težini. Rekla mi je da je ljuta. Kada sam je upitao zašto je ljuta, ona mi je rekla da je to zbog toga što je provela godine tako što je mučila sebe dietama i osećala se bedno. U stvari, tome je dodala i sav onaj novac koji je potrošila na dijete, programe za mršavljenje i posebnu vrstu hrane, i došla do iznosa od nekoliko hiljada funti. Da je barem znala koliko je zapravo lako smršati.

Nešto od onoga što ću vam saopštiti kosiće se sa onim što ste radili u prošlosti i što ste smatrali 'ispravnim'. Probali ste

Pol Makena

druge metode mršavljenja i one nisu davale rezultate, ili su funkcionisale samo privremeno.

Bez obzira na to šta ste sve pokušavali ranije, sad je vreme da uradite nešto radikalno drugačije.

Upravo ovaj pristup koji ću podeliti sa vama, pomogao je hiljadama i hiljadama ljudi da lako smršaju i osećaju se znatno bolje. Sada je na vas red...

U vaše dobro zdravlje,  
**Pol Makena**

PRVO POGLAVLJE

**JESTE LI SPREMNI  
ZA NEŠTO  
SASVIM DRUGAČIJE?**



## Jeste li spremni za nešto sasvim drugačije?

Ovo verovatno može biti najtanja knjiga o mršavljenju koju ste ikada pročitali. Ipak, nemojte da vas prevari to koliko je knjiga 'debeli'. Mislim da ćete se složiti sa mnom ako kažem da jeste dobro biti mršav, ali ono što je zaista važno jeste ono što je u vama.

Mnogo sam se trudio da bi ova knjiga bila što konciznija – toliko koncizna da ćete verovatno moći da je pročitate za manje od jednog dana. Ali kakav će to dan biti!

Za to vreme, ne samo da ćete otkriti šta vas je to sprečavalo da imate telo kakvo želite, već ćete takođe saznati i najjednostavniji i najefikasniji sistem za mršavljenje koji je ikada osmišljen. Taj sistem pomogao je ljudima koji nisu uspeli ni sa jednom dijetom na svetu, ili su čitavog života imali problem sa težinom, kao i onima koji su jednostavno želeli da smršaju i ulepšaju sebi život.

Bilo da je vaš primarni cilj da smršate, vodite zdraviji život, budete savršeno zadovoljni svojim telom ili da jednostavno skinete i onih poslednjih nekoliko kilograma, onda je ovaj sistem upravo ono što ste tražili!

Oduševljena sam što osećam kao da imam više kontrole nad svojim životom. Više ne živim da bih jela, jedem da bih živela.

*DŽENET ALEN,  
ADMINISTRATOR*

Osim toga, otkriću vam istinu o vežbama i podeliti sa vama neke jednostavne ali moćne tehnike koje će poboljšati vaš metabolizam, držati pod kontrolom vašu proždrljivost i rešiti emocionalne probleme koje ste obično gušili hranom. Najzad, naučiću vas nekim od mojih najomiljenijih tehnika programiranja mozga, koje kasnije možete da koristite kako biste se osećali bolje, sada i u budućnosti. Moći ćete da pustite CD svaki put kada želite da osnažite te principe duboko u nesvesnim tokovima svog uma.

Ali nemojte mi verovati na reč – samo pratite moja uputstva, korak po korak, i primetićete kako se vaše telo, i vaš život, menjaju nabolje.

## **Tajne prirodno mršavih ljudi**

U ovoj knjizi podeliću sa vama tajne koje sam razotkrio tako što sam proučavao prirodno mršave ljude. Ne govorim o onim koščatim manekenkama čije su figure posledica poremećaja u ishrani, zavisnosti od droga ili retuširanja, već o onim stvarnim ljudima koji nekako mogu da jedu šta god požele i pri tom ostanu mršavi.

Tako što ćete usvojiti navike u ishrani tih prirodno mršavih ljudi, moći ćete da jedete sve što želite, kada god želite i pri tom ćete gubiti na težini. Budimo otvoreni – možete da imate to što želite, ili možete da imate svoje razloge zašto to

*Znam kako da smršate*

nemate. Znači, *ako apsolutno svako može da smrša pomoću ovog sistema*, jedino pitanje koje još treba da postavimo jeste:

*Zašto vi još niste mršavi?*

Postoje tri glavna obrasca koja sam primetio i oni smetaju ljudima da budu srećni sa željenom težinom. Dok budete čitali opise koji slede, obratite pažnju na one koji se odnose na vas. Zatim, kada počnemo sa reprogramiranjem vašeg uma u trećem poglavlju, moći ćete da primenite prava sredstva i smesta počnete da gubite kilograme...

## **Obrazac broj 1: Opsesivno držanje dijeta**

Prečesljavao sam neka najnovija izdanja u odeljku za knjige o mršavljenju u mojoj lokalnoj knjižari. Zapanjilo me je to što su, i pored toga što su skoro sva bila puna spiskova 'zabranjene hrane', jelovnika i vodiča kroz kalorije, sva počinjala ovim rečima: Ovo NIJE dijeta.

Hajde da odmah raščistimo jednu stvar:

Dijeta je svaki sistem ishrane koji pokušava da stekne spoljašnju kontrolu nad time šta jedete, gde, kada ili koliko jedete.

Držanje dijete došlo je na loš glas u poslednjih nekoliko godina, i postoji dobar razlog za to – naučna istraživanja

pokazuju da više od 90 procenata ljudi koji pokušavaju da smršaju pomoću dijetе nemaju u tome uspeha.

Program za  
mršavljenje Pola  
Makene najbolja je  
stvar koja mi se desila.

*PITER VILKINSON,*  
*DIZAJNER*

Kad god se pojavi neko ko mi govori o kilogramima koje je izgubio jer je držao neku divnu novu dijetu, ja tražim od njega da za šest meseci ponovo dođe i ponovi mi to isto. Ako je i dalje zadovoljan svojom težinom i dijetom i nakon šest meseci, spreman sam da ga saslušam. Nažalost, i dalje se nije pojavio takav.

Koja je moja teorija? Previše dijeta, premalo rezultata. Budući da u ovom trenutku postoji više od 25 hiljada knjiga o dijetama, od kojih mnoge sadrže direktno kontradiktorne informacije, da li je uopšte čudno što se osećate zbunjeno i dezorijentisano u toj multimilionerskoj industriji mršavljenja?

Nije samo reč o tome da dijetе ne funkcionišu, mnoge od njih su potpuna prevara. Zapravo, kada vidim slavne ličnosti koje su 'pobedile probleme sa težinom' tako što su usvojile najnoviju pomodarsku dijetu, ne znam kako mogu toliko da glume. U većini slučajeva, zapravo su samo probali neku dijetu, smršali, a zatim kroz nekoliko meseci povratili izgubljene kilograme. Onda su jednostavno probali neku drugu dijetu, smršali, i hvalili se njome nekoliko meseci dok nisu ponovo počeli da nabacuju izgubljene kilograme.

Za slučaj da niste shvatili koja je poruka, ponoviću:

*Zaboravite na dijetе. Dijete su samo treninzi na kojima ćete naučiti kako da se udebljate i osećate se bedno.*