

ADIO, ZAHĂR!

Renunță complet la diete, scapă de kilogramele în plus
și trăiește-ți viața la maximum!

MOLLY CARMEL

CUPRINS

Cuvânt înainte **9**

Introducere: Despărțirea e greu de făcut **13**

PARTEA I - INTERVENȚIA

Capitolul 1: Despărțirea mea de zahăr **21**

Capitolul 2: Promisiunea sfântă: Nu mai fugi! **39**

Capitolul 3: Adevărul despre cea mai dulce iubire a ta **45**

Capitolul 4: Definirea relației tale cu mâncarea: Cât de nocivă este cu adevărat? (Fă testul. Tu decizi) **59**

Capitolul 5: Să nu ai încredere în tot ce crezi **73**

PARTEA a II-a - PLANUL: ELIBERARE, NU PRIVARE

Capitolul 6: 66 de zile de promisiuni **85**

Capitolul 7: Planul tău alimentar: Nu are legătură cu mâncarea, ci totul e despre mâncare **103**

Capitolul 8: Ora adevărului: Ce să faci atunci când zahărul se insinuează înapoi în viața ta (și știi că o va face) **123**

Capitolul 9: Cum să umpli golul: Abilități pentru minte, trup și spirit **133**

PARTEA a III-a - DESPĂRȚIREA TA

Capitolul 10: Cum să scrii scrisoarea de rămas-bun **151**

Capitolul 11: Purgatoriu: Stai un pic. Ce am făcut?! **157**

Capitolul 12: Cum să găsești dragostea din nou... E mai aproape decât crezi **167**

PARTEA a IV-a - VEI TRĂI FERICIT DE ACUM ÎNAINTE

Capitolul 13: Linia de mijloc: Cum să rămâi la suprafață **177**

Capitolul 14: Stop dietelor! **187**

Capitolul 15: Libertatea mâncatului cumpătat **195**

Capitolul 16: Rețeta pentru o dragoste durabilă **203**

Anexa A: Lista cu abilități **215**

Anexa B: Rețete pentru reconstruirea relației cu mâncarea **219**

Mulțumiri **235**

Bibliografie **239**

Index **263**

Introducere

Despărțirea e greu de făcut

Nu vă pot spune cât sunt de încântată – chiar ușurată – că ați găsit această carte. Aceasta va fi una dintre cele mai puternice cărți pe care o veți citi vreodată. Sună îndrăzneț? Da. Însă timpul nu stă pe loc, prietene, și avem lucruri de făcut, așa că trebuie să fii îndrăzneță și curajoasă. Te voi ajuta să te desparți de cel mai mare dușman din viața ta – zahărul – și eu iau foarte în serios această provocare.

Acum să trecem la *tine*. Să vorbim despre modul în care zahărul s-a insinuat în viața ta și ți-a întors-o cu susul în jos. Știu cât de multă durere, rușine, izolare și suferință ți-a provocat această relație. Știu cât de lipsit de speranță și singur te-ai simțit. Știu, pentru că mi-am petrecut mulți ani simțindu-mă la fel, iar acum îmi dedic viața ca să ajut oamenii care sunt perfect conștienți de acest lucru. Abordez acest subiect – și pe tine, desigur – cu toată dragostea și angajamentul de care sunt în stare pentru a te ajuta să îți schimbi relația cu mâncarea, să spui stop dietelor și să îți creezi cea mai bună relație cu... *tine*.

Cum știi că această carte este pentru tine? Ți s-a întâmplat vreodată să...

- te întinzi după un fursec la ora 15.00 și te-ai trezit că ai devorat toată cutia?
- vrei să *nu* termini casoleta cu înghețată, însă te-ai trezit că lingi din nou cutia?
- îți promiți că mănânci doar un pic din desert și apoi te-ai întors în bucătărie ca să mai iei o înghițitură?
- pleci noaptea de acasă ca să faci rost de o porție mai mare de zahăr?
- te simți complet neîmplinit după o porție „normală” de prăjitură?

- ai probleme să te concentrezi la cina cu prietenii tăi, pentru că nu te poți gândi decât la pâine?
- te trezești dimineața după ce-ai mâncat în exces că ți-a fost greață și te-ai simțit rușinat?
- eviți să socializezi, pentru că nu te simți bine în pielea ta și în hainele pe care le porți?
- numeri minutele până la sfârșitul ședinței ca să te duci la automat să-ți iei ceva „bun”?
- ascunzi sau să minți în legătură cu cât zahăr mănânci?
- te simți rușinat că ai o gamă largă de măsuri în dulap?
- trebuiească să cumperi haine, pentru că nu te mai încapă nimic?
- suferi de insomnie sau să simți mereu nevoia să dormi din cauza obiceiurilor tale alimentare?
- îți spună un doctor că e îngrijorat în privința stării tale de sănătate – diabet, rezistență la insulină, număr crescut de enzime hepatice și așa mai departe – și să nu poți să accepți sau să urmezi recomandarea de a scădea consumul de zahăr?
- stai acasă în loc să ieși în oraș cu prietenii sau cu familia, pentru că voiai să fii singur cu zahărul tău?
- te iei la ceartă cu oamenii la care ții cel mai mult în legătură cu greutatea ta, sănătatea, obiceiurile alimentare sau relația ta cu zahărul?

Te trezești că îți faci promisiuni legate de consumul de zahăr pe care nu le poți ține? Mănânci mai mult decât ai promis? Ți e mai greu decât crezi să te oprești? Auzi vreodată „vocea” zahărului care îți vorbește mioros, încercând să te seducă?

Ești mereu atât de bun. Meriți.

Toată lumea se mai îndulcește uneori. Nu vrei să fii și tu în rândul lumii?

E sărbătoare! Toată lumea se distrează pe cinste! Nu strica nimănui cheful!

Poți să mai iei puțin, n-o să se prindă nimeni.

De data asta va fi altfel.

E așa de bun! Nu-ți refuza plăcerea!

Doar câteva guri. Măine renunți din nou.

Deja ți-ai dat regimul peste cap. Ce mai contează încă un exces?

N-are rost să te lași, așa ești tu.

Sari peste dezbatere, știi că vei mânca. Hai să-i dăm drumul!

După cum probabil știi deja, „vocea” aceasta a zahărului devine mai îndrăznească și mai convingătoare în timp, iar comportamentele mai descurajante. Însă

ajutorul este aici. Știu că ai mai auzit asta, dar ascultă-mă bine. Ceea ce vei citi acum este diferit de orice ai făcut înainte. Jur pe roșu!

Această carte va reuși să te elibereze. În toate modurile posibile – astfel încât să pierzi din greutatea acumulată după mâncatul excesiv într-o zi, o săptămână, un an, să adaugi energie vieții tale, să îți îmbunătățești sănătatea, să te conectezi la niveluri mai profunde cu cei din jurul tău și să îți asumi riscuri mai mari. Vreau să cresc intensitatea lumii din tine. Și aceasta este doar lista scurtă. Te așteaptă libertatea în toate domeniile vieții – sunt aici să te ajut.

De ce eu? Ei bine, așa cum suna reclama aia de demult, „Nu sunt doar președinta clubului pentru păr, ci sunt și membră”. Lupta ta a fost lupta mea, așa că pasiunea mea de a te ajuta să-ți găsești soluția se trage din cea mai profundă și mai personală experiență: înțeleg ce înseamnă să te supraalimentezi compulsiv și să fii dependent de alimente, căci eu nu am avut cui să cer ajutor atunci pentru că nu exista așa ceva pe vremea aceea. Înainte de a (re) găsi speranța, timp de peste 20 de ani am dus o luptă crâncenă cu tulburările alimentare și de greutate – ajungând să cântăresc aproape 150 de kilograme. Mai multe despre acest lucru, în capitolul următor. E suficient să spun că a fost un drum greu, confuz și plin de tragedie până când, în sfârșit, am reușit să mă recuperez și să găsesc o cale de a crea ajutorul de care aveam nevoie. Am auzit o voce interioară atunci când aveam 13 ani și eram la o tabără de slăbit în Connecticut. Aceasta a spus: „Trebuie să ajuți oamenii. Trebuie să crezi un program care funcționează”. Așa am și făcut – am strâns diplome, am participat la ateliere, am citit literatură și am depășit liniile tradiționale trasate de psihologia tradițională, dependență și nutriție. Am deschis clinica mea din Manhattan, The Beacon, în 2012. După miile de clienți care mi-au pășit pragul, nu am mai privit niciodată în urmă. Și acum sunt aici, într-un loc în care am visat întotdeauna – entuziasmată, dar în mare parte modestă și onorată să fiu ghidul tău.

Așadar, ce se regăsește în meniul binecunoscut? În primul rând, vom discuta un pic despre istoricul relațiilor tale și vom ajunge la unul dintre motivele-cheie pentru care nu poți găsi pacea și libertatea de care ai nevoie. Apoi ne vom pune pe treabă și vom afla adevărul real despre marea ta iubire, zahărul – mecanismele, suiburile și coborâșurile. Vom apela la știință și vom decide dacă a sosit sau nu vremea despărțirii. Dacă este cazul, vom schița împreună o hartă a vieții pe care ți-o dorești și o meriți, vei vărsa niște lacrimi, facem un mic parastas și vom renunța la zahăr odată pentru totdeauna. Îți voi da un plan pentru mese care te

vor sătura și care se vor încadra în viața ta – vei putea în continuare să mergi la restaurante, în călătorii și să-ți faci planuri neașteptate – da, da, da! Îți voi oferi câteva instrucțiuni pentru 66 de zile, pe care să le respecti, pentru a te ajuta să obții rezultatele pe care le meriți. O să te învăț un set cu totul nou de aptitudini, ca să nu te întorci la zahăr atunci când o să-ți fie greu, oprindu-ți tot progresul uimitor. Vom crea soluții pentru blocajele despre care nu vorbește nimeni – ce trebuie să faci atunci când vrei să faci excese și ce să faci atunci când nu vrei să faci ceea ce știi că ar trebui să faci. O să te învăț cum să reduci „pagubele” și să nu agravezi situația. O să rupem relația ta nesănătoasă cu zahărul – o să te scoatem din închisoarea în care te afli.

Te voi învăța cum să fii într-o relație normală cu mâncarea și cu tine însuși. Pentru că, dintr-un anumit punct de vedere, despărțirea este partea ușoară. Cam așa ceva. Ai mai renunțat la multe lucruri înainte. Însă este greu să rămâi despărțit. Ca să stai departe de zahăr va trebui să mai renunțăm la încă o relație, astfel încât să-ți ameliorezi complet relația cu alimentele; va trebui să renunți complet la diete. Vei învăța cum să te ții tare în timpul momentelor haotice și în timpul perioadelor grele, astfel încât să te poți rupe de comportamentul tău distructiv de acum înainte, de fiecare dată când îți va fi foarte greu. Scopul nostru este să te menținem pe linia de plutire în drumul tău minunat (în cea mai mare parte, ba chiar) de fiecare dată.

Te voi învăța cum poți pune capăt tentației de a te întoarce la zahăr. Imaginează-ți dacă ai renunța ori de câte ori ai făcut o greșală în căsnicie, într-o prietenie sau la muncă – gândește-te la ce ai fi pierdut dacă ai fi sacrificat o întreagă relație de fiecare dată când era greu.

Secretul acestei noi relații minunate este să o tratezi chiar ca pe o *relație* – cu dragostea, răbdarea și perseverența cu care faci toate lucrurile importante din viața ta.

Din experiența mea, cel mai mult îmi place că schimbarea adevărată este rezultatul autodeterminării – este factorul decisiv care va hotărî dacă o schimbare va fi de durată sau nu. Potrivit științei, oamenii care au o motivație interioară – ca de exemplu să fie mai sănătoși sau mai fericiți – și sunt hotărâți să-și atingă obiectivele au cele mai mari șanse să aibă succes în schimbarea comportamentului. Pe scurt, această despărțire, această viață nouă trebuie să fie în întregime a ta și la finalul acestei cărți îți vei fi creat o relație unică și minunată cu mâncarea și cu tine însuși și îți vei fi făcut o hartă a vieții care e mai dulce și mai plină de satisfacții decât orice fursec, prăjitură sau bomboană. Îți garantez!

Libertatea este posibilă. Eu am găsit-o și am văzut cum mii de oameni au reușit să se despartă cu succes de zahăr. Au vieți înfloritoare și tu poți fi ca ei. Imaginează-ți viața în care ai o relație absolut neutră cu zahărul, adică nu mai ai poftă de dulce. Stai la mese, întruniri, petreceri, te bucuri de discuții și de viață, nefiind chinuit de ideea că, la un moment dat, zahărul se va întoarce ca să-ți ordone ce să faci. Datorită noii relații pe care o vei crea, vei putea experimenta o nouă pace interioară atunci când vine vorba despre mâncare. Te vei concentra asupra momentului când trebuie să mănânci, adică să mănânci doar atunci când este cazul, dar, în mare, te vei concentra și pe alte lucruri mai importante din viața ta. De acum înainte vei avea puterea – nu pofta de zahăr. Rămâi la aceleași dimensiuni – nu îți faci griji dacă o să te încapă hainele sau dacă pantalonii o să pocnească pe tine. Te poți concentra pe lucruri pe care le credeai imposibile – relații noi, locuri de muncă noi, pasiuni noi. Și, ceea ce este cel mai important, ai o relație plină de iubire, de încredere și de compasiune cu *tine*, ceea ce e absolut necesar.

Și totul stă în puterea ta! Ai auzit ce era de auzit despre cea mai bună viață de care te poți bucura. Acum a sosit clipa să o și trăiești.

AUDIO ZAHĂRI

Partea I

Reportajă completă la direct - scapă de infirmitățile și plus
și trăiește pentru un timp

Intervenția

MOLLY CARMEL

Capitolul 1

Despărțirea mea de zahăr

Mă numesc Molly și am fost într-o relație extrem de abuzivă cu zahărul. Dacă mi-ai fi spus cu zece ani în urmă, când eram un terapeut cunoscut pentru probleme de tulburări alimentare și dependență, că relația mea cu zahărul era abuzivă și că sunt dependentă de zahăr de aproape 30 de ani, ți-aș fi spus că nu ai toate țiglele pe casă.

Ți-aș fi spus că problema constă în grăsimi, în leptină¹, în genetică, că era de vină orice, *cu excepția* zahărului. Aș fi putut jura că *eu sunt problema*, întrucât sistemul meu profund de valori mi-o tot repeta. Întrucât abuzatorii pot deveni foarte puternici și dependenții își apără cu orice preț substanțele, ți-aș fi spus că o viață fără brioșe, bomboane, fursecuri cu stafide, pâine franțuzească și paste nu merită trăită.

Chiar și cu excesele alimentare demoralizatoare în care zahărul era întotdeauna personajul principal, chiar și cu creșterea în greutate îngrozitoare și amenințătoare, chiar și cu cei dragi care își exprimau îngrijorarea profundă cu privire la greutatea și comportamentul meu, chiar și cu dorința de a mă izola cu mâncărurile mele preferate, chiar dacă mă trezeam în multe dimineți cu amețeală din cauza zahărului, chiar și cu vina constantă și rușinea care rezultă din comporta-

¹ Leptina este un hormon important care ajută la menținerea nivelului poftei de mâncare (n.r.)

mentul meu față de mâncare, chiar și cu ura de sine care mă însoțea mereu, tot așa fi spus că despărțirea de zahăr nu este o opțiune.

Zahărul îmi aducea alinare! Mă ajuta să mă relaxez după o zi lungă? Zahărul era distracția de la o petrecere? Eia o parte integrantă din viața mea socială. Toată lumea mai face excese din când în când, nu? Tuturor li se mai face rău de la bomboanele mâncate de Halloween sau de la faptul că au mâncat prea mult desert. NU E VREO TRAGEDIE.

Am crezut că zahărul era soluția, când, de fapt, el era adevărata problemă. Mă controla într-un fel de care nici nu eram capabilă să-mi dau seama. Și când am *realizat* în cele din urmă, am crezut că poate o să mor dacă trebuie să pún capăt relației cu zahărul. Sună foarte mult ca o relație abuzivă, nu-i așa?

Se pare că am fost dependentă de zahăr de la bun început. Am avut probleme cu greutatea de când eram bebeluș. La 4 kilograme și 350 de grame aveam deja constituția unei fete cu oase grele și arborele genetic de obezitate care să justifice acest lucru.

Tatăl meu a murit într-un tragic accident de mașină cu câteva săptămâni înainte să împlinesc trei ani și, când am început să înțeleg pierderea suferită, la vârsta de patru ani, zahărul a devenit alinarea mea. Atunci a început marea noastră dragoste. Zahărul era modalitatea prin care găseam consolare, mă desensibilizam, mă simțeam inclusă, mă distram, mă entuziasmam, găseam o pasiune și mă hrăneam. Și, spre deosebire de alte persoane din copilăria mea tumultoasă, zahărul a fost mereu acolo lângă mine: mă puteam baza pe el și nu mă dezamăgea niciodată.

Obsesia mea a început, iar zahărul și-a băgat ghearele în mine. Era totul. Când familia mea îmi spunea că mergem în parcul de distracții, nu-mi păsa să mă dau în mașinuțe sau să mă joc. Cel mai mult mă entuziasmau vata de zahăr și torturile în formă de pâlnie. Abia așteptam să mă duc acasă la prietena mea Jenny, cu motivul „să ne facem temele”, și asta din dorința de a mânca bomboane și prăjituri cu cafea, care la ea se găseau din belșug. Când luam prânzul la cantină, în gimnaziu, îmi cumpăram „prăjiturile mari” de cincizeci de cenți. Nefiind niciodată genul care mânca o porție și apoi era mulțumită, poftele și cantitățile de mâncare s-au tot mărit, iar dragostea și obsesia mea pentru toate preparatele cu zahăr s-a agravat, așa că eu am început să iau din ce în ce mai mult în greutate.

Toți adulții din viața mea erau îngrijorați în legătură cu greutatea mea și cu pasiunea pentru mâncare. Când aveam șapte ani, mama m-a înscris într-un program de nutriție al unui spital de top. Am învățat despre mărimea porțiilor,

Respect pentru oameni și cărți

moderație și am primit cărți de colorat care să mă ajute în problema mea cu kilogramele în plus. Chiar și la acea vârstă eram convinsă că ideea de moderație era ceva imposibil pentru mine. Majoritatea raporturilor mele cu mâncarea se rezumau la „nu e suficient” sau „cât de mult pot să mai mănânc”. Când venea vorba despre zahăr, butonul de oprire din creier nu funcționa. Nu puteam concepe să mănânc o porție normală de tort la un prieten acasă și apoi să mă simt împăcată. Mereu voiam mai mult.

O bucățică de tort? Bună asta, dragi nutriționiști. Și, totuși, încercam din răspuțeri să mă mulțumesc cu o bucățică, să mănânc „porția sănătoasă”. Un dezastru total, de fiecare dată. De la o bucățică mai luam puțin pe ascuns, ceea ce ducea la nenumărate dureri de stomac după zile de naștere și tot îmi doream și mai mult zahăr. Pe când continuam să încerc programul de la spital, mama a pus în aplicare recomandările sugerate, ceea ce m-a făcut să găsesc metode și mai creative de a obține zahărul. Am început să fac schimb de mâncare cu prietenii la prânz, luam pe ascuns bunătăți din dulapurile din casă, atunci când mama nu era atentă, și luam monede de 25 de cenți și bancnote din buzunarele hainelor, ca să-mi cumpăr fursecuri și bomboane la școală.

Evident că programul nu a fost eficient. Tot ce a făcut a fost să-mi cimenteze pasiunea și dragostea pentru zahăr. Când am împlinit zece ani, eram deja dispusă să fac eforturi mari pentru a acționa împotriva sistemului meu de valori pentru zahăr.

Experiența cu acel program al spitalului a marcat începutul unei lungi perioade cronice și eșuate în care am fost la dietă. Au urmat mulți nutriționiști ratați, tabere de slăbit și sumedenie de diete – tipice și atipice.

Anumite încercări au avut efectul scontat, dar aceste „reușite” au fost cele mai descurajante dintre toate. Când o pisică ucide un șoarece, nu-l ucide din prima. Se joacă cu el. Îl torturează. Pisica va ataca șoarecele, apoi îi va da drumul și îl va lăsa să alerge un pic, făcându-l să creadă că a scăpat din ghearele morții. În acest moment de liniște, pisica atacă din nou. La fel se poate spune și despre mine și zahăr – zahărul era pisica, iar eu șoarecele.

La 11 ani eram cea mai tânără persoană (de departe) la întâlnirile Weight Watchers (Supraveghetorii Greutății, n.r.) – numit în continuare WW (n.r.). Am slăbit patru kilograme înainte ca zahărul să preia controlul. Am început să mint în jurnalele WW pe care le țineam, iar pe urmă am încetat să scriu. Mă prefăceam că sunt bolnavă înainte de întâlniri sau stabileam să mă văd cu prietenii, atunci când știam că era momentul să mă duc să mă cântăresc. Zahăr: 1; Weight Watchers și Molly: 0.

La 14 ani am fost trimisă într-o altă tabără de vară de slăbit. Din păcate, știam în adâncul sufletului că, și dacă aveam succes, o să mă întorc acasă și o să pun la loc toate kilogramele date jos, ceea ce s-a și întâmplat, inevitabil. Alt punct câștigat pentru zahăr.

Liceul a fost o perioadă confuză: mă duceam la întâlnirile WW, mâncam în exces la restaurant, cumpăram pastile de slăbit fără rețetă, îi urmăream pe cei cu prăjituri și milkshake-uri și le făceam promisiuni deșarte nenumăraților nutriționiști. Am încercat acupunctură, dieta Atkins, programul „Stop the Insanity” („Oprește Nebunia”, n.r.) și am consumat mâncăruri cu conținut redus de grăsimi, așa cum spunea Susan Powter². Am băut de bunăvoie shake-uri de slăbit rapid, am comandat produse de la Jenny Craig³ și Nutrisystem⁴, doar ca să mă întorc de unde am plecat, și am reînceput să mănânc tone de spaghete și de fursecuri. Zahărul mă stăpânea din nou.

În ultimul an de liceu atinsesem greutatea de 102 kilograme și îmi cumpăram rochia de bal dintr-un catalog cu haine XXXL. În timp ce prietenele mele purtau rochii negre mulate pe corp pe care le adora, eu mă rugam să mă încapă rochia și să arăt cât de cât acceptabil. M-am simțit și mai demoralizată, și mai rușinată.

Niciodată nu m-am gândit că sufăr de o dependență sau că sunt într-o relație abuzivă cu zahărul. Dar exact așa era. Încercam, din nou și din nou, plină de speranță, alt program de slăbire. Nici prin minte nu-mi trecea că mergeam câine surd la vânătoare – programele acelea erau complet depășite de relația mea abuzivă cu zahărul și de puterea pe care o avea acesta asupra mea.

Dietele eșuau mereu și, ca să fiu sinceră, am ajuns să am o relație abuzivă și de dependență și cu ele, la fel cum era și în cazul zahărului. Totul se rezuma la promisiuni, la soluții rapide, la greutatea pe care trebuia să o ating, la pozele de dinainte și de după. Am depus eforturi uriașe să fiu o persoană reprezentativă pentru aceste programe. Nu exista o dietă pe care să nu o încerc și credeam orice promisiune mi se făcea că voi scăpa de durere și de obezitate. Dar nici un plan nu a reușit să-și țină promisiunea față de mine.

² Susan Powter (n. 22 decembrie 1957) este o antrenore motivațională originară din Australia, de asemenea nutriționistă, antrenore personală și autoare de cărți dedicate stilului de viață. A devenit celebră în America în anii '90, cu fraza „Stop the Insanity!” („Oprește Nebunia!”, n.r.).

³ Jenny Craig (n. 7 august 1932) este un „guru” american al dietelor, în al cărui program s-au înscris și vedete, printre care și actrița Kirstie Alley, care s-a luptat foarte mulți ani cu excesul de kilograme (n.r.).

⁴ Nutrisystem, cu sediul central în Fort Washington, Pennsylvania, este un furnizor de produse și servicii pentru slăbit (n.r.).

Respect pentru oameni și cărți

Am crezut că fiecare dietă nouă va fi diferită, că de această dată va funcționa. Mereu eșuam și deveneam mai nefericită și mai grasă decât atunci când începusem. Și, ce era mai rău, am început să mă disprețuiesc, fiind convinsă că era ceva în neregulă cu *mine* – că greșeam, eram defectă și slabă de inger, pentru că, indiferent cât de mult încercam, nu puteam să-mi îmbunătățesc viața.

Am devenit instructoare autorizată de aerobic în speranța că voi rămâne zveltă și voi reuși să nu mai pun la loc kilogramele date jos în cadrul taberei de slăbit din acel an. Am avut o perioadă în care am slăbit susținut în facultate în acel an, pentru că am mâncat alimentele sărace în grăsimi, am făcut sport și am avut clase de aerobic de două, trei ori pe zi. Îmi amintesc cum mă trezeam cu noaptea în cap ca să-mi fac antrenamentul, cum îmi puneam oțet în salată și cât de îngrozită eram că voi pune la loc kilogramele date jos. Evident că aveam să mă îngraș la loc! Și așa a fost: prietenii mei au găsit un magazin cu înghețată de iaurt fără grăsimi și ieșirile săptămânale au devenit zilnice în cazul meu. Porțiile mici au devenit medii, apoi mari și cu glazură. Până să-mi dau seama, dormeam în loc să mă trezesc să fac sport. Zahărul era din nou la conducere, dădea tonul, iar eu eram singură acasă, mâncam într-un mod total deplasat și eram prea rușinată să ies îmbrăcată cu hainele care nu îmi mai veneau. Odată ce am luat în greutate am fost dată afară de la centrul de aerobic. Mi-au spus că primiseră prea multe plângeri legate de greutatea mea și de abilitatea de a ține pasul cu ceilalți participanți.

Ca în majoritatea relațiilor abuzive și de dependență, relația mea cu zahărul s-a agravat înainte să am speranță că lucrurile se vor ameliora. Ajunsesem la un nivel înspăimântător, întunecat și mă simțeam singură. Dependența de zahăr și obezitatea care a rezultat mi-au afectat viața din toate punctele de vedere.

M-am mutat în Ann Arbor, Michigan, pentru universitate, dar a trebuit să mă retrag pentru că relația mea cu zahărul devenise prea toxică și gravă. Practic mâncam toată ziua acolo și ajunsesem din nou la aproape 150 de kilograme.

De data asta, relația mea cu zahărul m-a afectat și din punct de vedere fizic: aveam probleme de ordin medical – migrene îngrozitoare, reflux gastric, eczeme, epuizare și dureri acute ale încheieturilor. Sufeream de obezitate morbidă, iar neplăcerile care o însoțesc pot fi înțelese doar de cei care au trecut prin așa ceva: făceam răni între picioare, mă durea spatele îngrozitor în zona lombară și miroseam urât. Nu mai puteam să-mi leg șireturile și eram nevoită să mă înghesui în cabina mea mică de duș. Am început să mă obișnuiesc cu extensiile pentru centurile de siguranță și cu rușinea că nu voi încăpea în scaunul din avion, într-un separeu la restaurant sau într-o mașinuță din parcul de distracții.