

«Lee, libérate y empieza a disfrutar de verdad.»

**RAFAEL SANTANDREU**

# ALLEN CARR

AZÚCAR  
**BUENO**  
AZÚCAR  
**MALO**



Allen Carr's  
**Easyway**®

  
ESPASA

# **EASYWAY de Allen Carr**

**La clave para  
alcanzar la libertad**



ALLEN CARR

AZÚCAR BUENO, AZÚCAR MALO

Cómo librarnos de la adicción al azúcar y  
los hidratos de carbono sin dejar de comer

  
ESPASA

Título original: *Good Sugar, Bad Sugar*

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2016

© Alejandra Devoto, por la traducción, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 28.482-2018

ISBN: 978-84-670-5435-4

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 (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

# Índice

<b><u>Prólogo</u></b> , de Rafael Santandreu .....	11
<b><u>Introducción</u></b> , de John Dacey .....	13
<b><u>Capítulo 1</u></b>	
La vida es bastante dulce .....	17
<b><u>Capítulo 2</u></b>	
La guía natural .....	35
<b><u>Capítulo 3</u></b>	
El lavado de cerebro .....	47
<b><u>Capítulo 4</u></b>	
La trampa .....	61
<b><u>Capítulo 5</u></b>	
Los primeros pasos hacia la libertad .....	73
<b><u>Capítulo 6</u></b>	
Una máquina increíble .....	83
<b><u>Capítulo 7</u></b>	
Cómo hemos perdido de vista la guía natural .....	93
<b><u>Capítulo 8</u></b>	
Echar combustible y quemarlo .....	107
<b><u>Capítulo 9</u></b>	
El miedo .....	119
<b><u>Capítulo 10</u></b>	
La fuerza de voluntad .....	141
<b><u>Capítulo 11</u></b>	
La personalidad adictiva .....	153
<b><u>Capítulo 12</u></b>	
No te dejes engañar por una ilusión .....	165

**Capítulo 13**

Tu comida preferida ..... 179

**Capítulo 14**

Los sustitutos ..... 189

**Capítulo 15**

Revertir el lavado de cerebro ..... 199

**Capítulo 16**

Asumir el control ..... 209

**Capítulo 17**

La abstinencia ..... 225

**Capítulo 18**

Tú última comida con azúcar malo ..... 237

**Capítulo 19**

Disfrutar de la vida sin azúcar malo ..... 249

**Capítulo 20**

Recordatorios útiles ..... 257

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr ..... 259

## **Capítulo 1**

# La vida es bastante dulce

### **EN ESTE CAPÍTULO**

- *CUÁN BIEN TE PUEDES SENTIR* • *UNA EPIDEMIA MUNDIAL*
- *LA ADICCIÓN* • *DISFRUTAR DE LO QUE COMES* • *NO HACER LAS COSAS A MEDIAS* • *UN MÉTODO EFICAZ* • *PLANIFICA TU HUIDA*

*Este libro te ayudará a comprender la verdad sobre el AZÚCAR MALO y te presentará un método comprobado para eliminarlo de tu dieta por completo y de forma permanente, sin que te sientas mal y sin requerir fuerza de voluntad. En realidad, te resultará sencillo. Seguro que te cuesta creerlo, pero sigue leyendo. No tengo más que buenas noticias para darte.*

Todos tenemos días buenos y días malos. En los días buenos, ¿alguna vez te has preguntado si podrías sentirte mejor? ¿Podrías, quizá, tener más energía? ¿Podrías bajar un poco de peso? ¿Tienes alguna dolencia fastidiosa con la que has aprendido a convivir, pero de la que te gustaría librarte? ¿Te sientes descontento con la persona que ves en el espejo?

¿Por qué esperar a que estos síntomas se vuelvan serios antes de hacer algo al respecto? Si tus síntomas ya son serios, que no cunda el pánico. La clave para liberarte está en tus manos. La cuestión es que casi todo el mundo podría sentirse muchísimo mejor en muchos sentidos si introdujera un solo cambio simple en su alimentación.

## ¡BASTA DE AZÚCAR!

Si estás leyendo este libro, quiere decir que has tomado la decisión de hacer algo con respecto a la cantidad de azúcar que consumes. Puede que quieras perder peso y mejorar tu forma física; que te preocupe la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2, problemas cardíacos o alguna otra enfermedad grave relacionada con el consumo excesivo de azúcar, o que hayas leído acerca de lo malo que es el azúcar y quieras protegerte, a ti mismo o a tus hijos, antes de que sea demasiado tarde.

La mayoría de nosotros nos enganchamos al azúcar antes de tener la edad suficiente para darnos cuenta de lo que comemos. Crecemos sin tener la menor idea de lo que significa vivir sin azúcar. Suponemos que el letargo que sentimos, los bajones, la inquietud y la dificultad para controlar nuestro estado de ánimo y nuestro peso son algo inevitable y seguimos adelante, atiborrándonos de azúcar cada vez que necesitamos levantar el ánimo. La verdad es otra.

### LOS ADICTOS AL AZÚCAR SE SIENTEN FATAL CUANDO COMEN

Posiblemente también sepas que necesitamos consumir un poco de azúcar para que nos dé energía. En el capítulo siguiente explicaré la diferencia entre el azúcar bueno, que obtenemos naturalmente de las plantas que comemos, y el malo, que se refina a partir de la caña de azúcar y de otras plantas y que así pierde su bondad natural. EASYWAY también considera AZÚCAR MALO los hidratos de carbono procesados (como la pasta) y los hidratos de carbono con almidón (como las patatas). La mayor parte del azúcar que consumimos no tiene cabida en una alimentación humana saludable. Es tan poco



natural como beber petróleo o inyectarnos heroína en las venas.

Cuando en el libro hablo de «comer azúcar», me refiero a comer o beber AZÚCAR MALO.

### **Factores de peso**

La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial. Según la Organización Mundial de la Salud:

- 2,8 millones de personas mueren cada año por exceso de peso u obesidad.
- En el 2013, 42 millones de párvulos de todo el mundo tenían exceso de peso.
- En todo el mundo, el 44 % de la diabetes, el 23 % de la enfermedad cardíaca isquémica y hasta un 41 % de ciertos cánceres se atribuyen a la obesidad.
- En el 2013, 382 millones de personas padecían diabetes. En el 2016, la cifra había aumentado a 400 millones. No cabe duda de que en el mundo hay una epidemia de diabetes y se prevé que la cantidad de pacientes se eleve a casi 600 millones en el 2035, a menos que la humanidad cambie su estilo de vida y su forma de comer.
- No es un problema exclusivo de la sociedad occidental. En países como China e India, casi el 10 % de los adultos tienen diabetes.
- Solo en el Reino Unido, más de 3 millones de personas viven con diabetes.

La verdad es que el AZÚCAR MALO es la principal causa de obesidad y de diabetes.

Año 2016: En el Reino Unido, los estudios demuestran que una cantidad preocupante de jóvenes tiene muy mala dentadura como consecuencia del azúcar, a pesar de las revisiones y los tratamientos odontológicos infantiles gratuitos que la Seguridad Social ofrece hace décadas. El mismo deterioro dental se encuentra en jóvenes desde Kentucky hasta Cancún y desde Birmingham hasta Brisbane. Tienen la culpa los sistemas educativos, los padres y una industria alimentaria sin ninguna regulación, que propicia el AZÚCAR MALO.

## **La muerte blanca**

Las consecuencias negativas de consumir en exceso el tipo de azúcar inapropiado no son ningún secreto. Desde niños nos dicen que nos ataca los dientes —en realidad, son las bacterias que se alimentan de él las que provocan las caries—, pero recientemente toda la atención ha recaído en una serie de afecciones más graves que se han asociado con el consumo de azúcar, entre las cuales destacan la obesidad y la diabetes tipo 2.

Es difícil, si no imposible, encontrar a alguien que defienda que el azúcar es bueno para nosotros. Sin embargo, desde una edad temprana nos lavan el cerebro para que los productos azucarados nos parezcan una delicia. Como recompensa por ser buenos, ¡nos ofrecen caramelos, pasteles, galletas, piruletas, helados y chocolate! Solo ahora los padres comienzan a darse cuenta de que, en lugar de premiar a sus hijos, tal vez los estén condenando a muerte.

La mayoría de las personas que, cuando crecen, consideran el azúcar un premio solo comienzan a ver la verdad cuando tienen sobrepeso o cuando les diagnostican diabetes tipo 2 o, probablemente, las dos cosas, y

entonces se esfuerzan por suprimir el azúcar de su alimentación. Sorprendentemente, las personas que tienen desde sobrepeso hasta obesidad «clínica» o incluso «mórbida» siguen consumiendo a diario AZÚCAR MALO en grandes cantidades suicidas, sin darse cuenta de la verdadera naturaleza del daño que les causa. ¿Cómo puede ser? ¿Cómo es posible que ese AZÚCAR MALO que tanto mal les hace —y ellos lo saben— se siga consumiendo en cantidades tan enormes que están produciendo un desastre sanitario a nivel mundial?

AZÚCAR MALO = azúcar refinado, hidratos de carbono procesados e hidratos de carbono con almidón

## Enganchado

¿Nunca te has dicho «Voy a comer una sola galleta» y después resulta que te has comido dos o tres o incluso todo el paquete? ¿Por qué lo haces? ¿Es el mero placer, sin más? Si lo es, ¿por qué al principio has tratado de limitarte a una sola? ¿Te preocupaba poner en peligro tu salud o tal vez sabías que, si comías dos, probablemente llegarías a tres y puede que te acabaras el paquete y después te sentirías culpable, te odiarías por no poder controlarte y acabarías sintiéndote fatal? Todo por una galleta.

Cuando algo es un verdadero placer, no hace falta restringir la frecuencia con la que lo disfrutas. Nos limitamos cuando tenemos la sensación de que podría hacernos daño. En el caso del azúcar, tendrías toda la razón.

Tal vez te cueste aceptar que el azúcar no te produce ningún placer. Ya lo explicaré mejor más adelante. Por ahora, me gustaría que lo aceptaras sin ningún prejuicio. Piensa solo en la posibilidad de que no te produzca placer.

No te sientas obligado a estar de acuerdo por ahora: límitate a considerarlo una posibilidad.

Entonces, si no es un placer, ¿por qué vuelves a buscar más?

Es posible que la respuesta te sorprenda:

## LA ADICCIÓN

Es probable que hayas oído decir que el azúcar es adictivo y que lo hayas desestimado como una teoría o una broma, como decir que alguien que no se puede resistir al chocolate es «chocólico». A nadie le gusta reconocer que es adicto y parece increíble que casi todo el mundo esté enganchado a la misma sustancia, pero así es. A todos nos gusta pensar que controlamos, pero, si así fuera, no comeríamos la segunda, la tercera y, sin duda, la cuarta galleta. En realidad, ni siquiera comeríamos la primera.

Es fácil ver las adicciones en los demás. No cabe duda de que el yonqui que se clava una aguja en el brazo es un adicto. En nuestras clínicas especializadas que tratan la adicción a la heroína, todos los adictos que concurren reconocen que no les produce ningún placer ni ningún provecho. Saben que solo la consumen para librarse del síndrome de abstinencia provocado por la dosis anterior.

Así funciona la adicción. La primera dosis despierta el ansia y cada dosis posterior alivia en parte el síndrome de abstinencia, antes de producir más ansia de la siguiente.

En lugar de romper el círculo y curarse, el adicto trata de librarse de su ansia tomando lo que le produjo placer la primera vez.

¡Es como tratar de apagar un incendio con gasolina! Seguro que entiendes lo que quiero decir con respecto a la adicción a la heroína.

En realidad, esa ansia, que en muchísimos casos parece abrumadora, es apenas un 1 % física y un 99 % mental. El sufrimiento físico provocado por la abstinencia de la mayoría de las drogas es mínimo, casi imperceptible. La auténtica inquietud se debe a la sensación de privación que experimentan los adictos y es el cerebro el que la crea: la desencadenan las leves punzadas físicas de la abstinencia, pero la alimenta el lavado de cerebro.

Creemos que necesitamos aquello a lo que somos adictos para que nos brinde algún tipo de placer o de sostén. En los primeros días de su adicción, los yonquis creen que lo obtienen de la heroína; los fumadores, de la nicotina y los adictos al azúcar, del azúcar.

El lavado de cerebro que es responsable en parte de la adicción tiene un poder increíble. Es muy probable que jamás hayas probado la heroína, pero seguro que crees que la droga tiene que brindar algún tipo de placer impresionante, increíble y fantástico.

Esto se debe en parte a la forma en la que se representa en el cine y en parte porque no podemos creer que los adictos permitan que una droga que ni siquiera les produce placer les destruya el cuerpo, la familia, la carrera y hasta su misma existencia. Sin embargo, los adictos a la heroína que acuden a nuestra clínica de Londres no suelen necesitar que nadie los convenza de esto.

## Cómo actúa la adicción

### *El pequeño monstruo*

Poco después de consumir AZÚCAR MALO por primera vez, experimentas la sensación de abstinencia.

Esta abstinencia produce una sensación muy leve de vacío, medio de inseguridad y medio de nerviosismo, tan leve que resulta casi imperceptible.

En cuanto tomas otra dosis de la droga, esa sensación leve de vacío e inseguridad desaparece temporalmente y te vuelves a sentir como siempre. En otras palabras, tomas la segunda dosis de AZÚCAR MALO solo para volver a sentirte como antes de tomar la primera.

Poco a poco, las sensaciones de abstinencia vuelven y de nuevo tenemos la misma sensación muy leve de vacío, medio de inseguridad y medio de nerviosismo. Es el comienzo de una cadena que durará toda la vida.

En otras adicciones, el proceso es tan sutil que la persona que consume la droga ni siquiera se da cuenta de lo que ocurre.

Pasa lo mismo con el AZÚCAR MALO, pero con una diferencia fundamental: ¡con el AZÚCAR MALO ya nos hemos vuelto adictos incluso antes de tener uso de razón!

## **Hijos del azúcar**

A diferencia de lo que ocurre con casi todas las demás drogas adictivas del planeta, las personas que nos entregan a esta adicción, quienes nos empujan a ella, son las que más nos quieren y más se ocupan de nosotros: nuestros padres y nuestros tutores.

Cuando llegamos a tener uso de razón, hace años que somos adictos al AZÚCAR MALO.

Da la impresión de que este hubiera creado un pequeño monstruo en nuestro interior que se alimenta de AZÚCAR MALO y que, si no le damos de comer, se queja y nos hace sentir inquietos. Si le damos de comer, la sensación desaparece por un tiempo, aunque regresa poco después.

Cuando nos libramos de la adicción al AZÚCAR MALO, el pequeño monstruo muere de inanición. Es un monstruo débil y lamentable, pero actúa como disparador de un monstruo mayor.

### *El gran monstruo*

Desde que nacemos, nuestros seres queridos no solo nos dan AZÚCAR MALO, sino que también nos lavan el cerebro y nos hacen creer que así nos proporcionan algún beneficio o sostén, que es algún tipo de placer o recompensa o que es fundamental para nuestro nivel de energía. El pequeño monstruo parece confirmarlo. Cada vez que consumes AZÚCAR MALO y que desaparece por un tiempo esa sensación de vacío e inseguridad y ese leve nerviosismo, te sientes menos inseguro y menos nervioso que poco antes. Da la impresión de ser un estímulo, como el que siente el heroinómano cuando acaba de recibir su dosis.

Crear que la droga nos brinda algún tipo de ventaja es lo que produce esas ansias espantosas cuando tratamos de dejarla. En otras palabras, la tremenda sensación de privación se debe a un proceso mental, más que a la abstinencia física de la droga.

La abstinencia física (el pequeño monstruo) en realidad no varía y es de lo más leve. Lo que causa esas ansias desagradables es el proceso mental que desencadena, junto con el lavado de cerebro (el gran monstruo).

Comprender EASYWAY mata al gran monstruo. Matar de hambre al pequeño monstruo del AZÚCAR MALO acaba con él rápidamente y te garantiza que jamás volverás a padecerlo.

### **Adictos desde que nacemos**

Para la mayoría de nosotros, «adicción» es una mala palabra, asociada con sustancias poderosas y a veces controlada por una legislación estricta. En el caso de la mayoría de las adicciones, podemos mirar hacia atrás e identificar el momento en el cual se apoderó de nosotros la adicción, por lo general al final de la adolescencia o poco después de cumplir los veinte, de modo que no

parece apropiado examinar el AZÚCAR MALO, algo que hemos consumido desde bebés, con el mismo criterio.

Sin embargo, no es inaudito que una adicción aparezca incluso antes de que seamos conscientes de que estamos consumiendo la sustancia. Algunos bebés nacen adictos a la heroína o al *crack*. Es una consecuencia trágica de que su madre estuviera enganchada a la droga durante el embarazo.

Se destinan muchos recursos a luchar contra el azote de las drogas ilegales, porque el mundo reconoce el horror de la adicción a la heroína o al *crack*. Sin embargo, no se presta la misma atención al AZÚCAR MALO, a pesar de que la obesidad, las enfermedades del corazón y la diabetes causan muchos más millones de muertes al año que la heroína.

La cuestión es que tienes que olvidar tus ideas preconcebidas sobre la adicción para comprender cómo actúa y que también se aplica al AZÚCAR MALO.

Solo cuando aceptes que eres adicto al azúcar podrás comenzar el proceso de liberación. Es importante reconocer que no controlas tu ingesta de AZÚCAR MALO, sino que esta te controla a ti, y que la única manera de acabar con este control es

## DEJAR DE CONSUMIRLO POR COMPLETO

### Disfruta de lo que comes

Algo que tienen en común todas las adicciones es el temor de que la vida sea espantosa sin lo que nos parece un pequeño placer o un sostén. Si hablas con cualquiera sobre suprimir el azúcar de su alimentación, lo habitual es que te respondan lo siguiente:

—Pero tienes que disfrutar de lo que comes.

Parecería que una alimentación que no incluya AZÚCAR MALO no podría ser placentera. Nada más alejado



de la verdad. En mi libro *Es fácil perder peso*, afirmo lo siguiente:

**Come lo que más te guste, siempre que quieras y todo lo que quieras, y mantén el peso que quieras, sin hacer dieta ni ejercicios especiales, sin recurrir a la fuerza de voluntad y sin padecer privaciones.**

Muchos piensan que esto es increíble. Cuando terminan el libro, se dan cuenta de que es totalmente cierto.

Esta afirmación contiene dos elementos clave: dieta y fuerza de voluntad. La mayoría de los métodos que prometen ayudarte a controlar la alimentación dependen de ella. Como veremos más adelante en este libro, todo método que dependa de la fuerza de voluntad en realidad hace que resulte más difícil, si no imposible, tener éxito.

Este método no depende en absoluto de la fuerza de voluntad y tampoco es una dieta. Las dietas que tal vez hayas probado en el pasado y que han fracasado son arreglos temporales que más bien tienen un efecto adverso. Se ha comprobado que la mayoría de las personas que hacen dieta acaban aumentando de peso.

Este método no es un arreglo temporal, sino una solución definitiva. Funciona, porque te cambia la forma de pensar sobre lo que comes: sustituye el lavado de cerebro que te han hecho desde tu nacimiento por la verdad. Cuando cambias de actitud con respecto a la comida, cambiar tu forma de comer es muy fácil. No te tienes que privar de nada. Disfrutarás de todas las comidas y tendrás un aspecto estupendo, te sentirás más en forma y, por si esto fuera poco, con muchísima más energía.

### **Por qué tiene que ser fácil**

Si alguien tratara de engañarte para convencerte de que puedes consumir apenas un poquito de heroína de vez en cuando, ¿caerías en la tentación de probarla? Por supuesto que no, porque sabes que no existe lo de «un

poquito de heroína de vez en cuando». Una dosis conduce a otra y a otra y a otra... La tendencia siempre te lleva a consumir más.

Además, sabes que consumir heroína no produce un placer increíble. No crees en la exageración y el glamur hollywoodense, tarantinesco, en torno a la heroína que da la impresión de producir un placer increíble. Como ya hemos dicho, la inmensa mayoría de los heroinómanos que acuden a nuestras clínicas reconocen abiertamente que consumen la droga solo para tratar de sentirse «normales», más que por placer, por el colocón o por alguna ventaja auténtica. Lo mismo se puede decir de los cocaínómanos y, en realidad, de los adictos a cualquier otra droga de clase A que buscan nuestra ayuda.

Lo mismo es válido para el azúcar.

Puede que escogieras este libro con la esperanza de que te ayudara a reducir tu consumo de AZÚCAR MALO hasta un nivel saludable, pero —y esto ha de quedar muy claro— con el AZÚCAR MALO el único nivel saludable es cero. Una cantidad superior no solo no es saludable, sino que te mantendrá enganchado, de modo que acabarás consumiendo cada vez más. El objetivo de este libro es contribuir a liberarte por completo del AZÚCAR MALO.

Tal vez aún pienses que necesitarás reservas ingentes de fuerza de voluntad. En realidad, hace falta más fuerza de voluntad para tratar de reducirlo que para suprimirlo por completo. Solo te librarás de la adicción si reduces la ingesta a cero. Lo que cuesta es seguir siendo adicto.

Lo mismo se aplica al tabaco y a otras drogas. ¿Dirías que quien pasa de fumar treinta cigarrillos por día a fumar diez se ha librado del tabaco? Requiere una fuerza de voluntad tremenda reducir la cantidad, porque la tendencia con las drogas adictivas siempre conduce a consumir más y uno se enfrenta constantemente a las

ansias de recibir otra dosis. Al final, el adicto no se puede contener y acaba consumiendo más droga que al principio. Reducir la cantidad hace que la droga parezca más preciosa y no menos. Así funciona la adicción. Se piensa que es difícil dejar de fumar, pero en realidad es muy sencillo... si sabes cómo hacerlo. Las personas que recurren al Método de la Fuerza de Voluntad son las que lo encuentran difícil.

Llámase «Método de la Fuerza de Voluntad» a cualquier forma de tratar la adicción a una droga que deja al adicto convencido de que está sacrificando algún tipo de placer o de sostén y que, por consiguiente, tiene que utilizar la fuerza de voluntad todos los días, por el resto de su vida, para luchar contra las ganas de consumirla.

La única forma de liberarte de la tiranía del AZÚCAR MALO consiste en reconocer que no te sirve absolutamente para nada y eliminarlo de tu alimentación por completo. Este libro te permitirá hacerlo fácilmente, sin dolor y de forma permanente y, por si esto fuera poco, te permitirá disfrutar del proceso.

Espero que este sea el primer día de una aventura emocionante: el día en el que te empiezas a preparar para ser libre. Lo único que tienes que hacer es seguir las instrucciones. En realidad, la primera instrucción es la siguiente:

### SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES

Te puedes pasar toda la vida tratando de abrir una caja fuerte sin conseguirlo, pero, si conoces la combinación adecuada o tienes una llave, es de lo más sencillo.

Si pierdes la llave o te olvidas de una parte de la combinación, no podrás abrirla.

Este libro contiene la clave, la combinación de información que necesitas para liberarte, y te permitirá escapar.

Este método se llama EASYWAY [método fácil]. Para que nos resulte fácil, debemos mentalizarnos de que cada vez que pensemos en el AZÚCAR MALO o en algún producto que lo contenga nos sintamos libres y aliviados por no consumirlo más. Esta es la única manera de llegar a ser y seguir siendo realmente libres. Cambiar o, mejor dicho, corregir nuestra percepción del AZÚCAR MALO será, en realidad, una experiencia emocionante, reveladora y positiva. Seguro que te resulta difícil de creer, pero sigue leyendo: no tienes absolutamente nada que perder y mucho que ganar.

Seguro que has tratado innumerables veces de reducir, controlar o eliminar de tu alimentación el AZÚCAR MALO y que has experimentado diversos grados de privación, sufrimiento y fracaso, pero esta vez será diferente. No esperes que te resulte difícil. Ya te diré en su momento por qué no va a ser difícil.

Dejemos de lado todos los sentimientos catastrofistas y pesimistas. No hace falta sentirse abatido. Estás a punto de lograr algo maravilloso. Piensa en tu recorrido por este libro como lo que realmente es, un proceso emocionante y positivo, y en lo orgulloso que te sentirás cuando seas libre.

No puedo dejar de insistir en la importancia de mantener una actitud abierta. Muchos creen que mi método es una forma de lavado de cerebro. No hay nada más alejado de la verdad. En realidad, es justo lo contrario: corregir y revocar creencias que desde que naces te parecen hechos; cuestionar lo que crees saber sobre el AZÚCAR MALO; cuestionar lo que la sociedad y los conven-

cionalismos te han inducido a creer que es verdad, y cuestionar lo que crees saber sobre la adicción en general. Si lo haces, no puedes fallar.

### Un método eficaz

Sea cual fuere el motivo por el cual has elegido este libro, ya has introducido en tu cabeza un dato importante: que el AZÚCAR MALO es tu enemigo. En el capítulo 2 me referiré con más detalle a los distintos tipos de azúcar: al azúcar «bueno» que tu cuerpo necesita como combustible y al azúcar «malo» que solo nos perjudica. Por ahora, vamos a centrarnos en el propósito de este libro: vencer tu adicción al azúcar.

En sus comienzos, este método se concibió para dejar de fumar, como una forma de ayudar a superar la adicción a la nicotina. Yo fumaba mucho, entre sesenta y cien cigarrillos diarios, y había tratado infructuosamente de dejarlo en innumerables ocasiones. Llegué a creer que mi predisposición genética me impulsaba a fumar y que, por consiguiente, la única forma de dejarlo sería empleando una fuerza de voluntad impresionante. Esta idea falsa es la que impide dejar el tabaco a los fumadores que no usan EASYWAY.

Mis innumerables intentos frustrados me habían convencido de que me faltaba la fuerza de voluntad necesaria y que, por consiguiente, estaba condenado a sufrir la desgracia de ser fumador el resto de mi vida, hasta que un día un comentario casual me hizo ver la verdad. En un último y desesperado intento por encontrar una cura, había ido a ver a un hipnoterapeuta y, aunque el tratamiento no me la brindó, usó una palabra que me reveló la clave. La palabra era «adicción». Fue como si se me hubiera encendido una bombilla en la cabeza: yo no fumaba porque quería, sino porque estaba enganchado.

Allí y entonces me di cuenta de que estaba curado. Regresé a casa y le anuncié a mi esposa, Joyce, que iba a hacer que todo el mundo dejara de fumar, así que emprendí la creación de EASYWAY y no volví a sentir deseos de fumar otro cigarrillo.

EASYWAY ha ayudado a decenas de millones de personas de todo el mundo a dejar de fumar y a liberarse de otros problemas y adicciones, como el alcohol, el juego, las deudas, el miedo a volar y comer en exceso. El método ha conseguido seguidores devotos prácticamente solo por recomendación verbal por un único motivo muy simple:

### ES EFICAZ

Es eficaz, pero no porque te obligue a atravesar un doloroso proceso de abstinencia ni porque requiera una fuerza de voluntad tremenda, sino, simplemente, porque te ayuda a darte cuenta de la verdad.

Tal vez creas que ya sabes todo lo que hay que saber sobre los efectos perniciosos del azúcar y, de todos modos, lo sigas consumiendo. Los fumadores también conocen los efectos perniciosos del tabaco y, sin embargo, son capaces de cualquier cosa con tal de satisfacer su adicción. Cuando hablo de la verdad, no me refiero a la verdad de que el azúcar es malo para ti —todo el mundo lo sabe—, sino a la verdad de que **EL AZÚCAR REFINADO Y LOS HIDRATOS DE CARBONO PROCESADOS Y LOS QUE TIENEN ALMIDÓN NO TE SIRVEN ABSOLUTAMENTE PARA NADA.**

### Cómo dejarlo

Puede que estés pensando: «Si este método hace que resulte tan fácil dejar el azúcar, ¿por qué no me das la clave de una vez y me dejas seguir adelante?». Te ruego

que tengas paciencia. No tardarás en aprender a salir y lo poco que tardes en leer este libro te parecerá una inversión excelente a cambio de conseguir la libertad para toda la vida.

Como ya he dicho, el método funciona como la cerradura de combinación de una caja fuerte. Te puedo dar las instrucciones, pero, a menos que las sigas en el orden adecuado, la combinación no servirá y la cerradura seguirá bien cerrada.

### RECUERDA MI PRIMERA INSTRUCCIÓN: SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES

Es posible que sientas la tentación de saltar al final del libro para averiguar cómo funciona el método. Si lo haces, el método no te va a servir. Es fundamental que leas el libro entero, de cabo a rabo, y que no te saltes nada.

A lo largo de toda tu vida, has sido víctima de un lavado de cerebro que te ha dado una idea falsa sobre el azúcar y lo que te hace. Hemos de deshacer ese lavado de cerebro y reemplazarlo por la verdad.

Recuerda que has escogido este libro porque quieres hacer algo con respecto al azúcar que consumes. Los métodos que hayas probado en el pasado no te han dado resultado, de modo que esperas que este sea diferente. Tranquilo: lo es y es eficaz. Lo único que tienes que hacer es seguir todas las instrucciones.

#### **NO CAMBIES NADA TODAVÍA**

Mientras lees este libro, no hace falta que cambies tu manera de comer. Llegará un momento en el cual ya no sentirás la necesidad ni el deseo de consumir azúcar,

pero, hasta entonces, es importante que sigas consumiéndolo como siempre, de modo que sigues haciendo lo que sueles hacer, sin cambiar tu alimentación en lo más mínimo, hasta que te indique lo contrario.

### RESUMEN

- **Como estamos enganchados al azúcar desde niños, nos parece normal, pero no lo es.**
- **La adicción y el lavado de cerebro hacen que sigamos consumiendo azúcar, a pesar de saber todo el daño que nos causa.**
- **Cuando tenemos una adicción, tratamos de aliviar nuestras ansias consumiendo precisamente lo que la ocasiona.**
- **Reducir la cantidad no tiene sentido y, además, es difícilísimo.**
- **Dejarlo de manera fácil quiere decir dejarlo por completo y lo bueno es que es SENCILLO.**
- **No requiere fuerza de voluntad.**
- **Sigue todas las instrucciones.**