2 Second Lean

Salute™

LEAN

Invecchiare al contrario

Prefazione dell'autore di fama mondiale

Jeffrey K. Liker

2013 2014 2015

Paul A. Akers

Una nota da Paul

Se dovessi riassumere questo libro in una sola parola, questa sarebbe "Ferrari". Il segreto per avere un'ottima salute è di trattare il tuo corpo come se fosse una Ferrari. La Ferrari è l'archetipo di un'auto sportiva, una delle machine più perfette e performanti mai costruite. È lussuosa, veloce, agile e bella. Se ti prendi cura del tuo corpo come faresti con una Ferrari, usando solo il miglior carburante e portandolo regolarmente dal miglior meccanico per la manutenzione, il tuo corpo ti darà dieci volte quello che ci hai messo dentro per la durata della tua vita. Perciò chiediti: "Sto trattando il mio corpo come una Ferrari o come una carretta?"

Il tuo corpo è un'auto sportiva ad alte prestazioni che ti trasporta attraverso la vita. È il veicolo che usi in ogni aspetto della tua esistenza. Se il tuo veicolo è in condizioni eccellenti, le tue esperienze di vita saranno più ricche e complete. Se decidi di prenderti cura della tua auto sportiva con metodi e materiali mediocri, dovrai aspettarti una esperienza di vita mediocre. Più rispetti il tuo corpo e ti prendi cura di esso, tanto più vivrai momenti magici.

Lean Health racconta la storia di come sono passato da una salute media a una salute eccezionale, e solo nel corso di un anno.
Questi sono i quattro punti che secondo me definiscono una salute eccezionale:

1. La maggior parte della mia vita ho superato i 95 chili. Ora trovo facile mantenere 75 chili, che è il peso corretto per la mia altezza di 178 cm. *(Vai al link alla fine di questa sezione per vedere il video "Excellent Health has Many Benefits" che in italiano vuol dire "Una salute eccellente ha molti vantaggi")*

2. Quando vado dal medico per un controllo, lui dice: "Hai un aspetto incredibile e la tua salute è eccezionale. Cosa stai facendo?"

3. o un corpo forte e muscoloso con un addome scolpito, qualcosa che non mi sarei mai sognato.

4. Infine, e cosa più importante, è facile mantenere una salute eccezionale. Dopo un anno intero in cui ho vissuto in modo salutare, non ho alcuna tentazione di ritornare a abitudini malsane. Ho solo una passione totale per servire e prendermi cura del mio più grande cliente ... il mio corpo! *(ai al link alla fine di questa sezione per vedere il mio video "One Year Lean")*

paulakers.net/lh-word

Prefazione

di Jeffrey K. Liker

Mentre lavorava alla stesura del libro "The Machine that Changed the World", Jim Womack stava cercando con difficoltà il titolo per questo fenomeno notevole di cui la Toyota è un modello tipo.

La Toyota pensa a lungo termine innovando, progettando e costruendo auto di alta qualità a un ritmo costante, con un inventario o altri scarti ridotti al minimo e allo stesso tempo sostenendo che il loro scopo è quello di contribuire alla collettività. Sembrava troppo bello per essere vero! All'epoca, uno studente universitario, John Krafcik, consigliò di dare a questo insolito modo di pensare e di comportarsi il nome "Lean" (In italiano snello, magro) perché la Toyota stava facendo sempre più cose con meno cose, come un atleta snello, magro.

Ora il cerchio è completo e Paul ha fornito meravigliose immagini di come si possa vivere uno stile di vita Lean. Inoltre, è in grado di essere lui stesso un esempio. Paul ha intrapreso il suo viaggio Lean nel lavoro e ora lo estende nella sua vita privata.

Questo è anche un libro Lean, scritto nitidamente, con chiarezza e in un modo che ci coinvolge in prima linea. Adoro la metafora della Ferrari. Prenditi cura del tuo corpo come se fosse la tua Ferrari rossa molto costosa e bellissima. Fa notare il concetto ironico che possiamo dar valore alle cose più di quanto valorizziamo il nostro corpo.

La Toyota al giorno d'oggi ha il proprio stile di vita aziendale basato su due pilastri: il rispetto per le persone e il miglioramento continuo. Il libro di Paul riporta alla mente il rispetto per noi stessi, incluso l'impatto che abbiamo sul mondo e il miglioramento continuo di noi stessi.

Il miglioramento continuo significa esattamente quello che dice: non fermarsi mai né prendere pause. Uno stile di vita Lean suggerisce di non smettere mai di vivere in modo sano e di non procedere a scatti. La maggior parte delle diete drastiche porta a modelli alimentari inusuali che hanno l'obiettivo di perdere molto peso, per poi combattere una battaglia persa al fine di mantenere il peso minimo. In "The Toyota Way" quando parlo del livellamento del carico di lavoro, uso l'analogia della tartaruga e della lepre. Uno stile di vita Lean è più simile alla tartaruga: lento, costante e coerente, che si autoalimenta in modo automatico.

Ho avuto un'esperienza simile a ciò che descrive Paul, sebbene ad un livello molto più basso. Quando ho raggiunto la metà dei miei 50 anni, un amico mi ha suggerito di provare il suo personal trainer. Nel corso degli anni ero aumentato di peso lentamente e quando ho visto una mia foto in maglietta mi sono spaventato nel vedere la mia pancia strabordare dalla cintura. Sono andato in palestra e ho iniziato a lavorare con il personal trainer, una donna minuta che era molto più gentile con me che non il personal trainer di Paul. Le dissi il mio obiettivo di perdita di peso e lei lo rese semplice. Quando bisogna perdere peso contano solo due cose, le calorie che si ingeriscono e le calorie che si bruciano.

Nel corso del tempo mi diede consigli sull'alimentazione. Negli ultimi sei anni mi sono allenato ogni giorno, ho avuto sessioni di personal training di un'ora per due o tre volte a settimana, giocavo a golf in un campo da 18 buche andando a piedi ogni volta che potevo e cercavo di mangiare più sano di quanto facevo prima. Ricevo molti complimenti per il mio aspetto fisico. Tuttavia, uso un dolcificante artificiale, i miei allenamenti sono ancora sul tapis roulant, non peso nulla e prendo farmaci da banco. Non ho un addome a tartaruga e non ho fatto una scalata fino al campo base dell'Everest.

Nel leggere come Paul stia conducendo uno stile di vita Lean, considera questa come una fonte d'ispirazione come lo è la Toyota per molte organizzazioni in tutto il mondo. La Toyota pensa alla Toyota Way come al vero Nord, qualcosa che non possono mai ottenere al 100%, piuttosto come una direzione a cui mirano. Paul ci sta dando una potente rotta verso il vero Nord. Chiunque faccia la metà di ciò che Paul descrive in questo libro si troverà più felice e più sano, almeno questo è quello che dico a me stesso.

Mentre stavo scrivendo questa prefazione, mia moglie mi ha mandato una e-mail con una citazione appropriata che proviene niente meno che da uno dei principali sostenitori della medicina olistica:

"Ogni volta che sei tentato di reagire allo stesso modo, chiedi se vuoi essere un prigioniero del passato o un pioniere del futuro." ~ Deepak Chopra

Paul offre una visione tangibile di un futuro desiderabile per tutti noi. Mi ha già ispirato a fare alcuni cambiamenti nella mia vita: più flessioni come parte del mio esercizio fisico quotidiano, più verdure e frutta. Sono in questo momento in un aeroporto e dopo aver letto il libro selezionato un'insalata anziché un panino con carne e salse varie. Perciò, ti prego, leggi questo libro, rifletti e divertiti. Come vorresti che sia in futuro la tua vita?

Quale passo positivo puoi intraprendere per iniziare un nuovo percorso? L'esempio di Paul ci suggerisce che questo diventa più facile e ad un certo punto l'esercizio fisico e un'alimentazione sana diventano esperienze gioiose.

Jeffrey K. Liker
Autore di The Toyota Way

Opinione di strada

Dopo il mio diciottesimo compleanno, quando ero proprietario di un ristorante, ho iniziato a mettere su peso. Per essere precisi ho acquistato 2 kg ogni anno, dopo 30 anni ero arrivato a 141 kili. Dire che ero obeso era un eufemismo. A un certo punto m'imbatto in questo processo 2 Second Lean Health, la Salute Lean in 2 Secondi, delineato dagli esperimenti e dalle tribolazioni di Paul. Ci è voluto un po' di tempo per "capirlo" ma quando l'ho fatto, i risultati si sono fatti vedere. Sono riuscito a perdere 4 chili ogni settimana nelle ultime 10 settimane! Stiamo scherzando? Non avrei mai e poi mai pensato che tutto questo fosse possibile. Quando avrò finito, tornerò al peso che avevo quando stavo al liceo e avrò aggiunto 20 anni attivi alla mia vita. Che regalo! Questo è un libro da non perdere. Quando avrai infranto le barriere che Paolo descrive, non guarderai mai la tua vita allo stesso modo di prima. Se Paul ora è una Ferrari, io sono lo Space Shuttle Discovery!

George Trachilis, Autore di OEM Principles of Lean Thinking, Presidente e CEO, Lean Leadership Institute

Nel suo nuovo libro, "Salute Lean", Paul Akers presenta un approccio inesorabilmente logico ed "elegante" al miglioramento del proprio stato di salute personale. È CHIARO. Il suo libro è colmo di esempi specifici. Uno dei miei preferiti è "La Dieta Fotografica". È RAGGIUNGIBILE.
Tutto ciò che suggerisce è possibile per chiunque. Paul fa un ottimo lavoro nello sfidare le scuse che facciamo quando cerchiamo di convincerci che in alcune circostanze, come per esempio quando si viaggia, non sia possibile vivere in modo salutare. Lui dimostra che questo è possibile . È PIU' REMUNERATIVO di quanto sia COSTOSO. Rendendo questo approccio semplice e divertente, Paul rimuove il "costo" dalla ricetta. Condividendo i benefici del proprio viaggio, dall'essere nel migliore forma della sua vita fino agli squisiti sapori di cibi naturali non trasformati, frutta e verdura, possiamo assaporare il guadagno che riceviamo dall' apportare cambiamenti sani nelle nostre attività di ogni giorno. Con semplicità, mentre leggevo questo libro, mi sono convinto a lanciarmi nel mio viaggio personale di Salute Lean. Una volta che l'avrai letto, lo farai anche tu.

Doug Walker, Autore di A-Ha! Performance: Building and Managing a Self-Motivate Workforce, 2007, Wiley Press

Provo affezione nonché rispetto per Paul e conosco la sua sincerità. Non ha scritto questo libro per fare soldi. Ha scritto questo libro perché il processo di Salute Lean ha funzionato così bene per lui e sa che funzionerà allo stesso modo per te. Negli ultimi anni, Paul è diventato un maestro di Lean. La sua azienda, la FastCap, è

probabilmente la migliore azienda Lean in America. Produce prodotti di altissima qualità, a costi molto bassi e con tempi di consegna molto rapidi. È il modello di "Just in Time", segue i principi stabiliti dalla Toyota Corporation. In FastCap ognuno è un leader. Tutti creano un'idea di miglioramento ogni singolo giorno. La compagnia è molto ben organizzata, tutto ha un posto preciso, i pavimenti sono pulitissimi, anche il bagno è il più pulito che abbia mai visto in America. Paul ha fatto della sua compagnia un modello e ora ha fatto lo stesso con il suo corpo. Ora, rendilo semplice. Infatti, il messaggio principale di Paul nella vita è di renderlo semplice. Il suo consiglio nel libro non è per niente complicato, anzi. Considera questo libro come un libro di cucina. È un libro di cucina per creare un nuovo te..

Norman Bodek, Autore di The Harada Method,
83 anni e vitale come sempre

Negli ultimi anni ho investito molto tempo nella mia salute mentale, spirituale e fisica. Mi alleno quasi ogni giorno e da vegetariano pensavo di mangiare abbastanza bene. Tuttavia, quando ho raggiunto i miei cinquant'anni, il peso continuava ad aumentare. Quando Paul ha condiviso la sua trasformazione fisica e il metodo che ha usato, il suo concetto di "il tuo corpo è il cliente" si è allineato con il pensiero centrato sul cliente che ho abbracciato per decenni come un sostenitore dei metodi di produzione Lean.

I suggerimenti di Paul sono facili da capire, facili da implementare e, forse la cosa più importante, facili da sostenere. Ho capito subito che stavo sottovalutando porzioni e distorcendo l'equilibrio nutrizionale / esercizio. Applicando i concetti di salute Lean di Paul e, più in generale, lo stile di vita Lean - i cambiamenti positivi sono arrivati rapidamente.

Sto aggiungendo valore al mio corpo, il mio cliente.

Kevin Meyer, cco-fondatore e Socio della Gemba Academy LLC.

Se trovi difficile mantenere una dieta, questo libro è per te. E' difficile immaginare come qualcuno possa ritagliarsi una nicchia nella miriade di libri di dieta nel mondo, ma questo è quello giusto.

Paul Akers ci è riuscito! Ha fatto ciò che manca in ogni altro libro di dieta, spiegandoci come farlo. Come ottenere la motivazione per continuare una dieta. Chiunque sia desideroso di mantenere una dieta ma che ha poca voglia di fare una dieta troverà nel libro di Paul la soluzione al motivo per cui ogni dieta che aveva tentato prima non aveva avuto successo.

Paul non solo formula una chiara ricetta per un'alimentazione sana, ma spiega anche in modo brillante il metodo per perseverare. Paul ci dà tutto eccetto il cibo che ci serve. Grazie Paul!

Rabbino Stephen Baars, Autore, Direttore Esecutivo di Aish Seminars

Salute™

Lean

Invecchiare al contrario

Paul A. Akers

FastCap Press

Copyright © 2015, 2019 FastCap Press
Tutti i diritti riservati,
compreso il diritto di riproduzione
totale o parziale in qualsiasi forma

Paul Akers: Voxer or WhatsApp (+13609413748)
Ogni email ricevuta verrà distrutta :o)

Scritto da Paul Akers
Prima stampa, Dicembre 2015
Tradotto da Simone Caneparo, Agosto 2019
Prodotto negli USA

Lean Health è disponibile in vari formati

Puoi leggerlo o ottenere ancora più informazioni guardando i video sul canale YouTube Lean Health.
Oppure ascolta l'Audio Libro.

Vai su PaulAkers.net per le più recenti Avventure Lean

paulakers.net/books/lean-health

Ringraziamenti

Redattori

Will Hutchens, Leanne Akers e Lori Turley che hanno redatto il manoscritto originale.

Grafica e impaginazione

Jayme Simpson

Ringraziamenti speciali

A tutti i miei amici e compagni di viaggio Salute Lean in tutto il mondo che hanno contribuito a rendere questo libro quello che è: Jeffrey Liker, Ashley Bailey, Joe Rogers, George Trachilis, Greg Glebe, Dana May, Doug Walker, Rabbino Stephen Baars, Alex Gaertner, Glenn Bostock, Scott Berry, Michael Althoff, Nick Kocelj, Doug Scoggins, Mark e Sherri Rosenberger, Norman Bodek, Karl Wadensten, Filipe Marques, Ty Lane, Mike Wroblewski, Metin Palik, Kelly Barlow e John Anderson

Ringraziamenti super-speciali

A Paloma Cury, per avermi spinto a scrivere questo libro senza che me la potessi svignare. Il suo approccio diretto e il suo sorriso accattivante sono stati irresistibili.

Indice

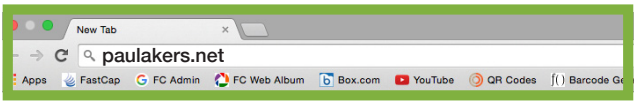
Prefazione		
Capitolo 1:	Una notte perfetta in Germania	13
Capitolo 2:	La risposta	16
Capitolo 3:	Campo base dell'Everest	25
Capitolo 4:	I risultati	31
Capitolo 5:	Come potevo essere così stupido?	34
Capitolo 6:	Ognuno ha i propri vizi	38
Capitolo 7:	Mai più ammalato	44
Capitolo 8:	Le 4 cose che ho imparato da Doug	47
Capitolo 9:	Chimica contorta	51
Capitolo 10:	Viaggiare è facile	53
Capitolo 11:	Il grande inganno	56
Capitolo 12:	La dieta delle foto	59
Capitolo 13:	L'App "Lean PD"	62
Capitolo 14:	Bisogna tenere un registro o no?	65
Capitolo 15:	Gareggiare nella pioggia	68
Capitolo 16:	La voce degli altri	73
Capitolo 17:	I blocchi stradali	79
Capitolo 18:	Guida o segui	84
Capitolo 19:	Disciplina o intelligenza	88
Capitolo 20:	Come costruire una squadra Lean	92
	Una giornata tipica di Paul	
	Le ventuno fasi di Salute Lean	
	Domande e risposte	

Cosa è questo?

Questa barra verde contiene un link che ti porterà ai fantastici video che Paul ha creato durante il suo viaggio di Salute Lean. Ogni capitolo ha tanti ragionamenti e storie stimolanti che ti sproneranno a provare questo nuovo stile di vita di Salute Lean.

paulakers.net

1 Inserisci il link nel tuo browser



2 Seleziona la sezione Books (Libri), quindi Lean Health, infine Resources

3 Seleziona il capitolo che vuoi vedere

4 Dopo aver selezionato il capitolo, vedrai una lista di risorse e i video che sono relativi a quel capitolo.

5 Nella sezione **downloads** troverai tutte le versioni disponibili di Lean Health, Salute Lean - GRATIS

— Prefazione —

Chi è il tuo cliente?

Nella mia esperienza da proprietario d'azienda e imprenditore, uno dei concetti più importanti che abbia mai imparato è l'importanza di amare il tuo cliente. La mia compagnia fornisce servizi e prodotti ai nostri clienti e senza di loro la nostra attività commerciale non esisterebbe. Tuttavia, affinché la mia attività abbia un significato, il cliente deve volere ciò che ho da offrirgli. Dal momento in cui ho capito quanto i clienti siano importanti per la mia attività commerciale allora ho cominciato ad apprezzarli sempre di più. Ho imparato ad amarli e loro hanno ricambiato questo sentimento. Quando dico amore, intendo amare, rispettare e migliorare ogni cosa, a vantaggio del mio cliente.

Nel mondo Lean viviamo e respiriamo al fine di offrire un flusso continuo di qualità e valore per i nostri clienti. Il cliente non fa parte della nostra attività, il cliente è la nostra attività. Siamo ossessionati dal miglioramento continuo e dall'eliminazione degli sprechi. Facciamo questo per aumentare la qualità e affinché il valore fluisca verso il cliente assicurandoci che manteniamo una relazione a lungo termine, mutualmente prospera e caratterizzata da un rispetto profondo e riverente.

Mentre scrivevo questo libro, mi sono posto la domanda: "Chi è il cliente nello scenario di Salute Lean?" Mi è risultato facile identificare il cliente perché tutto ciò che ho fatto è stato chiedermi: "Chi è che ne paga le conseguenze? Chi è che ha controllo?" A quel punto è apparso chiaro che io ero il proprietario dell'azienda che stava buggerando il mio cliente ... il mio corpo! Accidenti ... quando me ne sono reso conto ho realizzato che dovevo assicurarmi di ristabilire un amore corretto e rispettoso verso il mio cliente che avevo appena scoperto. Il mio corpo è il mio cliente principale!

Quando ho iniziato a capire la relazione tra me e il mio nuovo cliente che avevo scoperto, tutto è cambiato. Nel momento in cui questo concetto si è instillato in me con una chiarezza assoluta, la qualità della mia vita ha accelerato a un tasso più rapido di quanto avrei mai potuto immaginare.

All'improvviso, ho preso atto di come tutto ciò che metto in bocca influenzi il mio cliente, proprio come il carburante che metto nella mia Ferrari ne influenza le sue prestazioni. Ho iniziato a chiedermi: "E' questo buono per il mio cliente? Cosa ho fatto per supportare il mio cliente oggi?" Ho smesso

di essere insensato e ho cominciato a tenere a mente il mio prezioso cliente (il mio corpo)!

Nei rapporti d'affari, se tratti male un cliente questi prima o poi troverà qualcun altro a cui rivolgersi.

Nel rapporto di Salute Lean, il cliente (il tuo corpo) è vincolato te. Se continui ad abusare del tuo fedele cliente, questo sopporterà quanto più possibile ma alla fine si arrenderà. Se invece scegli di prendere una decisione intelligente di nutrire e prenderti cura del tuo cliente, egli ti ricompenserà con una mentalità positiva, fiducia in te stesso, più energia di quanto avresti mai potuto immaginare, un atteggiamento mentale senza limiti, una salute fisica superiore, una vita più lunga e tanti ammiratori che si meraviglieranno di come uno della tua età abbia un bell'aspetto fisico.

L'aspetto ironico è che ottenere una salute eccezionale richiede uno sforzo minimo rispetto a quello che occorre per contrastare gli effetti di una salute di livello mediocre o scarso. Alla fine, scoprire che il mio corpo è il cliente più importante è stato per me un vero e proprio risveglio.

Pertanto, benvenuto a Salute Lean. Mentre leggi questo libro, applica il filtro che ogni decisione che prendi riguardo al cibo che mangi e la quantità di movimento che fai influenzano il cliente più importante della tua vita ... il tuo corpo!

Capitolo 1

Una notte perfetta in Germania

Alle otto di una piacevole sera d'agosto ero seduto in un caffè all'aperto a Baden-Baden, in Germania, uno dei luoghi più belli del mondo. Stavo con due delle persone più straordinarie che abbia mai incontrato, Alex e Paloma, della Mercedes-Benz in Germania. Avevamo appena trascorso gli ultimi tre giorni insieme, visitando lo stabilimento Mercedes di Stoccarda e collaudando una spettacolare Mercedes Classe S in Germania e Francia. Il nostro viaggio si concluse nella bella città di Baden Baden, dove ci sedemmo a chiacchierare nel corso di una fantastica cena, ricordando i punti salienti della nostra recente avventura.

Io con Paloma e Alex in Germania

Paloma, 2 minuti dopo che mi ha chiesto "Paul quando scriverai il prossimo libro?"

Mentre assaporavo dei pomodori freschi con mozzarella e broccoli con una spolverata di parmigiano, Paloma mi guardò e disse: "Paul, quando hai intenzione di scrivere il prossimo libro?" Le risposi, "Mi piacerebbe molto, ma sono talmente occupato…." Le chiesi "Paloma, perché dovrei scrivere questo libro?" Lei rispose: " Stavo aspettando il mio cibo salutare e mi sono resa conto che ci hai aiutato a cambiare il nostro modo di pensare così in fretta, solo dopo tre giorni insieme a te. Pensavo che avresti dovuto condividere il tuo pensiero con tutti, quindi dovresti scrivere un libro. "Dai!" disse Paloma. Il suo bell'accento brasiliano cominciava a convincermi. "Devi farlo!" Io la guardai incredulo e le dissi "Sono nel mezzo di un viaggio di due mesi insegnando agli addetti alla formazione in otto

Cibo perfetto, risultati perfetti

paesi su come implementare Lean. Tutto quello che faccio lo catturo in video perché prima di partire Mel Damski, il noto produttore di film, mi ha chiesto di documentare l'intero viaggio per un nuovo programma televisivo chiamato "Lean intorno al mondo". Devo anche gestire la mia azienda FastCap (un'azienda manifatturiera Lean nello stato di Washington). Sono completamente sommerso e mi stai dicendo che vuoi che scriva anche un libro? Sei pazza?" "Troverai un modo," rispose lei, molto più fiduciosa di me di quanto lo fossi io. È difficile credere che una singola persona possa essere così influente nella vita di un'altra persona. Non avevo la minima intenzione di aggiungere altri progetti alla mia agenda. "Ehi Paul, esercitati su ciò che predichi. Vai e cambia il mondo." A quel punto mi sono arreso. Dopotutto, non sarebbe male scrivere almeno una bozza. Tirai fuori il mio telefono e nei successivi 4-5 minuti digitai i titoli di dodici capitoli che spiegavano il mio percorso di Salute Lean. Digitando i titoli dei capitoli in così poco tempo mi diede una carica d'energia incredibile. Le chiesi, "Secondo te che titolo dovrebbe avere?" 'Healthy Lean? (Lean Salutare) Lean Health (Salute Lean)?'" "Penso che 'Lean Health' suoni bene," rispose lei. (Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere Paloma, Alex, e io fare uno scherzo al nostro amico Michael)

Salute Lean racconta la storia di come sono passato da uno stato di salute mediocre ad uno eccezionale in un anno. L'ho fatto mettendo in atto la mia implacabile implementazione di piccoli miglioramenti incrementali di 2 secondi. Questi piccoli miglioramenti di come gestisco la mia salute mi hanno permesso di sviluppare il sistema perfetto per me. I risultati che ho ottenuto sono i seguenti:

1. Ho perso 20 kili. Per la maggior parte della mia vita ho superato i 95 kili di peso. Ora mi riesce facile mantenere 75, che è il peso corretto per la mia altezza di 178 cm.

2. Il dottore dice che ho un aspetto fantastico e i miei controlli periodici mostrano valori perfetti.

3. Ho un corpo forte e muscoloso con un addome cesellato, qualcosa che prima per me era solo un sogno.

4. Infine, e più importante, godo di una salute eccezionale. Dopo un anno intero di vita in piena salute, non ho alcuna tentazione di tornare indietro a qualsiasi mondo, insegnamento o abitudini malsane. Ho

solo una storia d'amore totale nel servire e nel prendermi cura del mio più grande cliente ... il mio corpo! Questa è una cosa che la maggior parte delle persone desidera ma non sa come ottenerla. Questo libro espone esattamente quello che ho fatto io e ti spiegherà il processo che ho seguito. Vedrai come applico e penso in modo Lean in ogni aspetto della mia vita. Attraverso le mie storie personali e quelle di altri, imparerai ad attuare questo semplice programma di Salute Lean per avere una salute eccezionale. Questo libro è anche la storia di come i grandi amici possano trasformare la tua vita se sei disposto ad ascoltare, collaborare e migliorare inesorabilmente. Ho smesso di trovare le infinite scuse del perché non potessi avere l'eccellenza in ogni aspetto della mia vita. Se possiamo essere ricettivi alle idee altrui e non ci limitiamo con il parlarci in modo negativo, tutti possiamo realizzare molto più di quanto abbiamo mai pensato sia possibile. Una salute eccellente è veramente a portata di mano.

L'Idea Chiave:

Sei in grado di ottenere molto più di quanto tua abbia mai immaginato

paulakers.net/lh-01

Capitolo 2

La risposta

Non c'è dubbio che io sia una persona poco ortodossa, quindi invece di farti aspettare fino alla fine del libro la chiave su come io abbia raggiunto una salute eccellente, voglio dartela in questo capitolo. Faccio così perché ho letto di recente un libro che mi è piaciuto molto, "Overworked and Overwhelmed" (Oberato e sovraccarico di lavoro) di Scott Eblin. Alla fine del suo libro, Eblin ha riassunto tutto quanto scritto in precedenza dicendo che si riduce ad una sola parola: respirare. Impara a respirare, dice, e la tua vita migliorerà. Questo riassunto di una sola parola rende facile ricordare il punto principale di Eblin e come implementare il suo consiglio.

Nello spirito del miglioramento continuo, voglio essere il più chiaro possibile, sarò semplice e metterò la mia "risposta" all'inizio del libro. In questo modo, se ti piace ciò che stai leggendo, puoi continuare a leggere e imparare come sono arrivato alla mia conclusione. Se non ti piace, puoi mettere questo libro da parte, mandami una email e chiedimi indietro quanto hai pagato per il libro. Sarò lieto di rimborsarti. Se dovessi riassumere il mio intero libro in una sola parola, questa sarebbe "Ferrari". Il segreto per avere una salute eccellente - la risposta - è trattare il tuo corpo come se stessi trattando una Ferrari.

Ferrari California del 2014
E' così che vedo il mio corpo

La Ferrari è l'archetipo di un'auto sportiva, una delle macchine più precise e performanti mai realizzate. È esotica, veloce, agile e bella. Se ti prendi la stessa cura del tuo corpo come se fosse una Ferrari - usando solo il miglior carburante e portandolo regolarmente al miglior meccanico per la manutenzione - il tuo corpo ti restituirà dieci volte quello che ci hai messo, per tutta la durata della tua vita. Segui questo principio e il tuo fisico subirà enormi progressi. Puoi fermarti qui, ma se vuoi saperne di più, continua a leggere. Quello che segue

Ford Pinto del 1974
Il mio corpo lo vedevo così,
bastava che camminasse

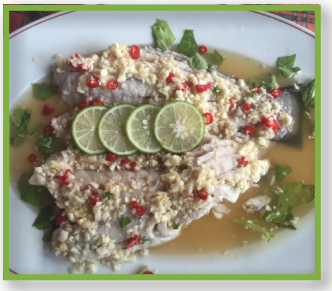
esattamente ciò che faccio per mantenere ciò che chiamo Salute Lean. È un metodo semplice e diretto, senza fumo né specchi. Non sono un nutrizionista, un personal trainer o uno specialista della salute. Sono solo un uomo qualunque che ha capito come portare il suo corpo a funzionare ad un livello molto elevato, e questo è quello che ho fatto per arrivarci. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere il mio video intitolato "How I Eat e How I Did It" – 'Come mangio e come ci sono riuscito')*

Alimentazione

Una delle cose che preferisco è una manciata di pomdorini. Prima di Salute Lean li mangiavo nelle insalate, ora per me sono come caramelle

Alimentazione

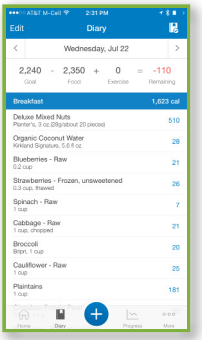
L'ottanta per cento della mia dieta è composto da frutta e verdura, il restante venti percento da pesce, pollo, formaggio, frutta a guscio, e altri tipi di proteine. Quando mangio carne do priorità al pesce, perché mi piace di più e mi sento meglio quando lo mangio. Come seconda scelta il pollo, anche questo salutare, ma forse non allevato in modi naturali come il pesce. La mia terza fonte di proteine animali è il maiale, infine il manzo. Non sono contro il manzo, semplicemente non mi sento bene quando lo mangio. Non mangio nulla di bianco, niente farina, patate, pane o zucchero. Evito gli alimenti trasformati (compreso i prodotti da forno come il pane, anche se sono di farina integrale). Voglio mangiare quanto più possibile cose che provengono direttamente dalla terra con poche eccezioni (per esempio, il formaggio, che mangio con moderazione). Non bevo bevande gassate né consumo dolcificanti artificiali. Evito rigorosamente ogni alimento trasformato.



Pesce grigliato tailandese con aglio e peperoni rossi

Mercato in Tailandia

Soddisfo ogni mia voglia di dolci con frutti di ogni tipo, di cui il mio preferito è la mela, anche se mangio tutti i tipi di frutta esotica provenienti da ogni parte del mondo. Non mi preoccupo del loro contenuto di zucchero perché il valore nutrizionale di tutta la frutta supera di gran lunga tutti gli effetti negativi dello zucchero. Ribadisco che queste sono solo le mie opinioni. Non sono un nutrizionista, solo un uomo normale che ha raggiunto uno stato di salute straordinario. Registro tutto ciò che mi entra in bocca con l'app MyFitnessPal, in modo che so esattamente cosa e quanto sto mangiando.



Registro tutto immediatamente dopo aver mangiato altrimenti me ne dimentico

Questo è fondamentale per il mio successo. Il mio obiettivo preciso è di 2.400 calorie al giorno, ciò di cui il mio corpo ha bisogno per funzionare al suo massimo livello. Quando ho iniziato a registrare quello che ingerisco, ho scoperto che stavo mangiando troppo. Per rendere le cose peggiori, stavo anche registrando quantità inferiori a quelle che stavo effettivamente mangiando. A quel punto ho detto BASTA!

Due consigli per ridurre l'apporto calorico: in primo luogo, prova a utilizzare piatti più piccoli. Quando disponi il cibo piatto o una ciotola di dimensioni ridotte, finisci con il mangiare meno rispetto a quanto avresti mangiato da un grande piatto. Secondo, prova a usare le bacchette. Ho scoperto che mangiare le bacchette rallenta il mio modo di mangiare. Queste idee sono il risultato di piccoli miglioramenti di 2 secondi nel processo per raggiungere una salute eccellente. Per quanto riguarda l'alcool, cerco di fare ogni decisione relativa a ciò che metto nel mio corpo, per prima cosa in base agli effetti che questo ha verso la salute, e poi per il gusto. Fortunatamente, ho imparato che le cose più gustose sono spesso le cose più sane. Ad esempio, la complessità di un bel vino rosso è accompagnata da potenziali benefici per la salute, quindi mi godo regolarmente un bicchiere con la cena. Mi piace la birra, ma di solito me ne sto lontano perché gli effetti sulla salute non corrispondono alla soddisfazione del gusto.

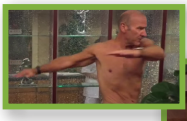
Bevo un bicchiere di vino rosso al giorno

Esercizio

100 piegamenti sulle braccia

100 sit-ups

100 torsioni del busto



100 Torsioni del busto

Sit-Ups

Piegamenti sulle braccia

Camminare un minimo di 10.000 passi ogni giorno.

Almeno 10.000 passi

Psicologia

La chiave è amare i cibi buoni e odiare i cibi cattivi. Mi sono innamorato delle verdure fresche e della frutta.

Ho un disprezzo viscerale per qualsiasi cibo trasformato. Nella mia mente, il cibo trasformato è veleno. Potrebbe sembrare estremo, ma funziona. Ci sono persone in ogni parte del mondo che seguono quello che sto facendo e hanno lo stesso successo.

Pura salute: se vuoi essere in forma e felice mangia questi

Veleno...se vuoi essere grasso e flaccido mangia queste cose

Considero il mio corpo un dono straordinario di cui devo prendermi cura con grande cura. Quando mi guardo allo specchio vedo una Ferrari. Vedo un corpo bellissimo che mi sta dando soddisfazioni incredibili perché me ne occupo io.

Quando sono onesto con me stesso, non mi "auto-inganno". Quando sono onesto con me stesso sulla necessità di monitorare la quantità e la qualità di ciò che mangio, accadono cose sorprendenti. Affrontare questa realtà non mi scoraggia, ma rende più efficace la mia determinazione e mi fa ottenere risultati migliori.

Non prendo alcun integratore, niente vitamine, niente aspirine, niente steroidi, niente antidolorifici e niente ausili per dormire. Di solito prendevo la maggior parte di queste cose, ma me ne sono progressivamente liberato e il risultato è che la mia salute è eccezionale. Non è stato facile, ma credo che i nostri corpi siano come fabbriche farmaceutiche e possano produrre tutto ciò di cui abbiamo bisogno se ci prendiamo cura di loro correttamente. Un tempo aggiungevo proteine in polvere ai miei frullati, ma ora aggiungo noci.

Rabbrividisco quando penso alle cose che ho preso nel corso della mia vita. . . MAI PIU!

Forse ti starai chiedendo cosa ho fatto in modo diverso per avere successo dove così tante persone hanno provato e fallito. La mia migliore spiegazione è questa: ho preso alcuni dei principi Lean che usiamo nella mia azienda, dove abbiamo grandi risultati e raramente produciamo difetti, e ho iniziato a implementarli nella mia salute.

L'idea fondamentale alla base di Lean è il miglioramento continuo attraverso l'eliminazione degli sprechi. Al fine di esporre gli sprechi, i professionisti Lean li cercano usando le categorie che seguo. Ho tradotto i classici sprechi di Lean nel mondo manifatturiero, a come vedo gli sprechi, i rifiuti nel campo della salute.

Produciamo e consumiamo molto più del necessario

1. Sovrapproduzione – Produciamo e consumiamo troppo cibo. I nostri corpi hanno bisogno solo di una frazione del cibo che produciamo in tutto il mondo,

e gran parte del cibo che produciamo è di scarsa qualità, quindi produciamo alimenti di scarsa qualità che hanno pochissimo valore nutrizionale e un effetto deleterio sulla nostra salute.

2. Trasporti – Sprechiamo quantità ridicole di energia trasportando cibo in tutto il mondo, quindi finiamo per mettere un'enorme percentuale di cibo nelle discariche perché non possiamo nemmeno

mangiare ciò che abbiamo trasportato (l'ironia è che abbiamo già mangiato il 50% in più di quello che ci serviva in primo luogo). Lo spreco di trasporto nel sistema alimentare è sconcertante.

3. Inventario – Conserviamo troppe scorte di cibo nei nostri frigoriferi, armadi e impianti di stoccaggio. Tuttavia, la peggiore forma di inventario è rappresentata dagli extra rotoli di grasso che pendono dalla maggior parte di noi. Tutto questo grasso crea montagne di difetti nella nostra salute

4. Difetti – Questi includono cattive condizioni di salute, alta pressione sanguigna, colesterolo alto, durata della vita più breve, inattività, scarsa autostima, indigestione, gas (troppo cibo cattivo ti

fa scoreggiare!) e molti altri. Un altro difetto è il povero esempio che abbiamo impostato per le nostre famiglie e per gli altri (non per il peto, ma per la nostra condizione generale poco brillante).

5.Sovraelaborazione – Il nostro sistema medico è costretto ad affrontare montagne di difetti da obesità e malattie legate all'obesità (diabete, malattie cardiache, ecc.) Impieghiamo quantità

ridicole di risorse per risolvere problemi che sarebbero quasi completamente sradicati se smettessimo di produrre troppo.

6. Eccesso di movimento – Muoviamo la forchetta il 75% in più del necessario..

7. Attesa – Il cliente, il nostro corpo, è continuamente in attesa, sperando che un giorno finalmente lo ascoltiamo e cominicamo a nutrirlo con cibo di alta qualità nella giusta quantità, in modo che possa funzionare nel modo previsto.

Potenziale umano sprecato

8. Potenziale umano sprecato – Il potenziale dei nostri corpi umani è notevole, ma è in gran parte soffocato e in gran parte inibito perché non abbiamo rispettato il nostro corpo.
Il meraviglioso dono che ognuno di noi ha muore dalla voglia di servirci ad un livello molto alto, ma non può a causa di ciò che ogni giorno mandiamo giù attraverso la gola.

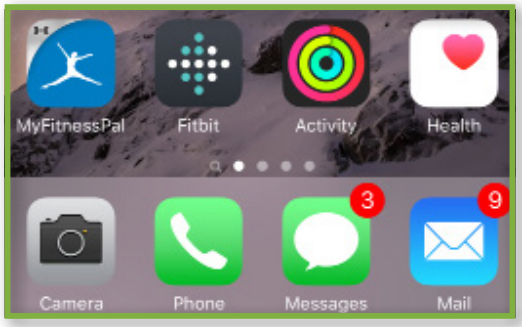
Nel processo Lean, lo spreco è definito come qualsiasi cosa di cui il cliente non ha bisogno o non è disposto a pagare. In questo caso, il tuo corpo è il cliente e tu hai la responsabilità di rispettarlo, di nutrirlo e di alimentarlo correttamente. Il corpo ha bisogno della giusta quantità di cibo sano e nutriente, ma la maggior parte della gente lo sovralimenta e gli dà cibo di scarsa qualità giorno dopo giorno. Questo produce grasso, che in realtà riduce il valore e rende tutto più difficile per i nostri clienti!

Quello che dobbiamo fare è dare al nostro cliente (il nostro corpo straordinario) esattamente ciò di cui ha bisogno e smettere di forzare tutti questi prodotti di scarsa qualità attraverso i suoi sistemi. Quando mangiamo o beviamo male, creiamo molta incoerenza nel modo in cui ci sentiamo.

La variazione dei nostri risultati è scoraggiante e inutile, quindi vogliamo eliminarla e apportare miglioramenti costanti. Per ridurre la variazione, una delle tecniche Lean che usiamo è la standardizzazione dei processi. Con Lean, crei processi chiaramente definiti con cui esegui le attività. Esegui un'operazione allo stesso modo tutte le volte finché non crei un modo migliore di farlo. In questo modo, si crea ripetibilità e qualità nel prodotto.

Un processo chiaramente definito che uso con la mia salute è quello d'iniziare ogni giorno consumando molte verdure. Ogni giorno, prima che il sole sorga, faccio un grande frullato verde per me stesso, a partire

da una quantità voluminosa di verdure. Non aspetto di mangiarli il pomeriggio con la mia insalata o la sera sul piatto della mia cena. Comincio a consumarli dal secondo in cui mi alzo. Quando viaggio, non è sempre pratico fare un frullato, quindi quando vado a cercare la colazione in hotel o in un ristorante, il mio obiettivo principale è quello di trovare quanta più verdura e frutta possibile. Comincio sempre da quelli. Per comprendere gli effetti di ciò che stiamo consumando, abbiamo bisogno di buoni dati. Amo una famosa citazione sui dati : "Ci fidiamo di Dio. Tutti gli altri portino i dati. "

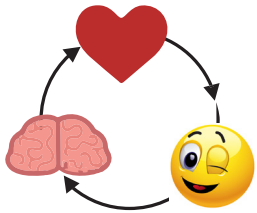


Le Applicazioni più importanti nel mio telefono sono nelle posizioni più importantie are in the

Se si tenta di far funzionare il proprio sistema senza sapere cosa e come si stia facendo, questo fallirà. Per la mia salute, registro tutto ciò che mangio sull'app MyFitnessPal e monitoro il numero di passi che faccio con il mio FitBit. Ora so esattament quando sto reggiungendo il mio obiettivo quotidiano di 2400 calorie e 10.000 passi. Quando registri ciò che consumi e quanto ti muovi, sai in quale area devi apportare miglioramenti. Comincerai a capire perché si verificano delle variazioni e quali correzioni devi implementare per rimuoverle. Quando vedi il tuo successo, sei incoraggiato e vuoi essere più disciplinato nella tua alimentazione e nel tuo esercizio. I risultati parlano da sé.

Qualcuno una volta mi ha detto: "Paul sei una macchina. Non ho mai incontrato nessuno con il tuo livello di disciplina! "Mi sono fermato e ho pensato tra me e me," Sì, sono anche rosso, ho un motore da seicento cavalli, e ogni dettaglio è stato realizzato a mano alla perfezione ... Sono una Ferrari sotto ogni aspetto. E mi piace il fatto che tutti vogliano quello che ho! "Sono in grado di mantenere un alto livello di disciplina e coerenza perché i risultati sono dieci volte magiori lo sforzo che sto dedicando a questo.
La gente mi chiede sempre se sono tentato di mangiare un po 'di cibo non buono ogni tanto. La verità è: No. Mai. Per me, il cibo che mangio

è l'equivalente di guidare una Ferrari ad alte prestazioni, mentre un pezzo di torta al cioccolato è una Ford Pinto fumante. Non c'è nessuna tentazione. Lean Health funziona così bene perché risolve il problema principale. Educa e allena il tuo cervello sulla qualità. Cambia radicalmente il tuo atteggiamento e approccio verso il cibo. Non devi più lottare con il tuo cervello per prendere buone decisioni perché ora è allineato al 100% con il tuo cuore e con le tue emozioni.



Non devi più lottare con il tuo cervello, il tuo cuore e le tue emozioni sono allineati al 100% con il raggiungimento di una salute eccellente

Quando sono onesto con me stesso, non mi auto-inganno. Quando mi concentro sulla quantità e sulla qualità di ciò che mangio, accadono cose sorprendenti. Affrontare questa realtà non mi scoraggia,anzi, acuisce la mia risoluzione e produce risultati migliori.

A 55 anni, so di poter sovraperformare rispetto al 95% di tutti i diciottenni perché mi sono impegnato a ingerire cibo di qualità e a seguire il programma di esercizi che garantiscono la qualità eccezionale della mia salute. Tuttavia, la Salute Lean va oltre ciò che posso ottenere oggi, si concentra sul pensiero a lungo termine. Per me, questo significa che sarò vitale e attivo per il resto della mia vita. Infatti, mi immagino di sciare giù per le pendici di Aspen, Colorado a 100 anni!

L'Idea Chiave:
Sono una Ferrari, non un Pinto

paulakers.net/lh-02

Capitolo 3

Campo base dell'Everest

Mentre mi accingo a scrivere il terzo capitolo di questo libro, devo fare una confessione. Parlerò di un argomento che probabilmente è la cosa più importante tra i miglioramenti nella vita: la mia salute personale (e anche il miglioramento della vita degli altri). Nessun'altra cosa che io abbia mai fatto in vita mia ha avuto un impatto maggiore sulla mia psicologia, sulla mia personalità, sul mio benessere e sulla mio approccio generale verso la vita.

Campo Base dell'Everest 2 ore prima della tempesta

Nel 2014, stavo salendo al campo base dell'Everest alle pendici della montagna più alta del mondo. *(Alla fine di questo capitolo troverai il link al mio video del Campo Base dell'Everest)* Una delle tempeste più forti degli ultimi cento anni si era appena abbattuta sull'Himalaya, e noi ebbimo la fortuna di arrivare al campo base all'ultimo minuto, poco prima che la tormenta diventasse così insopportabile che nessuno fosse in grado di tornare. Erano quasi le sei quando ci siamo imbattuti in una sala da tè dove avremmo passato quella gelida notte. Mi sedetti accanto al fuoco con altre trenta persone, tutti cercavamo di stare al caldo ed eravamo grati per avere un rifugio. La tempesta

Dana e io nel Campo Base a 5364 metri di altezza

La Casa da Tè Gorokshep . . .
Era una notte fredda

Il giorno dopo la tempesta

WORLD NEWS: ASIA

Trekkers Die in Nepal Snowstorm

Malaysia Arrests 14 Suspected Militants

In Kathmandu we got the bad news

era così intensa che la neve veniva spinta dal vento attraverso le finestre chiuse e il vento entrava dal camino della cucina, riempendo la stanza di fumo dalle stufe ardenti di sterco di yak. Il giorno dopo cominciammo a capire cosa fosse accaduto. Il sole era sorto ed era una bella mattina, ma l'Himalaya era coperto da un altro mezzo metro di neve fresca. Gli escursionisti che normalmente si recavano in questa zona per godersi il bellissimo terreno ora erano assediati da valanghe su tutti i valichi. Alla fine del giorno, venimmo a sapere che quasi 50 persone erano morte durante la tempesta del giorno prima. Siamo stati fortunati per il solo fatto di essere vivi .

L'elicottero che venne a soccorrrerci dalla tempesta mentre atterra

Atterrammo su una pista corta sul fianco della montagna

Ero sfinito e sapevo una cosa di sicuro, che avevo passato gli ultimi otto giorni a salire verso il campo base e non avevo la minima intenzione di tornare a piedi.

Scaricando le mie email a Lukla

Impiegai il resto della giornata per trovare un elicottero che venisse sulla montagna a recuperare il nostro gruppo di tre persone: il mio amico Dana, io, e la nostra guida. Quando l'elicottero giunse ai piedi della montagna, accesi il mio telefono per controllare i messaggi. Avevo ricevuto un'email da Audible, la società di audiolibri, e l'aprii subito. Per tutta la mia vita mi sono imposto di leggere un libro ogni settimana. Questo ha fatto in modo che imparassi, crescendo e attingendo informazioni da persone brillanti da tutto il mondo che con i loro libri condividono ciò che hanno appreso. Audible mi suggerì di leggere un libro intitolato "Eat Move Sleep" (Mangia muoviti e dormi) di Tom Rath. Non avevo la minima intenzione di leggere un altro libro sulla salute. Nel corso della mia vita avevo già letto moltissimi libri

sulla salute, sforzandomi di implementare le cose che insegnavano, ma nessuno di questi mi aveva portato a raggiungere risultati soddisfacenti. Preferisco di gran lunga libri di storia, romanzi storici, biografie e libri sulla tecnologia attuale. Tuttavia, avendo un lungo viaggio davanti a me, ho pensato che non avevo niente da perdere se lo avessi ascoltato.

Il mio amico Dana e io avevamo deciso di andare in Tailandia per un paio di settimane per riprenderci e per prendere un po' di caldo dopo tutto il freddo che avevamo preso nella scalata del Kilimanjaro e subito dopo del campo base dell'Everest. Scaricai questo libro e subito dopo mi imbarcai sull'aereo che ci avrebbe portato da Kathmandu a Phuket. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere il mio video sul monte Kilimanjaro)*. Durante il viaggio ascoltai l'audilibro e quando arrivai in Thailandia rimasi colpito da ciò che avevo imparato durante il volo. Ero pronto per iniziare a migliorare la mia salute e trasformare la mia vita. Nel suo libro, Rath scrive che per avere una salute superiore devi fare tre cose: mangiare cibo di qualità, muoverti almeno 10.000 passi ogni giorno e ogni notte dormire 8 ore.

Dana e io il primo giorno del viaggio

Decisi di iniziare con i suoi consigli relativi al movimento. Fino a quel punto della mia vita non avevo mai misurato quanto mi esercitavo. Correvo sul tapis roulant per venti o trenta minuti, ma non sapevo mai quanto incidesse in termini quantitativi sul mio movimento. Ora, per la prima volta, avrei cominciato a misurare il mio movimento. Scaricai un'app sul mio telefono che mi diceva quanto mi muovevo ogni giorno. Me ne feci una ragione di andare in spiaggia e camminare a oltranza, fino a raggiungere 10.000 passi al giorno. Sembrava un traguardo molto alto, ma lo stavo facendo! Cominciai a misurare ogni mio movimento e a evitare tutti gli ascensori.

Successivamente, ho cambiato le mie abitudini alimentari. Ho eliminato tutta la farina bianca, lo zucchero e i dolcificanti artificiali dalla mia dieta e ho iniziato a concentrarmi sul consumo di frutta e verdura. Cominciai a immettere nel mio corpo solo ciò che era naturale ed evitavo tutti i cibi lavorati. Per colazione, ho smesso di prendere istintivamente uno yogurt, di togliere il coperchio e mangiarlo. Invece, ho iniziato a mangiare cose come papaia, angurie e omelette, con un po' di formaggio, e nessun cibo

La foto migliore che ho scattato, in viaggio verso il campo base

confezionato.

Alla fine, mi sono concentrato sul sonno. Prima di allora, nei casi più fortunati, avrei dormito due o tre ore a notte. Dopo aver letto il libro, mi sono reso conto che dovevo concentrarmi sull'andare a letto alle 9 in modo che potessi svegliarmi alle 5 del mattino dopo aver dormito per 8 ore. Anche se non riuscivo a dormire 8 ore, ero passato da 2-3 ore di sonno a 5-6 per notte. Questo fu un cambiamento significativo per me, perché ora per la prima volta il mio corpo stava ricevendo il riposo necessario.

I risultati di questi piccoli miglioramenti erano notevoli e andavano ben oltre la semplice perdita di peso. Mi hanno portato a creare un sistema semplice e facile da seguire che mi consentisse di raggiungere uno stato di salute eccezionale.

Volando sull'Himalaya il giorno dopo la tempesta

Negli ultimi 15 anni ho applicato con passione i principi Lean per guidare il miglioramento continuo nei processi produttivi. Non dovremmo cercare di confinare Lean solo nell'ambito del lavoro, perché può migliorare notevolmente la tua casa, la tua vita personale e la tua salute.

Il nostro sherpa, alto la metà di noi, portando i nostri bagagli

Gestire la propria salute non è differente da qualsiasi altro processo. Se si desidera migliorare qualcosa, è necessario elaborare un piano, eseguire un esperimento, valutare il risultato, apportare modifiche e quindi rieseguire l'esperimento. L'essenza del miglioramento continuo sta nel fare questo continuamente, eliminando le attività senza valore, offrendo più valore ad ogni ciclo di miglioramento.

Per esempio, non avevo compreso gli effetti dannosi che gli alimenti

trasformati stavano avendo sulla mia salute. Non importava quanto esercizio facevo, perché finchè stavo consumando così tanto cibo prodotto industrialmente, non avrei mai ottenuto i risultati che volevo.

Il mio primo miglioramento del processo fu l'eliminazione dalla mia dieta degli alimenti trasformati, con la convinzione che questo avrebbe migliorato la mia salute. L'esperimento funzionò. Persi peso e la mia salute generale migliorò in modo significativo. Non appena sono stato onesto con me stesso sui tipi di alimenti che stavo mangiando, le cose hanno cominciato a migliorare. In questo libro parleremo del semplice sistema che ho creato sulla base di questi risultati.

Giorno felice, atterrando a Lukla

Prima di passare al capitolo successivo, penso sia appropriato che chi legge comprenda il mio pensiero filosofico su come vedo la vita - perché m'imbarco in tutte queste avventure, perché faccio le cose che faccio. Ho trascorso la maggior parte della mia vita lavorando molto duramente, mettendo sempre il lavoro al primo posto, lasciando il divertimento in secondo piano. Tuttavia, quando ho compiuto 45 anni, mi sono reso conto che avevo lavorato così duramente da correre il rischio di lasciarmi passare la vita davanti agli occhi. Mi sono seduto, ho scritto una lista delle cose da fare prima di morire, dopodiché ho cominciato a fare queste cose. Ho creato il mio programma radiofonico. Ho sorvolato il Nord Atlantico tre volte in un aereo monomotore. Ho scalato montagne in diversi continenti.

Dana e io in vetta al Kilimangiaro

Al Campo Base dell'Everest

Negli ultimi dieci anni della mia vita queste avventure sono state costanti e coerenti. Le intraprendo perché la vita è breve. Non sappiamo mai cosa porterà il domani, quindi tratto ogni giorno come se fosse un'avventura,

come se fossi un bambino piccolo che è incredibilmente curioso di sapere cosa può imparare ovunque vada nel corso della sua vita.

Oggi, mentre sto scrivendo questo libro, sono stato in quasi 60 paesi, in ogni stato degli Stati Uniti e in quasi tutti i parchi nazionali. Ho fatto così tante cose incredibili che molte persone si chiedono come sia mai stato in grado di fare così tante cose. Recentemente, ero con Bob Taylor e lui mi si è avvicinato e mi ha dato un pizzicotto sulla gamba e mi ha descritto come una "zanzara dell'esperienza", sempre alla ricerca di un qualche punto sulla terra dove atterrare per estrarre un'esperienza che renda la propria vita più piena e ricca. Non c'è modo migliore per illustrare il mio modo di pensare.

Sono riuscito a essere determinato a fare le cose. Non ho detto "Lo farò l'anno prossimo". Da quando avevo 45 anni, ho iniziato a fare lunghi viaggi più volte ogni anno. Ho iniziato con viaggi di una settimana, poi ho di due settimane, poi di tre settimane, e in poco tempo il viaggio medio per me era di sei settimane. Il viaggio in cui mi trovo adesso, mentre sto scrivendo questo libro, durerà due mesi.

L'Idea Chiave:

Anche se ero in buona forma, non avevo idea di cosa fosse veramente un ottimo stato di salute

paulakers.net/lh-03

Capitolo 4

I risultati

Così, ero a Phuket, in Tailandia, un posto dove non ero mai stato prima e che non dimenticherò mai. Le spiagge di sabbia bianca e le acque turchesi ne fanno uno dei posti più belli della Terra e uno dei luoghi che più mi piace visitare. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere il mio video su Phuket)*

Durante la prima settimana del mio soggiorno a Phuket cambiai drasticamente il modo con cui mi muovevo, mangiavo e dormivo. Facevo più di 10.000 passi ogni giorno, punto e basta. L'obiettivo non era negoziabile, dovevo farlo.

Mangiavo solo frutta e verdura fresca, pesce e pollame, nessun cibo confezionato, niente dolcificanti e niente zucchero. Qualsiasi cibo che fosse cresciuto dalla terra poteva entrare nella mia bocca, altrimenti non mi interessava.

Infine, ho cominciato a dormire di più. Da cinque a sei ore al giorno, rispetto alle 2-3 ore agitate di prima. Feci del sonno una priorità.

Questo sono io all'inizio del mio percorso di Salute Lean

I risultati furono sorprendenti, anche per me. Quando ero tornato dal Campo Base dell'Everest, poco prima di volare in Tailandia, mi consideravo una persona fisicamente molto attiva. La maggior parte della gente mi guardava e mi diceva che ero in buona forma. In effetti, ero in buona forma (non in gran forma) ma all'età di 54 anni, avevo appena scalato i 5.985 metri del Kilimangiaro, avevo fatto un safari di una settimana, ed ero andato in Nepal per raggiungere il campo base dell'Everest. Anche dopo tutto questo, potevo ancora vedere l'impatto del mio nuovo stile di vita sulla mia salute.

In una settimana, sono passato da 99.3 Kg a 96.6 Kg, perdendo quasi 3 chili.

Penserai che perdere 3 chili in una settimana sia troppo veloce, ma non avevo fatto niente di pazzesco affinché questo accadesse. Avevo solo seguito un concetto semplice e olistico che ha prodotto risultati fantastici. Guardandomi allo specchio ho subito notato alcuni cambiamenti. Non ero ancora in forma, ma avevo un aspetto diverso e questo mi ha dato energia.

I risultati indicavano che stavo facendo la cosa giusta e così mi venne la voglia di fare di più. I risultati positivi forniscono un forte rinforzo psicologico per continuare a lavorare per ottenere ciò che stiamo cercando di realizzare. Quando non ci sono risultati o i risultati sono minimi è difficile perseverare, ma quando si fa qualcosa in modo corretto e ponderato, i risultati arrivano. Dopo un'altra settimana a Phuket, sono partito lasciando lì un altro po' di peso. Mi resi conto di aver finalmente trovato un sistema che avrebbe funzionato, qualcosa che se avessi continuare a seguire mi avrebbe aiutato a raggiungere i miei obiettivi di salute.

Anche altre persone cominciarono a notare le differenze. Quando tornai a casa e andai nella mia azienda il mio ingegnere, Dennis, mi disse: "Accipicchia, quanto sei diventato magro!". Non mi ricordo di aver mai sentito nessuno dirmi qualcosa di simile. Per tutta la mia vita fino ad allora non ero mai stato un tipo magro. Ero sempre stato un grande contadino del Colorado, uno che aveva un po' di carne addosso, una buona quantità di muscoli e una forza che diceva agli altri di non rompermi le scatole.

Tuttavia, le parole di Dennis mi scioccarono. Fecero scattare qualcosa nel mio cervello che non avevo mai sentito prima. Per la prima volta, ho creduto di poter raggiungere un livello elevato di forma fisica. Posso farcela, pensai.

E’ possibile! Continuai a ricevere incoraggiamenti. Non è passato un giorno in cui qualcuno non mi abbia detto: “Sei fantastico, wow! Stai migliorando continuamente!”

Queste parole mi incoraggiarono a continuare il nuovo percorso che avevo iniziato a Phuket. È incredibile come poche semplici parole possano cambiare la tua mente in modo così drastico. Penso che questo sia un punto importante. Se le parole sono per me una forma potente di motivazione, è altrettanto importante che io sproni gli altri allo stesso modo. Se vedi qualcun altro intraprendere un viaggio Salute Lean, assicurati di supportarli e di incoraggiarli. Il loro viaggio potrebbe anche cambiare la loro vita, e tu hai il potere di aiutarli a raggiungere i loro obiettivi.

L’Idea Chiave

Apri la bocca e incoraggia qualcuno... potrebbe cambiare la sua vita!

paulakers.net/lh-04

Capitolo 5

Come potevo essere così stupido?

Mi considero relativamente intelligente, né uno studente della Bocconi né un neurochirurgo, ma comunque in grado di dare sempre risposte sensate a problemi che affronto nella sfera della mia vita. Nonostante ciò, mi era sempre sfuggita la capacità di perdere peso, mantenere un peso ideale e uno stato di salute fisica eccellente.

Per anni avevo tentato di capire perché. Era colpa del mio DNA che mi rendeva questo impossibile? O era la mia stupidità?

Purtroppo durante il mio viaggio in Tailandia scoprii che i miei problemi di sovrappeso non avevano nulla a che fare con il mio DNA, ma che effettivamente erano dovute alla mia stupidità. Grazie al libro di Tom Rath, avevo scoperto che mi servivano tre cose: muovermi molto più di quanto facessi prima (cioè fare 10.000 passi al giorno), mangiare cibi non confezionati o lavorati, e dormire 8 ore a notte per ottenere i risultati che tentavo di ottenere.

Oggi, posso solo ridere di me stesso perché ho 55 anni, una laurea, godo di enorme successo e mi ci è voluto così tanto tempo per capire il segreto per essere sano. Guardando indietro, non riesco a capire come non lo abbia capito per così tanto tempo. Era così semplice e ovvio! Eppure l'importante è che ora capisco e voglio far sapere a quanti sanno che avere una salute eccellente (o meglio, una salute eccezionale) è assolutamente raggiungibile.

Questo libro si chiama Salute Lean e il suo scopo è mostrarti come

applicando i principi Lean nella tua vita possa aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute. Il principio base di Lean è il miglioramento continuo. In precedenza avevo continuamente cercato modi per perdere peso e per migliorare la mia forma fisica. Per varie volte ogni anno tentavo a una dieta diversa, ma non ero mai riuscito a perdere peso in modo definitivo. Il mio peso rimaneva più o meno lo stesso e continuavo a seguire le mie abitudini inefficaci e malsane.

La cosa peggiore di tutto questo era che accettavo i risultati anche se non stavo facendo progressi. Mi sono detto, "E va bene, sono fatto così". Quello era il mio più grande errore. Dire "Sono fatto così", vuol dire accettare la mediocrità, e questo è il problema principale. La mia stupidità si rivelava nel fatto che dicevo a me stesso che non avrei mai potuto migliorare.

Quando ci accontentiamo della mediocrità o accettiamo lo status quo, quello è il momento in cui diventiamo stupidi. Come può un essere umano, con tutta la sua capacità e raffinatezza (un sistema scheletrico, un sistema circolatorio, un sistema nervoso, un cervello, un cuore e le emozioni) accettare mai la mediocrità?

L'ironia in tutto questo è che usare la nostra intelligenza per diventare più sani, è più facile, più semplice e più piacevole che non essere malsani. Tutto ciò che contribuisce a una salute migliore è di migliore qualità. A volte giustifichiamo il fatto di non avere una forma fisica ottimale perché pensiamo che richieda molto lavoro, ma in realtà richiede meno lavoro! Questa è l'incredibile rivelazione a cui sono giunto dopo 55 anni sulla Terra.

Quando mangio sano, mi sento sempre bene. Quando mangio sano, non ho alti e bassi. Quando mangio sano, il mio corpo mi ama e mi gratifica con un'energia emotiva che non ho mai avuto prima. Ogni aspetto di una buona alimentazione, di esercitarsi e rispettare il proprio corpo è migliore, più facile, più semplice e rende la vita più piena. Fino ad allora ero stat così stupido da im piegare così tanto tempo per capire qualcosa che era proprio di fronte al mio viso.

L'analogia che mi piace usare per far capire l'importanza di essere sani è questa, i corpi delle persone sono come gli aeroplani. Funzionano meglio quando non sono sovrappeso. Sono un pilota, e so che se un aereo è in sovrappeso, non vola bene, è fuori equilibrio e i controlli sono difficili da gestire. Quando devi fare decollare un aereo, carichi solo

ciò di cui hai bisogno e nulla più. Il carburante che viene caricato in più serve a volare il tempo necessario nel caso in cui bisogna raggiungere l'aeroporto più vicino per un'emergenza.

I nostri corpi funzionano allo stesso modo. È meglio quando non

Se pensi che questa sembri una cosa stupida, dovresti dare un'occhiata a cosa immettiamo nei nostri corpi

portano molto carburante extra (grasso). Tuttavia, la maggior parte delle persone non consuma solo un'ora in più di carburante, o un giorno di carburante, o addirittura una settimana di carburante. Andiamo in giro con mesi di carburante che ci appesantiscono. Questa è pura follia! Riesci a immaginare di decollare su un aereo con abbastanza carburante per volare in giro per il mondo quando devi fare viaggio solo di un'ora?

Quanto dovrebbe essere più grande l'aereo per supportare tutto questo carburante in eccesso? Dovrebbe volare più lentamente consumando molta più energia e apportando una maggiore usura ai motori solo per portare il peso in eccesso del carburante.

Questo è esattamente ciò che facciamo ai nostri corpi quando portiamo in giro così tanto peso oltre il necessario. Ci muoviamo più lentamente, spendiamo più energia e aggiungiamo ulteriore stress ai muscoli, alle articolazioni e agli organi. Quando riduciamo quel peso in eccesso, i nostri corpi cominciano a funzionare con prestazioni ottimali: diventiamo più veloci, più agili e possiamo andare in giro per il mondo con uno sforzo minore.

Inganniamo noi stessi pensando che sia accettabile andare in giro con 15-20 chili in più, credendo di non avere il potere di cambiare. Questa è follia e non dobbiamo permettere a noi stessi di credere a questo inganno. Nel momento in cui mi resi conto che stavo ingannando me stesso il cambiamento divenne più facile. Ho radicalmente riveduto il modo in cui vedo la vita, la salute e il cibo. Ora, per me, uno spuntino facile e veloce è afferrare una mela e assaggiarla, consapevole del bene

che sta facendo al mio corpo. Oppure prendere un pomodoro e metterlo in bocca, o assaggiando cose che non ho mai assaggiato prima, è più gratificante che non i cibi lavorati e non c'è un rovescio della medaglia.

Mangiare si trasforma in assoluta positività dall'inizio alla fine, e non bisogna essere degli scienziati per capire questo concetto. Non hai rimpianti e non soffri le ripercussioni emotive che vengono prodotte dal mangiare cibo spazzatura.

Il mio caro amico Dana May, che anche lui sta seguendo Salute Lean, ha dichiarato: "La gente deve capire che non si sta rinunciando a nulla ed è assolutamente un guadagno netto in ogni sfera della tua vita". La cosa interessante di questo commento di Dana è che lui ogni sera si beveva 3-4 bevande alcoliche, mangiava tutti i tipi di cibi fritti e dolci pieni di zucchero e spesso si fumava un sigaro la sera. Se qualcuno dovesse rinunciare a qualcosa per praticare Salute Lean, Dana sarebbe il candidato principale. Invece, si sente come se non stesse rinunciando a nulla. Io mi sento esattamente allo stesso modo, e non mi sono mai sentito così in passato. I lati positivi sono travolgenti!

L'Idea Chiave:
Se sei onesto con te stesso
otterrai risultati migliori.

paulakers.net/lh-05

Capitolo 6

Ognuno ha i propri vizi

Al tempo dei miei primi giorni da faleg-

Quando avevo 16 anni, il mio insegnante di falegnameria alle superiori era John Pruitt. John era un buon amico che è stato mio mentore quando studiavo per diventare un falegname. Un giorno mi invitò a pranzo e mentre stavamo per strada sul suo furgone, ha aperto una bibita dietetica e ha detto: "Amico mio, non sai quanto amo questa roba!" Gli feci una smorfia, chiedendomi come mai ci fosse gente a cui piacciono le bibite dietetiche, ma mi assicurò che stava dicendo la verità. Mi disse, "Ognuno ha i propri vizi". Non l'ho mai dimenticato, perché in quel momento ho capito che aveva ragione, siamo tutti in qualche modo dei tossicodipendenti.

Mi sono anche reso conto che il cibo era diventato la mia dipendenza, qualcosa che usavo per sentirmi bene e di cui ero sempre stato un avido consumatore. Una persona della mia taglia, alto 1,78, dovrebbe consumare circa 2.400 calorie al giorno. Io invece stavo mangiando da 4.000 a 5.000 calorie al giorno. Riuscivo a divorare facilmente 1000 calorie in un solo pasto. Guardando indietro nel tempo, oggi mi rendo conto che il cibo era diventato una droga per me, e gli alimenti che stavo mangiando mi davano la voglia di mangiare sempre di più.

Se sei scettico ti capisco. Dopotutto, non sono né uno scienziato, né un esperto di salute o di nutrizione. Sto solo ripensando a quello che stava succedendo nella mia vita. Stavo mangiando cibi che creavano un desiderio (una dipendenza se vuoi) di mangiare più cibo. Poiché non producevano alcuna soddisfazione dal punto di vista nutrizionale, allora continuavo a mangiare sempre di più. Potevo mangiare una grande quantità di carboidrati raffinati, ma poco tempo dopo avevo di nuovo fame e ne volevo di più. Stavo mangiando anche molti dolcificanti artificiali e sono convinto che stessero avendo un effetto negativo su di me. La ricerca relativa alla correlazione tra consumo di dolcificanti artificiali e aumento delle voglie per i dolci non è ancora giunta a risultati definitivi, ma comunque amavo il cibo al punto che

ero dipendente da esso e lo desideravo in ogni momento.

Se la storia fosse finita a questo punto sarebbe stata una cosa triste. Invece, le cose sono cambiate nella mia vita. Ora amo il cibo, ma per ragioni completamente diverse rispetto a prima. Sono ancora dipendente, ma ora da cibi sani. La mia mente e il mio corpo pensano al cibo in modo completamente diverso. Ho voglia di cibo perché ha questo effetto sorprendente e nutriente per il mio corpo.

Ogni aspetto del corpo umano è sbalorditivo. Abbiamo cinque sensi sintonizzati tra di loro perfettamente. Abbiamo un cervello complesso che ci consente di creare cose e di risolvere problemi che nessun'altra specie può fare. I nostri corpi sono come le Ferrari, progettati per grandi prestazioni e prestazioni incredibili. Possiamo correre, camminare e scalare montagne. Nessuno di quelli che possiedono un'auto di quel calibro metterebbe benzina di scarsa qualità o la porterebbe da un meccanico medio, ma la tratterebbe nel migliore dei modi e tu dovresti trattare il tuo corpo allo stesso modo.

Questa è la mia nuova prospettiva. Sono dipendente da quel cibo fantastico che nutre il mio motore di precisione. L'unica cosa che voglio metterci è cibo sano: frutta, verdura, pesce (solo carburante di prima qualità per me). Ogni volta che mangio bene, in me cresce questa incredibile sensazione come se mi stessi prendendo cura della Ferrari che è in me.

Inoltre, poiché mi sto prendendo cura del mio corpo, non vado mai attraverso periodi alti e bassi. Essendo un praticante di Lean, so che le grandi oscillazioni su e giù non fanno bene alla produttività. Nel campo della produzione, puntiamo a uniformità e coerenza in tutto ciò che facciamo. Questo genera la minor quantità di sprechi e alla fine produce il risultato di massima qualità con il minor numero di difetti. La mia nuova dipendenza fornisce uniformità e coerenza ai miei bisogni fisiologici.

Presso un cantiere in Kazakistan

Mangiare sano mi dà un appetito più uniforme e costante. Mi sveglio la mattina e non ho le voglie che avevo prima. Certo, voglio mangiare, ma non perché il mio corpo sta gridando "DAMMI DA MANGIARE!" ma perché, con una voce calma mi sussurra, "Ehi, andiamo a nutrire questa fantastica macchina."

Poco tempo fa ero in un cantiere in Kazakistan, nel bel mezzo del nulla. Una mattina stavo lavorando duramente a un progetto e quando arrivò l'ora di pranzo mi resi conto che non avevo mangiato da 4 ore. In passato, se non avessi mangiato per così tanto tempo, sarei impazzito pensando, "Sto morendo di fame, devo mangiare!" Quando sarebbe arrivato il cibo lo avrei spazzato via, mangiando con tanta fretta che non lo avrei neanche gustato.

80% frutta e verdura

Ora, poiché sono dipendente dal cibo sano, quando arriva il momento di pranzare penso, "Bene, andiamo a mangiare. Mi accingo a nutrire il mio corpo." Ora sono in grado di rallentare e di godermi il cibo. Mi rendo conto ora che le mie abitudini alimentari sono cambiate perché ho una fantastica nuova dipendenza dal cibo sano.

Non avrei mai pensato di dire che sono felice di avere una dipendenza da qualcosa, ma il fatto è che amo questa mia nuova dipendenza! Sono felice di amare il cibo sano perché voglio nutrirmi e non perché ho bisogno di ingozzarmi come un maniaco del cibo.

Se tutti noi dobbiamo essere dipendenti da qualcosa, perché non dovrebbe essere cibo fantastico, nutriente che supporti un sano risultato fisiologico? Sono orgoglioso di dire che sono dipendente da cibo di alta qualità e non tornerò mai più alle mie vecchie abitudini. Innamorarsi del buon cibo è probabilmente la componente più importante per comprendere la Salute Lean e passare ad un alto livello di benessere personale. In passato, mi sono sempre piaciuti i cibi sani, ma non mi sono mai innamorato di loro. Ora mi innamoro del cibo su due livelli diversi: prima, con i sapori, e in secondo luogo, con ciò che effettivamente fa al mio corpo. È un'esperienza culinaria decisamente

diversa.

Prima, se vedevo dei dolci su un bancone, ne prendevo uno e lo mangiavo quasi istintivamente. Oggi, la mia mente è cambiata così radicalmente che, quando passo davanti a dei pasticcini, penso immediatamente che sono cose che mi fanno ingrassare. Questa è la roba che mi fa trasformare in un sacco di patate!

Viceversa, quando mi avvicino a uno banco su cui sono esposti pomodori, carote o barbabietole - qualsiasi tipo di verdura, penso, "Ne voglio! Ora!" È come se avessi una relazione amorosa ogni volta che vedo qualcosa di naturale che viene fuori dalla terra. Quando metto un pomodoro in bocca, non solo ha un sapore meraviglioso, ma sta anche rilasciando vitamine e sostanze nutritive che sovralimentano il mio corpo per renderlo forte, in forma e snello, e questo mi eccita!

Il processo eccita anche chi mi sta intorno. Quando andai in Kazakhstan per una consulenza, un tale di nome Metin mi venne a prendere all'aeroporto. Quando sono sceso dall'aereo, mi ha guardato e ha detto: "Urca, hai un bell'aspetto!" Gli uomini di 55 anni come me di solito non ricevono complimenti per il loro aspetto, ma lui ha detto: "Amico, tu sei in grande forma! Hai un aspetto incredibile!"
"Lo so," gli risposi, "Anche così è stato facile. Mi sento così stupido per il fatto mi ci è voluto così tanto tempo per capirlo."

Metin mi chiese cosa facevo per conseguire questo livello di forma fisica e gli risposi, "Sai, è davvero molto semplice. Ho appena eliminato tutte le cose nocive dalla mia dieta e mi sono concentrato su tutte le cose buone. "Più specificamente, gli dissi, l'80% della mia dieta è frutta e verdura, con l'equilibrio di proteine provenienti da pesce, pollo, formaggio e noci. Ho spiegato come ero solito consumare un sacco di dolcificanti artificiali, comprandone confezioni giganti e aggiungendoli ad ogni tazza di tè e caffè che bevevo. La stessa cosa che credevo mi stesse aiutando a rimanere magro (anche se non ero magro) era proprio ciò che mi rendeva grasso.

Metin quando ha interrotto il suo vizio di bere il veleno delle bevande dietetiche

Non appena ho parlato di dolcificanti artificiali, nella mente di Metin si è accesa una lampadina. "Urca, sono dipendente dalla dieta a base di bevande gassate", ha esclamato. "Per 40 anni ne ho bevute 3-4 ogni giorno. Mi alzo dal letto e la

prima cosa che faccio è berne una. “
Dissi: “Metin, non crederai a cosa ti succederà se ti libererai da questa roba”. Senza esitazione disse: “Lo farò!”

Ora, immagina un uomo che abbia bevuto costantemente questa roba per 40 anni, e all’improvviso ti dice che sta per smettere. Ero leggermente scettico, ma il giorno dopo, quando mi venne a prendere mi disse: “L’ho fatto. Niente più soda dietetica. “Per le due settimane in cui mi trovavo in Kazakistan, Metin non bevve più alcuna dieta dietetica. Mentre mangiavamo insieme, notai che aveva cominciato a concentrarsi sul mangiare cibi sani. Cominciò a mangiare frutta e verdura, muovendo i primi passi verso la Salute Lean.

In così poco tempo, aveva Metin interrotto la sua abitudine di 40 ann? La sua psicologia era completamente cambiata in due settimane? Probabilmente no, ma aveva fatto il primo passo. Mi disse che ora considera la soda dietetica come “il veleno nero”. Le sue parole erano una profonda intuizione sulla psicologia umana. Aveva creato un’immagine fortemente negativa di quelle bevande per scoraggiarsi dal berle. Questo è esattamente quello che faccio con la mia dieta. Guardo gli amidi e tutti i sostituti economici del vero cibo del mondo e li considero come veleni. Li guardo come le cose che rendono le persone grasse e sciatte. Non mi fermo qui. Mi innamoro anche degli aspetti positivi del cibo sano.

Mi prepararono frutta, verdure e pesce. Lo chef e i camerieri fecero di tutto per essere sicuri che io fossi felice.

La cosa bella di questa strategia è che ha due facce. Da un lato, si creano associazioni negative con i cibi cattivi (per esempio, come Metin che chiama la soda dietetica “veleno nero”) e dall’altra parte ci si innamora di frutta e verdura. Con questi 2 semplici passaggi, trasferisci la tua alimentazione verso una dieta sana che cambierà completamente il modo in cui si sente il tuo corpo.

Voglio raccontarti un’altra storia che dimostra alcuni dei vantaggi dell’innamoramento del buon cibo. Dopo due settimane in Kazakistan,

abbiamo avuto un incontro esecutivo con tutti i migliori dirigenti della compagnia per cui stavo facendo consulenza. All'inizio dell'incontro, il presidente della compagnia disse qualcosa che mi scioccò. Disse: "Sai, Paul non sta solo dimostrando Lean dal modo in cui gestisce la sua compagnia. Non ci sta solo dicendo di gestire bene la nostra azienda, ma ha anche una buona salute fisica. E lo so perché l'ho visto con la maglietta nella sauna. Ha 55 anni e ha le costole e la tartaruga." Poi ha guardato verso il suo gruppo dirigente di otto persone e ha detto:" Noi non abbiamo visto in noi questo da quando avevamo poco più di 20 anni. È tutto finito. Paul ci dà un grande esempio. "

Pensaci un attimo. Eravamo alla riunione del consiglio di amministrazione di un'organizzazione da un miliardo di dollari e il presidente stava usando la mia salute come esempio da seguire. Questo è quello che succede quando ti innamori della buona cucina!

Oltre a mangiare bene, l'esercizio è estremamente importante anche per la salute, così come la tecnica di creare associazioni mentali per cambiare il tuo comportamento. Ad esempio, quando vedo un ascensore, penso a un ascensore come l'ascensore della morte perché mi aiuta a diventare grasso e sciatto. Prima avevo sempre usato l'ascensore perché era più facile, ma ora voglio essere snello, in forma, in buona salute e vivere fino a 100 anni (che è il mio obiettivo), quindi prendo le scale.

La formula per una buona salute è abbastanza semplice: rifiutai il cibo negativo. Innamorati del buon cibo. Crea potenti connessioni nella tua mente che supportino le abitudini che desideri avere nella tua vita e avrai successo.

Il Pensiero Chiave:
Crea potenti connessioni nella tua mente

paulakers.net/lh-06

Capitolo 7

Mai più ammalato

Per qualche ragione sono cresciuto con un sistema immunitario debole e mi sembra di aver trascorso tutta la mia vita passando attraverso un ciclo ricorrente di malattie. Mi ammalavo per tre settimane, poi stavo un po' meglio, quindi mi ammalavo di nuovo, e ogni volta dovevo tornare dal dottore per farmi prescrivere degli antibiotici. Gli antibiotici mi guarivano per qualche settimana, ma dopo poco tempo tornavo alla faticosa routine di essere malato.

Sempre malato

Una delle cause era l'ambiente in cui vivevo. Lavoravo come falegname in una fabbrica di mobili e mentre lavoravo aspiravo molta polvere. Verso la metà dei miei trent'anni ho scoperto che tutta quella polvere stava danneggiando le mie vie respiratorie, facendomi ammalare di continuo. Allora, per migliorare le mie condizioni, cominciai a farmi risciacqui nasali con una soluzione salina calda. Questo mi aiutava tanto, per cui facevo spesso questi risciacqui, ma comunque ero sempre malato.

Caramelle per la gola prima di un discorso

Quando la mia azienda è cresciuta, ho fatto meno lavori di falegnameria e sono passato a parlare in pubblico. Durante l'inverno, specialmente quando giravano raffreddori e influenze e dovevo tenere dei discorsi, portavo con me un sacchetto di pasticche. Circa un'ora prima di fare il mio discorso, cominciavo a succhiarle, per assicurarmi che la mia gola fosse intorpidita per non cominciare a schiarirmi la gola e a tossire davanti a centinaia di persone. Le pasticche calmavano i sintomi, ma non facevano nulla per mantenermi in salute. Inoltre, ogni volta che stavo a un metro di distanza da qualcuno che era malato, sembrava che mi sarei ammalato di nuovo. Tutto questo

era estremamante frustrante perché volevo essere sano, ma non sapevo come farlo.

A un certo punto, però, successe qualcosa di straordinario. In Tailandia, dopo che avavo intrapreso questo nuovo modo di mangiare e di prendermi cura di me stesso, il mio amico Dana si ammalò. Mi aspettavo di ammalarmi anche io, ma rimasi in buona salute per il resto del tempo che passammo in Tailandia e poi per tutta la durata del viaggio di ritorno verso casa. Quando tornai nella mia azienda, dove 50 impiegati - molti dei quali erano malati - mi salutarono, ero certo che la mia salute sarebbe cambiata in peggio, ma questo non accadde! Con mia sorpresa, per altri tre mesi sono rimasto in buona salute, anche se eravamo in pieno inverno e tutti quelli intorno a me, compresa mia moglie, si erano ammalati. Nei mesi successivi, ho viaggiato per il mondo tre volte e ho usato più aeroplani di quanto tu possa immaginare. Ho stretto la mano a centinaia di persone in conferenze e in viaggi per consulenze in tutto il mondo, senza mai più ammalarmi. Oggi, mentre sto scrivendo questo capitolo, è passato quasi un anno dall'ultima volta che mi sono ammalato. Mi sono chiesto, "Perché? Cosa c'è di diverso nella mia vita che ha prodotto un cambiamento così profondo nel mio benessere fisico?" L'unica spiegazione che posso darmi è il cambiamento nella mia dieta. Ho rimosso tutti i dolcificanti artificiali, tutto ciò che è stato elaborato, e ho aggiunto alla mia dieta una quantità voluminosa di frutta e verdura, specialmente i broccoli, un superalimento.

Mi sono innamorato di frutta e verdura

Mai più malato

In questi giorni, mangio enormi quantità di broccoli. Compro grandi buste di broccoli pre-tagliati all'ingrosso. Li metto nei miei frullati ogni mattina e li cucino la sera per cena. Ogni giorno me mangio circa 600 grammi, più di quanto la maggior parte della gente ne mangi in un mese. Credo che i broccoli, con tutta al frutta e le verdure che mangio,

stiano sovraccaricando il mio corpo di sostanze che preservano la mia salute e mi rinforzano.

Sono sicuro che prima o poi mi prenderò un raffreddore o l'influenza, ma finora sono rimasto in ottima salute. Questo è forse il più grande vantaggio di questo nuovo processo per mantenere la mia salute. Non devo più perdere tanto tempo andando dal medico o prendendo antibiotici, quindi ho più tempo ed energie da spendere per essere produttivo.

Non sono affatto contrario agli antibiotici o alla medicina moderna, dico semplicemente che se mangi correttamente, in genere non hai bisogno di supplementi aggiuntivi per essere sano. Ripeto che queste sono le mie opinioni e non quelle di un professionista. Non sono un nutrizionista o un medico, sto solo facendo semplici osservazioni. Perché questo sistema funziona? C'è un principio chiamato Rasoio di Occam che potrebbe spiegare cosa sta succedendo. Il Rasoio di Occam afferma che la soluzione alla maggior parte delle cose è la più ovvia o la più semplice. Per quanto riguarda la mia salute, la spiegazione più ovvia è che il consumo di grandi quantità di frutta e verdura ha rafforzato il mio sistema immunitario. Una dieta migliore, oltre a un regime di esercizio costante, mi hanno dato una salute eccezionale. Questo nuovo stile di vita ha creato un cambiamento così potente nel mio benessere generale che non lo cambierei per nient'altro. Sono, a dir poco, euforico per il risultato che ho ottenuto.

L'Idea Chiave:
I broccoli sono fenomenali.

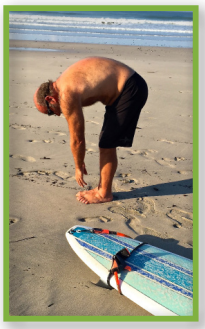
paulakers.net/lh-07

Capitolo 8

Le quattro cose che ho imparato da Doug

Fantastico surf in Costa Rica

Dopo circa due mesi e mezzo da quando avevo intrapreso il mio nuovo regime di salute, credevo di stare ottenendo risultati fantastici. Tuttavia, in breve tempo mi dovetti ricredere. Un mio buon amico, Doug Scoggins, il proprietario dell'impresa che ha costruito il nuovo edificio della nostra azienda, mi disse di andare a esercitarmi in palestra insieme a lui. Doug è una persona fuori dal normale. Gestisce una grande impresa di costruzioni con molti dipendenti e riesce anche a mantenere una perfetta salute fisica. Doug è stato campione di kick boxing dello stato di Washington e oltre all'impresa di costruzioni possiede e gestisce una palestra a Ferndale, nello stato di Washington. Quando si tratta di atletismo, è ad un livello che non ho mai visto raggiungere nessun altro. Quando lo guardi allenarsi, rimani sbalordito da quello che può fare, sia che faccia un pull-up dopo l'altro sia che faccia flessioni infinite senza sforzo.



Stretching mattutino

Quando Doug mi chiese di andare in palestra alle 5:15 del mattino per allenarmi con lui e altre trenta persone, esitai. "Riesco a malapena ad alzarmi dal letto per allenarmi a casa mia, figuriamoci allenarmi con te", gli dissi. Tuttavia, Doug insistette al punto che alla fine andai. In ogni caso, avevo bisogno di mettermi in forma perché mi stavo preparando per un'altra avventura, un viaggio di un mese in Costa Rica per imparare a fare surf. Per prepararmi per il viaggio, avevo fatto esercizio ogni giorno nella palestra di casa per 20-30 minuti, correndo sul tapis roulant o facendo il vogatore e sollevando pesi. Credevo di stare andando abbastanza bene ma, a quanto pare, non avevo idea di cosa volesse dire allenarsi. Quando mi sono presentato in palestra di prima mattina,

e Doug mi ha preso a calci nel sedere. Non c'è altro modo di dirlo. Dopo un'ora ero un bagno di sudore e mi faceva male tutto. Doug ci spinse attraverso un circuito dopo l'altro, dal pugilato ai burpees ai pull-up. Abbiamo fatto 60 cicli di esercizio intenso con brevi pause di 15-30 secondi tra di loro. Dopo circa una settimana, ero assuefatto all'intensità, e mi sono reso conto che se mi fossi allenato così tanto avrei raggiunto facilmente la forma fisica che mi avesse consentito di padroneggiare il surf e di sopportare il martellamento delle onde. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare i video dei miei allenamenti)*

Surfando fino al tramonto

Anche Doug sapeva che ero pronto per fare surf, tuttavia lanciò un'altra sfida. Disse: "Paul, il tuo prossimo obiettivo è scendere sotto 200 libbre (90.7 Kg)". In quel momento pesavo circa 92 Kili, un ottimo risultato se si considera che quando scesi dal campo base dell'Everest ne pesavo circa 99. Stavo andando alla grande, ma avevo un fortissimo desiderio di scendere sotto le 200 libbre. Dissi a Doug che stavo lottando contro il mio peso. Mi disse con assoluta chiarezza e certezza: "Stai mangiando più di quanto credi. Devi controllare le dimensioni delle porzioni." Non dimenticherò mai quelle parole. Fu allora che mi resi conto che se avessi continuato a esercitarmi con la stessa intensità e se avessi cominciato a ridurre le porzioni dei miei pasti, sarei davvero stato in grado di scendere sotto le 200 libbre. Dopo solo una settimana ce l'avevo fatta! *(Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere i miei video sul controllo delle porzioni)*

Per aiutarmi a raggiungere quell'obiettivo, Doug mi ha insegnato come introdurre più verdure nella mia dieta. Fino a questo punto, non stavo bevendo frullati, ma Doug mi diede un consiglio per me fondamentale. Disse: "In un frullato puoi nascondere molte." "Cosa intendi?" Gli chiesi.

Rispetta la natura, l'oceano è potente

“Ogni mattina mi sveglio e metto spinaci, broccoli e verdure di ogni tipo nel frullatore.”, mi spiegò, “Poi aggiungo mirtilli, una mela, una banana o fragole, ma l’ingrediente principale sono sempre tante verdure”.

Cominciai a fare la stessa cosa e i risultati furono incredibili. Iniziai a sentirmi molto meglio. Notai che la mia salute generale e il mio benessere stavano migliorando.

Persi più peso e cominciai a rendermi sempre più conto di quale fosse uno stato di salute ottimale. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare i miei video sull’alimentazione sana)*

Tre mesi dall’inizio del mio percorso di Salute Lean. Con un aspetto e una salute migliori

Una lezione fondamentale che ho imparato da Doug è che siamo molto bravi a ingannare noi stessi. Ero solito pensare che mangiavo bene, ma non avevo idea di cosa significasse veramente mangiare bene. Pensavo di aver lavorato duro, ma non sapevo cosa significasse lavorare duro. Mi sono convinto che stavo bene, ma guardando il fisico di Doug ho capito che mi sbagliavo. Non c’era nulla nella mia vita che indicasse che fossi a un buon livello di salute. Mi ero ingannato nel credere che il mio approccio moderato alla dieta e all’esercizio mi avrebbero aiutato a raggiungere una salute eccezionale. Questo era un enorme inganno. In quel momento capii che anziché fare le cose con poco entusiasmo, dovevo allenarmi con decisione e con intensità, e avevo bisogno di monitorare sia la qualità sia la quantità di ciò che immetto nel mio corpo. Se avessi potuto farlo, i risultati sarebbero stati sorprendenti.

Una volta che imparai bene quelle lezioni, Doug mi disse un’altra cosa che mi sconvolse completamente. Mentre il mio corpo cambiava e il mio fisico migliorava, lui disse: “Paul stai **invecchiando al contrario.** In realtà stai diventando più giovane. “Mentre riflettevo su quello che mi stava dicendo, sapevo che aveva ragione.

Se ti prendi cura di te in modo corretto, puoi **invecchiare al contrario**. Mi sento come se avessi di nuovo 18 anni e non c'è nulla che non possa fare.

Di fatto, quando sono a casa nella struttura della mia azienda, dopo aver finito la nostra riunione mattutina e lo stretching, facciamo una sfida di piegamenti sulle braccia. Tutti noi scendiamo e vediamo quante flessioni possiamo fare fino a quando non siamo sfiniti. In azienda ci sono tanti giovani vigorosi e forzuti, ma nessuno può battermi. Una volta o due qualcuno mi ha battuto, ma solo perché stavano barando. Da quando abbiamo messo qualcuno che si assicurasse che tutti facciano le flessioni allo stesso modo, nessuno mi ha più battuto. Immagina, un uomo di 55 anni che riesce a fare più flessioni di quante non ne facciano i diciottenni e i ventiduenni. Grazie a Doug, questo non è frutto del caso.

Alla fine, Doug mi ha insegnato che non ci sono scuse per non fare esercizio fisico. Doug è il miglior esempio perché, nonostante sia un uomo d'affari di successo alla guida una grande azienda, non trova scuse per non prendersi cura del proprio corpo. È la mia ispirazione per spingermi al livello successivo ed è grazie a lui che ho raggiunto questo stato di forma eccezionale. Oggi non passa un solo giorno senza che io pensi a Doug e a cosa è in grado di fare.

Per quanto riguarda il surf, sono andato in Costa Rica e ho imparato a surfare. In effetti, ho avuto un grande successo e devo molto il mio successo a Doug e alle lezioni che mi ha insegnato.

L'Idea Chiave:
Ascolta la voce del successo.

paulakers.net/lh-08

Capitolo 9

Chimica contorta

La nostra cultura ha introdotto molte nuove sostanze nella dieta sotto forma di alimenti trasformati e confezionati. Mangiamo pane lavorato, carne o anche pasti che contengono elenchi che contengono dieci, venti, a volte trenta ingredienti. I nostri corpi ingeriscono queste sostanze e dicono, "Cosa faccio con questo? Non sono stato fatto per lavorare con questa roba. Fammelo conservare tra le mie cellule adipose."

A mio parere, il corpo funziona meglio quando è in uno stato totalmente naturale, ingerendo alimenti che sono nutrienti e forniscono tutte le vitamine e i minerali necessari per funzionare in modo efficiente. Mangiando questi alimenti trasformati, abbiamo stravolto la chimica dei nostri corpi. Questo è esattamente ciò che stavo facendo prima della mia scoperta della Salute Lean.

Poi,complichiamo ulteriormente le cose consumando una serie infinita di farmaci. Potresti non credermi, ma ti sfido a trovare qualcuno che non prenda un qualche tipo di farmaco. Quando vado dai dottore mi chiedono: "Hai qualche allergia? Sei resistente ad alcun farmaco? Che medicine prendi?" Quando gli dico che non ho allergie e che non prendo nessun farmaco, mi guardano increduli. "Che cosa! Non prendi niente? "Questo è un concetto così estraneo oggigiorno. Tutti prendono qualche farmaco per regolare qualcosa, e questo sconvolge la chimica all'interno dei nostri corpi. Nel mondo Lean, chiamiamo questo over-processing, eccessiva trasformazione. Abbiamo sopraffatto le funzioni del nostro corpo aggiungendo tutta questa inutile immondizia ai nostri corpi. Il risultato finale è una chimica confusa e contorta e un corpo che non funziona come dovrebbe. Ribadisco, queste sono tutte le mie

Difficile credere che ci dicono di prendere questa roba, quando è sufficiente mangiare sano

osservazioni e conclusioni personali, usando il mio buon senso.

In un capitolo precedente, ho parlato del Rasoio di Occam, l'idea che la risposta più logica sia quella che hai proprio di fronte a te. Se guardi a tutti i problemi di salute che esistono nel mondo occidentale, devi chiederti quali sono i denominatori comuni più ovvi. Secondo me sono dieta e farmaci, con cui stiamo stravolgendo la nostra chimica naturale. Quanto più mi sono liberato da queste sostanze estranee, tanto mi sono cominciato a sentire meglio. Mi meraviglio ogni volta che vado dai dottori per i miei controlli periodici, essi mi guardano e mi dicono: "Come fai a 55 anni ad avere questo aspetto e ad avere questo livello di salute? Non ho mai visto nulla di simile". Dico loro che è molto semplice. Sto attento a ciò che mangio, mi alleno regolarmente e tratto il mio corpo come una Ferrari. È solo buon senso.

Non sarebbe più facile alzarsi, fare dell'esercizio e mangiare cibo sano?

Non ho sempre avuto questo buon senso. L'ho solo imparato nel corso dell'ultimo anno ed è per questo che sto scrivendo questo libro. Voglio condividere quanto più possibile la mia esperienza con la speranza che altre persone possano migliorare notevolmente la qualità della loro vita attraverso l'applicazione di semplici idee di buon senso e un processo radicale che chiamo Salute Lean. Non devi sovra-elaborare la tua vita. La prossima volta che il tuo corpo reagisce in modo strano a qualcosa, o non ti senti bene, poniti questa domanda: "Sto stravolgendo in qualche modo la mia chimica interiore?" Se la risposta è sì, pensa a come puoi riportarla a quello stato naturale, pienamente funzionante, riducendo la dipendenza da alimenti trasformati e diversi tipi di farmaci..

L'IDEA CHIAVE

NON STRAVOLGERE LA CHIMICA DEL TUO CORPO.

paulakers.net/lh-09

Capitolo 10

Viaggiare è semplice

Uno dei miei detti preferiti è: “Se non chiedi, la risposta è sempre no. Se chiedi, sarai sorpreso di quanto spesso la risposta sia sì.”
Ho imparato che questo vale anche quando si è in viaggio. Attenersi a un regime di salute o a un modo particolare di mangiare durante il viaggio può essere particolarmente difficile, ma non deve essere così per forza. Ho imparato alcune lezioni fondamentali su come essere più fedeli ai nostri corpi quando viaggiamo, e la prima di queste fu una storia nel libro di Tom Rath, “Mangia, muoviti e dormi” (“Eat Move Sleep”). Rath dice che quando va al ristorante, la peggiore tentazione arriva alla fine del pasto quando il cameriere chiede se vuole il dessert. A questo punto, molte persone cedono e aggiungono al loro pasto centinaia di inutili e malsane calorie. Il consiglio di Rath è di sostituire il dessert con della frutta, che è disponibile nella maggior parte dei ristoranti anche se non è nel menù. Avete solo da chiedere. Mi sono immediatamente aggrappato a questo concetto e ogni volta che ho voglia di qualcosa di speciale dopo un pasto, ma non voglio rovinare la mia dieta, chiedo se posso avere un po’ di frutta. Funziona quasi sempre, perché quasi tutti i ristoranti tentano di soddisfare in ogni modo i loro clienti.

Colazione in Cina’

E’ sorprendente quanto la gente sia accomodante quando si tratta di richieste alimentari. Durante il mio recente viaggio in Kazakistan, quando arrivai dissi ai miei ospiti che sono molto attento a ciò che mangio e, se possibile, mi sarebbe piaciuto mangiare solo frutta, verdura, pesce e pollo. Non solo furono accomodanti, ma fecero di tutto per compiacermi. Penso che abbiano avuto il piacere di vedermi

Cena in Tailandia. Niente riso, grazie. Pesce e broccoli grigliati. Non sono mai nel menu, basta chiedere.

soddisfatto per aver mantenuto il mio stile di vita sano. Non importava dove andassi, tutti sapevano che per Paul c'erano frutta, verdura, pesce e pollo. Non credo di avere messo a disagio i miei padroni di casa, anzi, fu esattamente l'opposto. Amavano il concetto di accogliere il mio modo semplice di mangiare.

A volte, ci vuole un piccolo sforzo in più per mantenere il regime alimentare. Mangiare all'aeroporto può essere dannoso per la salute perché ogni negozio di alimentari o fast food è pieno di cibo confezionato. La nostra società fornisce quasi esclusivamente cibo preconfezionato o prodotto industrialmente, ma se apriamo gli occhi è ancora possibile trovare alimenti sani. Per esempio, quando ero all'aeroporto di Bangkok, tutti i negozi vendevano cibo spazzatura, ma sapevo che c'era una cosa che potevo mangiare che avrebbe mantenuto la mia salute e avrebbe nutrito la Ferrari che è il mio corpo: la frutta secca. Sono andato da un negozio all'altro fino a quando finalmente ne ho trovato uno vendeva sacchetti di noci miste. Ne comprai un paio e invece di rovinare la mia dieta (anche se non la considero una dieta, ma uno stile di vita), ne assaporai ogni boccone con gusto, sapendo che stavo mangiando cibo vero.

Niente scuse, c'è sempre qualcosa di sano

Più tardi, quando fu il momento di mangiare un pasto completo, ovunque vedevo solo ristoranti fast food, da Dairy Queen a Burger King a KFC. Sapevo che era altamente improbabile che qualcuno di loro avesse il cibo che stavo cercando. Tra tutti i fast food, però, notai un ristorante thailandese che sembrava avesse cibo fresco. Il menu aveva un sacco di cibi fritti, vermicelli e altre cose che non volevo, così gli chiesi se avevano del salmone. Mi risposero di sì. Gli chiesi se avessero broccoli. Li avevano. Gli chiesi se avrebbero potuto farmi il salmone con i broccoli, e risposero sì anche a quella domanda. Otto minuti dopo, arrivò il mio piatto con un bel pezzo di salmone fresco, Mi avevano dato solo un rametto di broccoli e due mini pannocchie di granturco, con un po' di patate dolci e una fetta di carota, quindi chiesi se mi

Mangiando sano nell'aeroporto di Bangkok

davano qualcosa di più. Quattro minuti dopo mi portarono un piatto di broccoli freschi cotti al vapore.

Nel mezzo del posto più improbabile dell'aeroporto di Bangkok, stavo mangiando perfettamente, proprio come volevo.

Colazione: nulla di confezionato, solo carburante puro per la mia Ferrari!

Non parto mai senza tre cose essenziali: Mele, noci non salate, e una bilancia da viaggio.

È sorprendente cosa succede quando sei deciso a prenderti cura di te stesso. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare i miei video di viaggi)*

Spesso quando ci imbarchiamo in qualcosa di sostanziale, è facile scusarsi per il motivo per cui non ci riusciremo, ma c'è tempo per le scuse, perché non fanno nulla per noi se non perpeturare il nostro auto-inganno. Un'altra mia frase preferita è: "La vita non è una prova". Ogni giorno non è una esercitazione per la "vera" giornata futura. Ognuno di noi è reale in questo momento e da questo dobbiamo trarne vantaggio. Non è possibile ripetere una scena come in un film. Perché non inizi a prenderti cura del tuo corpo adesso? Perché non cominci ora a ricevere tutti i benefici che derivano dal prenderti cura del tuo proprio corpo? Non importa dove sei. Puoi mantenere una dieta sana e coerente, anche in viaggio. Viaggiare non è così difficile. Viaggiare è facile.

Addirittura nel cantiere in Kazakistan avevano frutta fresca per me durante le paise ... Credo che alla fine sia piaciuto anche a loro!

L'Idea Chiave:
Basta chiedere... la risposta di solito è Sì

paulakers.net/lh-10

Capitolo 11

Il Grande Inganno

Negli ultimi capitoli hai letto varie volte come inganniamo noi stessi. Questo concetto mi è venuto in mente dopo circa otto mesi che avevo adottato il mio nuovo modo di pensare alla vita e alla salute. Ero seduto nella mia cucina e all'improvviso ho pensato, "Urca, per gli ultimi 55 anni mi sono completamente ingannato da solo!"
Prima di questa mia rivelazione, mi dicevo una bugia dopo l'altra. Quando si trattava della mia salute, la più grande era che geneticamente non avevo ero fatto per essere magro. Mi dicevo che ero un ragazzo di campagna del Colorado e che mio padre era un uomo grosso che era sovrappeso, mio fratello era sovrappeso e io ero sovrappeso. Era semplicemente il modo in cui eravamo fatti.

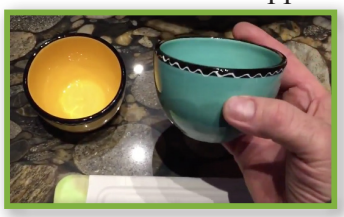
Questo è il tipo di discorsi ingannevoli che ascolterei costantemente nella mia testa. Sarebbe stata già una cosa abbastanza grave se la negatività fosse finita lì, ma non è così, e mi illuderei ancora di più con pensieri del tipo: "È troppo difficile mangiare bene. È così allettante mangiare quei dolci. Perbacco! Perché mia moglie fa tutte quelle cose buone che mi fanno perdere la dieta? Se solo fossi responsabile della spesa, non avrei mai avuto questi problemi. I miei figli portano a casa tutto quel cibo spazzatura. Ogni giorno al lavoro qualcuno porta delle ciambelle. Vado alle conferenze e mi mettono davanti un pezzo di torta al cioccolato. Sono nato con queste disabilità e problemi di salute e devo curarmi. Non posso camminare. Mi fa male la caviglia. Devo alzarmi troppo presto la mattina per esercitarmi. Il lavoro è così stressante. Non ho un corpo atletico.

Non posso resistere

Non sono nato come una di quelle persone magre che possono mangiare qualsiasi cosa e non avere problemi. La mia famiglia ama mangiare per cui è fisiologico che ami il cibo sin dal momento in cui sono nato. Mio padre mi ha sempre schiaffeggiato e mi ha detto di finire il cibo nel mio piatto perché c'erano persone che muoiono di fame in tutto il

mondo. Ho mangiato troppo da quando avevo 6 anni e non c'è modo di fermarmi ora. Adoro i dolci. Sono dipendente dal cioccolato. Non riesco a fermarmi.

Dò un morso a un pasticcino e un attimo dopo ne ho divorate quattro. Adoro il mio caffè con quintali di dolcificanti e quell'aroma di panna e cioccolato. Quando passo vicino a un bar, un laccio invisibile mi stringe al collo e mi tira dentro. Ci sono solo poche persone al mondo che sono davvero magre e tutti gli altri sono solo un po 'sovrappeso. È bene avere un po' di grasso addosso in caso ti ammali. Non importa che io sia in sovrappeso. Ho imparato ad essere felice con me stesso. Tutte quelle foto sulla copertina della rivista Men's Health, sono tutte "Photoshoppate". Quei tipi sono pieni di steroidi. Non c'è modo che una persona qualunque possa avere quei fisici. Sono solo fortunati ad avere corpi come quello. Il resto di noi non ce la fa così bene. Mia moglie non mi appoggia. È dipendente dal cibo spazzatura. Adoro le patatine. Adoro quel gusto salato. Ho bisogno di quella soda dietetica, mi fa tirare avanti. Ho assolutamente bisogno di quella caffeina.



Prova una ciotola più piccola...

Da una ciotola grande ne ho fatte tre di dimensioni ridotte

Ho sminuzzato una ciotola di pollo e verdure

Tutti quelli che sono magri e propongono tutte quelle diete sono solo fortunati e i loro corpi metabolizzano le sostanze in modo totalmente diverso rispetto al resto di noi. Jack LaLanne è un impostore. Quelle persone che sono così magre devono tutto alla liposuzione. Tutti questi si drogano. Questo è l'unico modo con cui possono essere così magri!" Credo di avere reso l'idea di tutte le scuse che ci inventiamo.

Siamo tutti abbastanza bravi a ingannarci da soli, non è vero?

Ho riempito tre ciotole più piccole e in dieci giorni ho perso 5 kili

Ci bombardiamo con un sacco di bugie e di scuse. Io ero il maestro anche di questo, ma ora ho un'altra prospettiva. Quella mattina in cui mi resi conto di essermi ingannato per così tanto tempo mi sentii un idiota. Allo stesso tempo, però, ero felice perché avevo rotto il ciclo dell'autoinganno. Avevo una nuova comprensione che mi avrebbe permesso di avere successo nel prendermi cura di me stesso a un livello altissimo.

Il primo passo per prendere il controllo della tua salute è smettere di mentire a te stesso. Quando Doug mi disse che dovevo controllare le dimensioni delle mie porzioni, mi stava davvero dicendo: "Paul, stai mentendo a te stesso su ciò che stai mangiando. Smetti di ingannarti." Le sue parole mi hanno preparato per il successo a cui sono ora. Se non dai a te stesso informazioni veritiere, non otterrai mai i risultati che vorresti. Smetti di mentire a te stesso.

Smetti di ingannarti. Il tuo autoinganno ti sta trattenendo.

L'Idea Chiave:
L'autoinganno ti ostacola

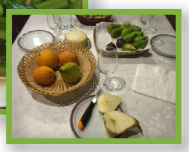
paulakers.net/lh-11

Capitolo 12

La dieta delle foto

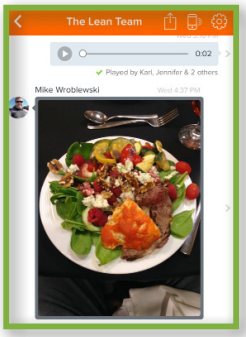
Da quando sono venuto a conoscenza di Lean e dell'idea di miglioramento continuo, ho subito abbracciato la sua semplicità. L'obiettivo di Lean è quello di migliorare l'efficienza operativa eliminando 8 rifiuti (sovrapproduzione, trasporto, inventario, difetti, elaborazione eccessiva, movimento, attesa e spreco del potenziale dei dipendenti). Lean ti obbliga a migliorare migliorando le cose.
Parte del motivo per cui mi piace così tanto Lean è che le soluzioni Lean ai problemi sono spesso eleganti. L'eleganza si manifesta quando le cose si uniscono in un processo quanto più privo di sforzi. Le soluzioni Lean sono semplici, visive, facili da eseguire e la maggior parte delle persone capisce immediatamente i concetti quando li mostri. Questa è la mia idea di eleganza.

Durante tutto il mio percorso di Salute Lean, avevo bisogno di una soluzione elegante per come monitorare e condividere ciò che stavo mangiando con gli altri. Le persone che ho incontrato mi chiedevano sempre come stavo ottenendo questi incredibili risultati. Quando ho detto loro che era facile, mi hanno chiesto se li avrei aiutati. Ho promesso loro che ogni volta che mangiavo avrei fatto una foto del cibo e glielo avrei inviato se loro avessero fatto lo stesso. In questo modo, potevano vedere che aspetto aveva il buon cibo e potevamo ritenerci reciprocamente responsabili di un'alimentazione più sana. Ho dato a questa nuova tecnica il nome, "La dieta delle foto".

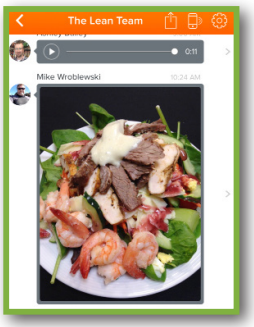


La Dieta delle foto è una soluzione elegante perché ti consente di monitorare ciò che mangi senza dover scrivere tutto. Tutto quello che devi fare è estrarre lo smartphone e scattare una foto del cibo che stai mangiando. E voilà! Puoi facilmente tenere un registro della quantità e della qualità del cibo che stai mangiando.

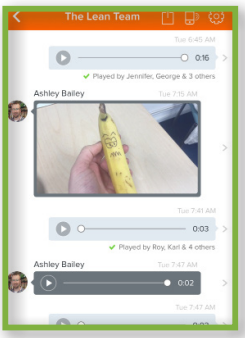
fOgni giorno faccio la dieta delle foto con persone di tutto il mondo. Mi mandano foto del cibo che stanno mangiando, perché è divertente e mostra tutti i vari tipi di cibi sani che sono disponibili. Ho moltissime foto di tutti questi cibi fantastici che sono completamente salutari. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per vedere i video della dieta delle foto, "The Picture Diet")*

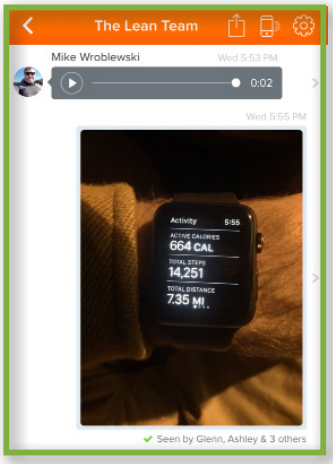


Ovunque io vada uso la dieta delle foto. Se vai alla galleria di immagini sul mio iPhone, vedrai centinaia di foto di tutti i diversi cibi che mangio e penseresti: "Urca! Guarda quanto mangia sano Paul." Quando viaggio nel Sud-est asiatico, la varietà di frutti disponibili è sbalorditiva. Adoro assaggiare e mangiare ognuno di questi, e ogni volta mi dico quanto sono fortunato a essermi innamorato di tutti questi meravigliosi cibi di provenienza vegetale e ad apprezzarne tutti i gusti e gli odori. Uno dei miei preferiti è il durian, un frutto puzzolente che si trova ovunque in Thailandia. Un durian ha le dimensioni di una piccola anguria. Ha grandi spine dappertutto e all'interno ci sono molti baccelli di crema pasticcera che tiri fuori e mangi. Una volta superato l'odore iniziale, la consistenza che sembra crema pasticciera all'interno lo rende uno dei cibi più meravigliosi che io abbia mai mangiato. Scatto sempre un'immagine che ricorda a me e agli altri che mangiare frutta e verdura come cibo principale farà miracoli per la tua salute. Tutti abbiamo bisogno di un modello di responsabilità. Abbiamo bisogno di un sistema di rinforzo per guidare il nostro comportamento. La dieta delle foto è tanto facile quanto puntare il telefono sul piatto di cibo che stai per mangiare, scattare una foto e mandarla a un gruppo di persone, in modo che tutti siano responsabili. Non ci sono registri da conservare. È semplice e divertente, proprio come Lean.



Fate fotografie di quello che mangiate e mandatevelo tra di voi





Alcuni di voi potrebbero voler aggiungere un altro livello di responsabilità alla dieta delle foto. Ad esempio, ho un'ottima idea di quante calorie prendo ogni giorno, ma mi sento ancora tentato di mentire a me stesso a volte su quanto sto mangiando. Invece di rischiare di compromettere la mia salute, utilizzo l'app MyFitnessPal per registrare tutto ciò che mangio. Questo aggiunge un po' di complessità, ma non molto.

Pertanto, mantieni il processo semplice. Trova un amico che voglia fare la dieta delle foto con te, quindi inizia a scattare foto e condividerle. Sarai scioccato da quanto sia efficace.

L'Idea Chiave:
Una foto vale più di mille parole

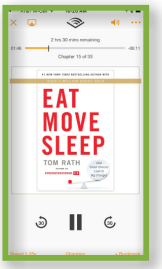
paulakers.net/lh-12

Capitolo 13

L'App Lean PD

Il giorno prima della tempesta del secolo

Prima di andare oltre, voglio fare un breve riepilogo di ciò che è accaduto nella mia vita nell'ultimo anno. Sono andato al campo base dell'Everest in ottobre e sono venuto a conoscenza del libro "Eat Move Sleep" di Tom Rath. Dopo aver letto il libro di Rath, ho iniziato ad approcciare la mia salute in un modo diverso e ho iniziato a vedere risultati positivi.



Il libro che ha dato il via a tutto

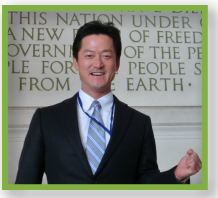
Doug, il mio trainer

Poco dopo, ho iniziato ad allenarmi con Doug Scoggins, il mio allenatore che mi ha insegnato quattro cose:

1. Non sapevo come allenarmi;
2. In un frullato posso mettere una quantità incredibile di verdure;
3. Se mi prendo cura di me stesso posso invecchiare al contrario;
4. Non esistono scuse per non prendermi cura del mio corpo.

Doug, nonostante sia un dirigente di grosso calibro con una grande azienda, trova il tempo non solo per allenarsi, ma anche per formare nella nostra comunità altre persone e dirigenti molto impegnati. E' un dato di fatto che Doug mi ha insegnato molto. A gennaio sono andato a fare surf e grazie alla preparazione che ho avuto da Doug ho conseguito risultati eccezionali. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare i video in cui faccio surf)* Poi, a marzo, sono salito a bordo di un aereo per andare in Giappone con Norman Bodek, che mi ha insegnato il metodo Harada, una metodologia per stabilire buone abitudini sviluppata da Takashi Harada. In Giappone, abbiamo incontrato il signor Harada e abbiamo avuto una sessione di allenamento di un'intera giornata con lui che è stata fantastica. La lezione più importante della sessione di

Surfando in Costa Rica

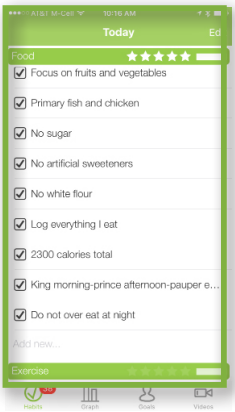


Mr. Harada

allenamento è stata che le abitudini quotidiane determinano i risultati della tua vita.

Uno dei miei concetti preferiti da sempre è "Nella vita il grande equalizzatore è il tempo". Ogni essere umano ha a disposizione le stesse 24 ore nel corso di una giornata. Quello che facciamo con quelle 24 ore determina chi siamo e quanto saranno efficaci le nostre vite. Non sarebbe bello se ci fosse un modo per essere più riflessivi, più produttivi e offrire più valore durante quel periodo? Il metodo Harada è un sistema efficace, tuttavia per me è troppo complicato, quindi ho preso alcune delle idee di Harada e le ho semplificate fino a delineare il processo che ho chiamamato Lean PD, o Lean che è l'abbreviazione di Lean Personal Development (Sviluppo Personale). *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare il mio video Lean PD)*

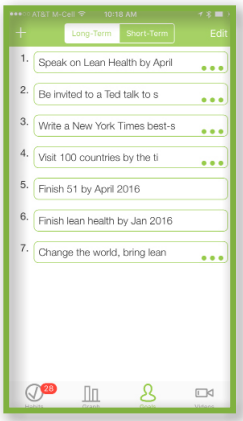
Lean PD
Un modo semplice ed elegante per sviluppare nuove abitudini



La mia lista di controllo del cibo

L'app Lean PD, disponibile su App Store e Google Play, ti chiede di creare un elenco di attività che desideri svolgere ogni giorno, divise in gruppi di categorie come salute, spiritualità, esercizio fisico, leadership e altri.

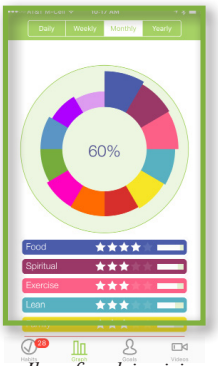
Se vuoi sviluppare 50 abitudini, le puoi inserire in un elenco e poi le segni come completate in modo da poter vedere facilmente le cose che hai fatto ogni giorno. Per esempio, una delle categorie nella mia lista è il cibo, e una delle abitudini in quella categoria è: "Niente farina bianca, niente zucchero, nessuna bevanda gassata, tanta frutta e verdura, le proteine primarie dal pesce, e il pollo come fonte secondaria di proteine". Anche se non sto a spuntare ognuna delle mie abitudini ogni giorno, queste non le ho mai tralasciate. Sapere che avrei dovuto ammettere di tradire i miei obiettivi alimentari mi ha tenuto in attività, anche se sono l'unico consapevole della trasgressione.



I miei obiettivi a lungo termine

Oltre alle abitudini quotidiane, Lean PD ti incoraggia anche a definire ciò che Jim Collins, nel suo libro "Da buono a grandioso", definisce un "grande obiettivo audace e peloso". È una buona

idea impegnarti a fondo per perseguire un obiettivo a lungo termine, anche se possa sembrare un obiettivo irragiungibile. Il mio obiettivo è quello di rendere il mondo un posto migliore insegnando concetti Lean a un intero paese. Voglio lavorare con il leader di una nazione per portare Lean e tutti gli elementi dell'approccio Lean in tutto il paese, al fine di mostrare cosa potrebbe accadere al mondo se lavorassimo in modo ponderato per risolvere i nostri problemi. In un capitolo precedente, ho parlato dell'idea di eleganza. Una delle cose che desideravo tanto integrare nell'app Lean PD era l'idea di eleganza e semplicità. L'app registra automaticamente le attività come incomplete, tutto ciò che devi fare è controllare quelle che hai completato e ogni notte a mezzanotte, il tutto si ripristina, per poi ricominciare da zero il giorno successivo. È molto elegante, semplice e facile da gestire. L'app Lean PD ti consente di visualizzare i tuoi progressi giornalieri, settimanali, mensili e annuali in modo da ottenere una visione completa. Ti mostra graficamente come stai andando in ogni categoria, così sai esattamente dove devi migliorare. Questo libro è dedicato principalmente all'idea di azioni deliberate. Se vuoi che la tua vita sia fantastica, devi essere deliberato sul modo in cui la approcci. L'app Lean PD ti aiuta a essere molto deliberato sulle cose che mangi e sulle abitudini che sviluppi quotidianamente. Implementando queste nuove abitudini nella mia vita, sono migliorato più rapidamente ed efficacemente che mai. Oltre a migliorare la mia salute, queste abitudini hanno sviluppato il mio intelletto e anche le mie qualità di leader. Se sei pronto a voler controllare le cose e a sviluppare nuove sane abitudini, l'app Lean PD potrebbe essere un ottimo strumento a tua disposizione.



Il grafico dei miei progressi

L'Idea Chiave:
Sviluppa un grande processo e seguilo

paulakers.net/lh-13

Capitolo 14

Bisogna tenere un registro o no?

Tenere traccia di tutto ciò che mangi è un fattore fondamentale. Molti non vogliono farlo perché pensano che sia difficile, noioso o solo una perdita di tempo. Tuttavia, se sei seriamente intenzionato a voler perdere peso, se registri tutto quello che mangi aumenterai notevolmente le tue possibilità di successo. Quando ho iniziato il mio viaggio per la salute Lean, non sapevo se registrare tutti i miei pasti mi aiutasse così tanto, ma ho imparato che se registro le cose è molto più difficile mentire a me stesso. Ho una storia di 54 anni di distorsione dei fatti quando si tratta della mia dieta. In passato, potevo dire che non mangiavo troppo, ma non avevo modo di saperlo con certezza. Una volta che ho iniziato a registrare tutto, sapevo esattamente se stavo rispettando o meno i miei obiettivi di assunzione di calorie.

Uno degli strumenti che utilizzo per registrare i miei pasti è MyFitnessPal, un'app per il monitoraggio della dieta e il conteggio delle calorie. MyFitnessPal ti consente di inserire esattamente ciò che mangi ad ogni pasto e tiene traccia di calorie, carboidrati, proteine, grassi e altre informazioni nutrizionali nel tempo. MyFitnessPal conserva anche i tuoi dati sanitari come il peso e, se lo desideri, l'esercizio fisico. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare il mio video su MyFitnessPal)*

Quando ho cominciato a registrare "correttamente" ho cominciato anche a perdere peseo.

Ho iniziato a utilizzare l'App nel 2013, anche se all'inizio non ho ottenuto i risultati che speravo. Quando ho guardato un grafico del mio peso nel tempo, sono rimasto scioccato nel vedere che tra il 2013 e l'ottobre 2014 (quando sono andato a Phuket), non avevo perso molto peso. Il grafico era sostanzialmente piatto.

Dopo essere andato a Phuket e aver letto il libro di Tom Rath, ho iniziato a registrare

i miei pasti più regolarmente, ma non quanto avrei dovuto. Il punto di svolta è arrivato quando il mio amico Doug mi ha detto che avevo bisogno di controllare le dimensioni delle mie porzioni. Da quel momento sono diventato molto più coerente nel registrare i miei pasti e ho trovato più facile perdere peso. Alla fine ho ammesso di non essere onesto con me stesso quando ho cominciato a registrare i miei pasti e l'app MyFitnessPal è stato lo strumento che mi ha aiutato a farlo.

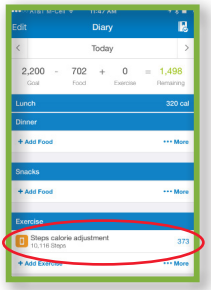
Le dimensioni delle porzioni

L'app MyFitnessPal funziona perché ti aiuta a creare ciò che in Lean viene chiamato lavoro standardizzato. Nei sistemi di produzione Lean, impostiamo i processi in modo che li facciamo sempre allo stesso modo. Quando realizziamo un determinato prodotto, seguiamo ogni passaggio nell'esatta sequenza in cui sono stati impostati. Questi processi sono stati esaminati e perfezionati per offrire consistentemente qualità e coerenza.

Nella Salute Lean, ho creato un processo standardizzato in cui mangio 2.400 calorie al giorno. Ho pochissime variazioni e la coerenza mi ha aiutato moltissimo. Ecco perché oggi peso 77 Kg anziché 100. L'app MyFitnessPal non è la risposta a tutti i tuoi problemi di peso. Registrare l'assunzione di cibo di per sé non garantisce la perdita di peso. Puoi registrare tutto ciò che mangi, ma se stai mangiando cose cattive, non perderai peso. La chiave è riuscire a registrare con costanza l'ottimo cibo che stai mangiando. Tuttavia, l'app MyFitnessPal è molto utile e ho un paio di consigli su come trarre il massimo da essa.

Innanzitutto, non consentire all'app di collegare il numero di passi che fai con l'apporto calorico. Ogni giorno, DEVI fare 10.000 passi, che puoi monitorare con un qualche tipo di contapassi o altro strumento di fitness tracking (io uso un FitBit). Se gli dai retta, l'app MyFitnessPal prenderà le informazioni dal tuo dispositivo e aggiusterà di conseguenza il tuo limite calorico giornaliero. Per esempio, se ho un obiettivo giornaliero di 2.400

Il FitBit che indosso ogni giorno



Bisogna eliminare le calorie aggiunte per i passi effettuati

calorie ma faccio 20.000 passi, l'App mi dirà che quel giorno posso assumere altre 1.500 calorie. Quando ho iniziato a utilizzare l'app MyFitnessPal, avrei seguito questa guida e avrei mangiato 1.500 calorie in più. Immagino che tu sia in grado di indovinare cosa sia successo. Non ho perso molto peso. Questo è il motivo per cui non sincronizzo l'app MyFitnessPal con il mio FitBit, perché non voglio sentirmi dire che posso mangiare più calorie.

La seconda tecnica utile è quella di registrare sempre le calorie arrotondando in eccesso. Ero davvero bravo a evitarlo. Vorrei trovare un pasto fritto di pollo che dicesse che aveva 300 calorie quando sapevo dannatamente che era probabilmente 450 o 500 calorie. Prima registravo il numero più basso, ma ora faccio esattamente il contrario. Se vedo che qualcosa ha 350 calorie ma penso che potrebbe davvero avere 400 o 500, registrerò il numero più alto perché voglio eliminare qualsiasi possibilità di mangiare troppo.

Per l'amor del cielo, registra quello che mangi! Non è difficile! Richiede pochi secondi!.

Il 95% delle persone che hanno cercato di imitare quello che sto facendo non sono disposti a registrare il loro cibo. Credo che ciò sia dovuto al fatto che sono intimiditi dal processo

L'Idea Chiave:
Registra quello che mangi e perderai peso

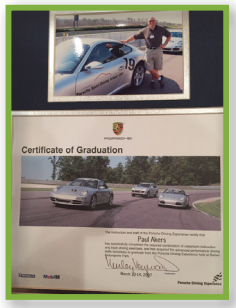
paulakers.net/lh-14

Capitolo 15

Gareggiare nella pioggia

Nei capitoli precedenti, ho detto che se ci fosse una parola per descrivere la Salute Lean, questa sarebbe Ferrari. La Ferrari è un simbolo internazionale della qualità, ma devo ammettere che personalmente mi ritengo più un tipo da Porsche. Ho un'affinità speciale per la Porsche perché dal 2000 hanno cominciato a utilizzare il Sistema di Produzione Toyota (cioè Lean). Usando Lean nel loro processo di produzione, la Porsche è migliorata così tanto da diventare una delle migliori case automobilistiche al mondo.

Un altro motivo per cui le Porsche mi piacciono così tanto è perché ho passato molte ore a imparare a guidarle in modo professionale. Circa 5 anni fa, un mio amico tedesco appassionato di gare delle Porsche mi ha invitato a frequentare con lui la Porsche Sport Driving School (Scuola di Guida Porsche) di Birmingham, in Alabama. Allora non avevo interesse per le auto da corsa. Non mi interessavano tanto le auto, ero più appassionato di aerei, ero un pilota che viaggiava a 500 Kmh all'altezza di 8000 metri. Nonostante ciò pensai, perché non imparare qualcosa di nuovo? Quindi andai a Birmingham per sostenere un corso di tre giorni per imparare a guidare macchine ad alte prestazioni. *(Vai al link alla fine di questo capitolo per guardare il video delle corse con la Porsche)*



Imparando a guidare nella pioggia

La Porsche Sport Driving School non è semplicemente un gruppo di uomini di mezza età che vanno su una pista e si mettono a guidare delle automobili sportive senza avere la minima idea di quello che stanno facendo. Ti istruiscono su ogni aspetto di ciascun modello della Porsche e ti offrono un addestramento intensivo su come guidarle. L'obiettivo finale è quello d'insegnarti come goderti appieno le loro macchine ad alte prestazioni ... e c'è molto da divertirsi!

Il circuito Barber Motor

Se non ti sei mai seduto al volante di un'auto ad alte prestazioni, è difficile credere la potenza, il controllo e la maneggevolezza di queste macchine. Dopo alcuni minuti al volante, sono passato dall'essere un tipo poco interessato alle auto, a un appassionato della guida di auto ad alte prestazioni. Per tutto il tempo in cui correvo su quella pista, pensavo tra me e me: "Come fanno questi ingegneri a progettare qualcosa del genere?" Non avrei mai creduto che fosse possibile guidare un'auto a quasi duecento kilometri all'ora e prendere le curve mentre questa aderisce alla strada come fosse incollata. Non capivo come si potesse spingere il motore a oltre 6.000 giri per minuto e quella Porsche rimanesse perfettamente salda sull'asfalto.

Ricordo che uno degli istruttori mi disse: "Non devi preoccuparti di fare del male a queste cose. Sono progettate per essere guidate al limite. Sono così ben progettate che dobbiamo solo fare il cambio dell'olio e cambiargli gli pneumatici." Pensai tra di me che si stesse sbagliando e che stavamo abusando di quelle macchine guidandole così duramente. "Non preoccuparti", mi disse, "sono progettate per fare questo".

In coda alla scuola di guida Porsche

Tutti gli istruttori erano piloti di macchine da corsa provenienti da ogni parte del mondo. Il mio istruttore particolare era un ragazzo brasiliano di bell'aspetto, alto circa 1,95, e che sapeva davvero come guidare. Ci raccontò che quella mattina, quando stava guidando da Atlanta a Birmingham, c'era stata una forte pioggia per un paio d'ore. Lui stava guidando la sua Porsche 911, viaggiando ben oltre 130 Km/h, ed era particolarmente infastidito dalla lentezza dei guidatori che lo circondavano. "Non so perché quando inizia a piovere la gente sembra che si congeli", ha detto. "Puoi guidare bene. Devi solo sapere come farlo." Pensavo fosse facile per lui dirlo, perché era un pilota professionista, ma più tardi quel pomeriggio avrei imparato che aveva ragione.

Guidando ad alta veolcità nella pioggia

Una delle molte discipline che ho imparato alla Porsche Sport Driving era "correre sotto la pioggia", in cui inondano un intera pista con un 3-5 cm di acqua prima di guidarci sopra.

Quindi ,gli istruttori tirano fuori i loro cronometri e dicono "vai a correre in pista". Come potrai immaginare, di solito in simili condizioni non puoi

correre im modo normale. Devi sentire l'auto come se non l'avessi mai sentita prima. Devi capire esattamente quando le ruote stanno per perdere il contatto con la pista e devi sapere quando allentare l'acceleratore o azionare il freno. Quando prendi le curve, devi sapere esattamente quanto slancio portare e quando iniziare e a smettere di frenare con precisione. Dopo un paio d'ore, stavo diventando abbastanza bravo a correre sotto la pioggia e ho capito perché il mio istruttore pensava che le persone non avessero bisogno di rallentare così tanto quando pioveva. Se sai guidare in queste condizioni, puoi farlo molto bene.

Quegli addestramenti mi tornarono utili in un modo che non avrei mai immaginato. Circa sei mesi dopo essere tornato dal mio terzo viaggio alla scuola guida (ebbene sì, ero diventato un po' dipendente da questo, anche se non ero un patito di auto), erano le otto di mattina e stavo guidando con mio figlio e un'altra persona nella mia Lexus LX470, un grande SUV. Era inverno e sull'autostrada c'erano parti ghiacciate. Avevo appena lasciato Bellingham e stavamo andando a circa 110 Km/h. Appena dopo una curva leggermente ombreggiata, ho visto un cumulo di quattordici auto, incluso un grosso camion dei pompieri, che mi bloccavano la strada di fronte. Ho pigiato i freni e la mia macchina ha cominciato a girare su sé stessa a 360 gradi. L'auto nella corsia di sorpasso accanto a me cominciò a fare la stessa cosa. Non era una bella immagine vedere due macchine che si muovevano a 70 miglia all'ora lungo la strada, una a fianco dell'altra ed entrambe girando su se stesse lanciage verso un cumulo di quattordici auto più un camion dei pompieri.

Sembrava che qualcuno stesse per essere ucciso, ma a quel punto è entrato in scena tutto l'addestramento che avevo fatto. Non dovetti nemmeno pensare a quello che stavo facendo. Pigiai di nuovo il pedale del freno e feci una piccola correzione dello sterzo, che interruppe la mia rotazione per una frazione di secondo, quel tanto che bastava per far passare due auto che si schiantavano l'una contro l'altra nel mezzo della strada. Nonostante questo, non eravamo ancora fuori pericolo. L'auto accanto a me si scontrò con un'altra auto in mezzo alla strada, e la mia auto era diretta verso altre macchine che si erano schiantate l'una contro l'altra. Un rapido doppio colpo di freno per riposizionare la mia auto ci consentì di perdere altri tre pile di auto e il camion dei pompieri. Un terzo tocco dei freni e ci perdemmo un'altra macchina. Poi un altro. Infine, un ultimo tocco ci ha messo delicatamente in

un'area sicura dove ci siamo fermati senza colpire nessuno. Tutto era accaduto in un batter d'occhio e il mio amico Marc Urban, seduto accanto a me, mi guardò e disse: "Come diavolo hai fatto?" La risposta fu che avevo la padronanza delle caratteristiche tecniche del veicolo che stavo guidando e che sapevo molto bene come gestirlo.

Mi aiutò anche il fatto di avere una buona tecnologia a disposizione, il che mi ricorda una buona lezione di salute. Quando hai un'auto come una Porsche o una Lexus che è stata progettata e concepita per raggiungere prestazioni elevate, puoi fare veramente cose incredibili.

Un anno dopo aver iniziato il mio nuovo regime di salute, è così che guardo il mio corpo. Non ho molto grasso nel mio corpo. Prima, quando portavo molto peso, tutto era solo un grande buco nero. Avevo costantemente voglia di mettere cibo in bocca senza curarmi di cosa succedesse al mio corpo. Ora, mi sono trasformato in una macchina Lean e percepisco tutto ciò che immetto nel mio corpo. Ogni pezzo di cibo che entra nel mio corpo, lo sento e ne registro gli effetti nel vero senso della parola. Ora, quando rifletto su questo, penso a come io abbia sprecato così tanti anni con i sensi offuscati.

Avere un corpo con una grande quantità di grasso in eccesso è come avere una Porsche su cui hai legato borse da sella in ogni parte, poi ci hai montato un portapacchi sul tetto e poi colpito parafanghi anteriori per fare scomparire l'aerodinamica, per poi dire: "Ehi, questa è un'auto sportiva fantastica." Un'auto ad alte prestazioni non è destinata a correre in quel modo, ma è esattamente il modo in cui la maggior parte di noi manda avanti e gestisce il proprio corpo. Pensi che mi sbagli? Inizia ad osservare le abitudini di acquisto della gente. La prossima volta che ti trovi in un negozio di alimentari, osserva cosa c'è nei loro carrelli. Vedrai montagne e montagne di alimenti trasformati. Al contrario, il mio carrello ora è pieno di frutta fresca, verdura, pesce e pollo. Spesso, i cassieri dei supermercati sembrano sorprese da quanto mangio sano. Oggi mi sento in sintonia con la mia salute. È difficile realizzare quanto la mia salute influisca sul mio stato mentale e su ogni sfera della mia esistenza. Oggi riesco a godermi in pieno la mia salute. Mi godo il mio corpo completamente. Nulla di diverso da quando guardo la mia Porsche e dico, "Wow! Che macchina. "

Questo è il percorso per una vita insalubre. . . il pit stop per le Pinto

I nostri corpi sono progettati per ottenere prestazioni molto più elevate di quanto la maggior parte di noi abbia mai capito. Ho trascorso molti anni in una macchina ad alte prestazioni che era imbrigliata. Andavo solo a 50 Km/h quando avrei potuto tirare 2G a 160 Km/h. Non ho trattato con cura e rispetto la macchina da corsa ad alte prestazioni che mi era stata data.

Questo è il pit stop per avere un corpo come una Ferrari!

Di recente stavo avendo una conversazione con un mio amico, Ty Lane, che era leggermente frustrato perché seguiva i miei consigli ma non aveva perso il peso che voleva. Gli dissi, "Ty, quanto ti sto per dire ti renderà tutto più semplice. Entra in un supermercato e guardati intorno. Tutto ciò che vedi è confezionato. C'è una sezione per la frutta e la verdura e una parte del reparto carne con il pesce e il pollo. Questa è la roba buona. Tutto il resto sta lì solo per minarti. Se riesci a eliminare tutte le altre cose e concentrarti su dove viene aggiunto il valore di salute, capirai il tuo veicolo ad alte prestazioni come non l'hai mai capito prima." Il tuo corpo è stato realizzato per prestazioni elevate sin dal primo giorno., Proprio come una Porsche (o una Ferrari).

Raramente chi acquista una Porsche la modifica, perché escono dalla fabbrica perfette. Per funzionare hanno solo bisogno di carburante, olio e pneumatici adeguati. Allo stesso modo, il tuo corpo ha solo bisogno del giusto cibo, esercizio e riposo per mantenerlo in forma. Smetti di rovinarlo cibandolo di alimenti trasformati, accessori inutili e spazzatura varia. Inizia a trattarlo come se fosse un purosangue, dagli ciò di cui ha bisogno e anche tu sarai pronto a gareggiare sotto la pioggia.

L'Idea Chiave:

Quando conoscerai meglio il tuo corpo, rimarrai sorpreso dalla macchina ad alte prestazioni che hai a disposizione.

paulakers.net/lh-15

Capitolo 16

La voce degli altri

Nel mondo Lean, parliamo sempre di "Genchi Genbutsu" che in giapponese vuol dire "andare a vedere sul posto". Questa frase significa che un manager dovrebbe andare in officina per osservare e parlare con le persone che lavorano alla linea di produzione, per comprendere i processi che si svolgono lì. I lavoratori sono quelli che devono "svolgere il lavoro" e sono quindi la migliore fonte di informazioni su come funziona il processo.

Fin ora, questo libro ha parlato molto del mio percorso di Salute Lean, ma ci sono molti altri che hanno visto quello che ho fatto e stanno facendo lo stesso. In questo capitolo, andremo a raccontare di loro e della loro preziosa prospettiva. Uno di questi è il mio caro amico Dana Ma, che era con me quel giorno ricco di eventi nell'ottobre 2014, quando volammo via in elicottero dal campo base dell'Everest. Dana ha 65 anni, e se lo guardi oggi, diresti che è abbastanza in forma. Quando eravamo sul Monte Everest, tuttavia, pesava circa 110 Kg, un po' sovrappeso per la sua altezza di 170 cm. Dana ha un diabete di tipo 2, le cui conseguenze sono potenzialmente molto gravi (cecità, amputazione degli arti, demenza e una serie di altre gravi conseguenze tra cui la disfunzione erettile per i maschi) Come me, aveva provato molti approcci diversi per migliorare la salute e ognuno di loro si era concluso senza conseguire abitudini sostenibili a lungo termine e sicuramente senza grandi miglioramenti per la sua salute.

Tre mesi dall'inizio del mio percorso Salute Lean. Io e Dana in una fabbrica di sigari in Costa Rica. Qui mi chiesi, "Davvero voglio fumare questi?"

Nel corso di diversi mesi, Dana aveva osservato la mia trasformazione, ma aveva resistito al mio incitamento a seguire lo stesso regime di salute. Quando siamo andati in Costa Rica per fare surf, ha visto come ho scelto di non fumare sigari con lui, perché per la prima volta non ero interessato a fare nulla per compromettere la mia salute. Dana aveva anche visto come il mio allenamento con Doug Scoggins

mi avesse preparato per il successo sulla tavola da surf, eppure non era ancora pronto a impegnarsi a fare quello che stavo facendo. Dana resistette fino a quando non tornammo in Thailandia nel giugno 2015, a quel punto ha ceduto (penso che fosse così stanco delle persone che dicevano che stavo bene mentre camminavo impettito in giro per la spiaggia con la maglietta, che alla fine ha detto: "Accidenti, voglio fare quello che sta facendo Paul"). Mentre eravamo lì, Dana decise di cambiare le sue abitudini e di seguire esattamente quello che stavo facendo, tra cui una dieta a base di vegetali, con l'80% di frutta e verdura e il 20% di pesce e pollo.

In breve tempo, Dana ha iniziato a perdere peso e a sentirsi molto meglio. Oggi sta andando alla grande. Nel momento in cui scrivo questo libro, il suo peso è sceso a 96 Kg e continua a scendere. Mentre in passato aveva seguito diverse diete senza avere mai successo, Dana è risoluto a continuare a essere sano. Oggi siamo in grado di goderci un bel bicchiere di vino rosso mentre ci sediamo e contempliamo la vita, ma nessuno di noi ha il minimo interesse di fumarsi un sigaro. Godere di un'ottima salute è uno stato mentale che produce una sorta di positiva dipendenza e di soddisfazione. Il cibo dannoso non è più allettante.

Quando vedrai il cibo nocivo per quello che è, non ti attrarrà più.

Ho appena parlato al telefono con Dana, dopo essere andato a una festa durante il fine settimana, mi ha detto "Non posso credere alla spazzatura che le persone immettono nei loro corpi, stanno rovinando la loro salute". Quando chiedo a Dana se gli venga mai la tentazione di mangiare quelle porcherie mi dice, "Stai scherzando? Per quanto mi riguarda, stanno mangiando veleno per topi. Quando mi alzo la mattina non ho la tentazione di mettere del veleno per topi nel mio caffè"

Che incredibile trasformazione per un tipo che fino a un anno fa non prestava attenzione a ciò che immetteva nel suo corpo, mentre ora ha la totale chiarezza su cosa sia il cibo di qualità e cosa sia il cibo cattivo.

Vi chiederete, perché è sparita la tentazione? La risposta è semplice, perché impari a vedere i rifiuti nella tua vita. Proprio come ho parlato nel mio primo libro, "2 Second Lean", non appena inizi a vedere tutti i rifiuti che produci ogni giorno, sei ispirato ad eliminarli e migliorare

la qualità della tua vita. Con la Salute Lean, una volta che vedi tutti gli alimenti che stanno distruggendo la salute delle persone, li eliminerai automaticamente. Quando vai a una festa e vedi persone che bevono in eccesso e si ingozzano di dessert, o vedi le loro pance che strabordano dalle cinture, pensi: "Certo, guarda cosa stanno mangiando! Non è altro che uno spreco, rifiuti." Una volta che vedi il cibo cattivo per quello che è, cioè rifiuti, non potrai fare essere visto!

Eliminare gli sprechi funziona. Cambiando le sue abitudini, Dana è riuscito a porre completamente sotto controllo il suo diabete e ha ridotto significativamente il rischio dei problemi legati a esso senza l'aiuto di farmaci. Ha un nuovo contratto di locazione sulla vita, tutto grazie a un processo Lean molto semplice applicato alla salute. Dana è assolutamente entusiasta perché non ha dovuto rinunciare a nulla e il suo nuovo percorso di salute gli ha dato tutta una nuova serie di vantaggi.

Non importa a quale livello di salute tu tipossa trovare, puoi sempre migliorare. Anche Alex e Paloma, che ho presentato nel primo capitolo, hanno fatto passi da gigante. Quando mi sono seduto con loro la sera in cui mi hanno convinto a scrivere questo libro, chiunque li avrebbe guardati e avrebbe detto che erano il ritratto della salute. Tuttavia, hanno visto i benefici di provare un nuovo modo di pensare al cibo e di prendersi cura del proprio corpo. Da allora, Alex ha perso 7 kili e Paloma ne ha persi 4. Si sentono meglio di quanto mai abbiano provato nelle loro vite, e questo semplicemente apportando alcune semplici modifiche. Anche la madre di Paloma ha cominciato a seguire il programma. Ha perso 2 chili e ha notato una forte riduzione del numero di emicranie che soffre!

Stavo chiacchierando con Alex sui suoi risultati e mi ha detto una cosa molto convincente. "Nel tuo libro, '2 Second Lean', hai scritto che il denaro soffoca la creatività. Al contrario, se non hai molti soldi, devi trovare soluzioni creative ai problemi", ha detto. "I limiti implicati dalla Salute Lean stimolano la mia creatività. Ad esempio, quando viaggio e mi fermo in una stazione di servizio dove sembra che non ci siano opzioni per un'alimentazione sana, potrei semplicemente cedere e comprare del cibo spazzatura. Tuttavia, poiché voglio mantenere il mio regime di Salute Lean, mi trovo molto creativo. Chiedo ai commessi se hanno della frutta o della verdura e sono sempre disposti ad aiutarmi."

Alex ha detto: "Qualche soluzione praticabile arriva quasi sempre.

In una stazione di servizio l'unica cosa disponibile erano le lasagne. Erano colme di salsa di pomodoro e un po' di carne, quindi le ho ordinate e ho mangiato tutto il ripieno, scartando la pasta. I miei colleghi mi hanno guardato come se fossi pazzo, ma poi hanno capito cosa stavo facendo. "Guardati!" Dissero. "Hai perso così tanto peso, sei un figurino!" Li ho guardati e ho detto: "Sì, lo so. Sono assolutamente determinato a raggiungere una forma perfetta".

Filipe, suo padre Tino e io quando vennero a visitarmi negli USA nel 2015

Filipe è uno tra i più recenti convertiti ai principi di Salute Lean. A 35 anni, la sua statura snella lo faceva sembrare in perfetta salute, sebbene in realtà avesse bassi livelli di energia e scarsa forma fisica. Rispetto a come si sente oggi, si guarda indietro e si rende conto di vivere come uno zombie magro! Sei mesi fa, Filipe e suo padre, Tino, sono venuti nella mia azienda dal loro nativo Portogallo per farci visita per una settimana di insegnamento Lean.

Ai nostri ospiti offriamo i cibi più salutari che ci siano

Durante quel periodo Filipe fu in grado di vedere dal vivo le mie abitudini alimentari. Vedeva che preparavo frullati di verdure, che mangiavo enormi quantità di frutta e verdura e osservò la mia routine di allenamento. Ancora più importante, Filipe vide quanto prendessi seriamante la mia salute e quella di chi mi è vicino. Voglio far notare che in FastCap abbiamo spesso ospiti da ogni parte del mondo che ci visitano per vedere come viviamo Lean. Invece di servire le solite ciambelle e i biscotti che la maggior parte delle aziende fornisce durante le pause caffè, serviamo solo frutta e frutta secca con caffè, tè o acqua gassata. All'ora di pranzo, portiamo i nostri ospiti a un ristorante chiamato Chipotle per cibo fresco e di alta qualità e se seguono il mio esempio, un'insalata.

Il primo giorno del Vertice Lean a casa nostra

Filipe tornò in Portogallo con un nuovo scopo. Sei mesi dopo, ogni giorno corre 20 minuti e mangia frutta, verdura e frullati sani. Il suo colesterolo,

che non è mai stato inferiore a 205 mg / dl, è ora 168. Ora Filipe si sente meglio che mai, ha più energia e ama l'idea di apportare piccoli miglioramenti ogni giorno per migliorare sia la sua compagnia che la sua salute.

Un'altra storia di successo viene dal Vertice Lean del 2015. Avevo invitato 45 dei miei amici dirigenti Lean di tutto il mondo e per 3 giorni abbiamo lavorato insieme a casa mia, alla Fastcap e abbiamo fatto un'escursione sul Monte Winchester a 2000 metri di altezza. Uno dei componenti del gruppo era George Trachilis. Anche George è di origine greca come me, e anche lui è un omone come lo sono io, alto 178cm ma con un peso di 140 kili. George decise di scalare la montagna con noi, ma per lui non fu facile. Come ebbe modo di osservare, mentre tutti noi avevamo corpi adatti a scalare la montagna, lui da solo doveva far muovere l'equivalente di due corpi.

Il terzo giorno del Vertice Lean. Io e George scalando il Monte Winchester

George vide i risultati che stavo ottenendo e disse che voleva fare alcuni cambiamenti nella sua vita. Gli ho detto che avrebbe potuto perdere facilmente 15 chili in pochi mesi. Ci mandavamo messaggi 3-4 volte al giorno, condividendo immagini del cibo che mangiavamo. George cominciò a mangiare tante verdure, pesce e cibi freschi. George non aveva problemi con la qualità del cibo, tanto quanto la quantità, ma non appena riuscì a controllare le porzioni, cominciò a perdere peso rapidamente.

Il secondo giorno del Vertice Lean alla FastCap

Due mesi dopo, George è sceso a 120 kili, sta andando alla grande e ha la determinazione assoluta di scendere a 90 kili. Proprio l'altro giorno mi ha detto, "Paul, questo mi dà la motivazione ogni giorno di migliorare continuamente la mia salute". George è persino riuscito a indossare un abito che non riusciva a mettersi da 5 anni. Come ho detto, Salute Lean vuol dire invecchiare al contrario, e anche i nostri vestiti ne sono una testimonianza!

Il terzo giorno del Vertice Lean sulla vetta del Monte Winchester

Una volta che inizi il percorso di Lean Health, ottieni un senso di chiarezza su come migliorare il tuo corpo. Mangi sano, rispetti il tuo corpo e ami la tua salute. Altri approcci consentono occasionalmente le bevande gassate o un pezzo di torta, ma questo è pericoloso. Non c'è via di mezzo. La chiarezza dell'approccio Lean Health fa la differenza perché fa nascere in te un chiaro disprezzo per quelle cose che minano la tua salute.

Inoltre, la percezione che i cibi malsani siano gradevoli è assai discutibile. Non danno soddisfazioni durature e alla fine dopo averli mangiati ti senti infelice. Questo in contrasto con l'esperienza di mangiare una deliziosa mela o dell'uva fresca o dei croccanti bastoncini di carote. Il cibo di qualità è un'esperienza di qualità dall'inizio alla fine. Non ci sono effetti collaterali negativi e solo enormi vantaggio. Man mano che imparerai ad apprezzare gli alimenti sani, questi saranno in realtà molto più piacevoli e soddisfacenti di qualsiasi pezzo di torta al cioccolato o di un gelato.

Non devi mirare ad avere semplicement un buono stato di salute, ma eccezionale. Quando è stata l'ultima volta che sei andato a un concerto perché c'era un musicista "bravo" o un evento sportivo perché volevi vedere un giocatore "buono"? Quando andiamo ad assistere a un concerto o a un evento sportivo è perché tutti noi amiamo ciò che è grande, ciò che è straordinario. Io mi sono innamorato di una salute straordinaria e anche tu puoi farlo!

Come ho detto nel capitolo iniziale, qui non ci sono giochi di prestigio, non ci sono pillole dimagranti, né libri da comprare. Io pubblico gratuitamente tutte queste informazioni online insieme ai miei video per chiunque lo desideri. Non è necessario acquistare alcun alimento speciale. Tutto ciò di cui hai bisogno è una forte dose di buon senso su come prenderti cura di te stesso e poi puoi muoverti nel tuo viaggio di Salute Lean.

L'Idea Chiave:
Metticela tutta

paulakers.net/lh-16

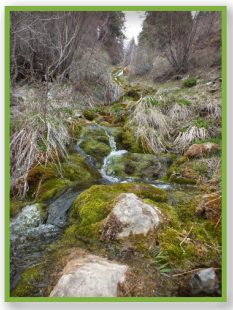
Capitolo 17

I blocchi stradali

Appena avevo finito di scrivere questo libro stavo parlando con alcuni amici, Glen in Pennsylvania, George in Canada e Ty in Texas, sulle difficoltà che ognuno di noi incontrava nel tentativo di cambiare i propri schemi di salute e di adottare uno stile di vita Salute Lean. Una sfida per tutti era la tendenza a mangiare la sera dopo cena. "Sto lottando contro dei blocchi stradali", disse Glen. "La sera, vado in cucina e comincio a mangiucchiare." "Io vado in cucina e mi mangio una manciata di noci", ha aggiunto Ty. "In una frazione di secondo mi ritrovo ad aver mangiato 5 manciate di noci e ho sforato il mio apporto calorico per la giornata." George aveva un problema simile. Disse, "Cucino le verdure e mi sento come se dovessi mangiarle tutte.".

Ognuno di noi, incluso me, ha avuto blocchi stradali nel proprio percorso di Salute Lean. Questi sono inevitabili, ma non decidono il nostro destino. Abbiamo la capacità di superarli. Per fare ciò, un concetto eloquente della Produzione Lean è la "gestione delle fonti", chiamato anche il metodo dei Cinque Perché. L'idea è che quando vuoi risolvere un problema in modo definitivo, devi chiederti perché almeno cinque volte (alias "i cinque perché") fino a che non arrivi alla vera fonte del problema. Questo concetto me lo ha insegnato Ritsuo Shingo, il figlio di Shigeo Shingo, uno degli inventori di Lean. "Se vuoi cambiare la direzione in cui si muove il fiume, devi andare alla sorgente, alla fonte", mi ha spiegato. "Alla fonte, puoi spostare un po 'di terreno con il piede e cambiare

Io con Ritsuo Shingo imparando gestione delle fonti



Fai i cambiamenti alla fonte

E' difficile cambiare la direzione di un fiume potente

l'intera direzione del fiume. Se scendi alla foce del fiume dove incontra l'oceano, devi avere un'enorme attrezzatura costosa, e sarà ancora molto difficile da realizzare. "In parole povere, il posto più semplice per risolvere un problema è alla fonte.

Quello che segue è un esempio dell'uso dei cinque perché per arrivare alla fonte del problema:

Una volta, la macchina di Bob aveva perdeva olio e causava una brutta macchia d'olio nero sul suo vialetto, rendendo la moglie di Bob molto infelice. Ecco cinque motivi per cui le domande che Bob potrebbe porre per arrivare alla causa principale del suo problema.

Perché il tappo dell'olio perde?
Perché il materiale della guarnizione dell'olio era difettoso.

I cinque perché del tappo dell'olio difettoso

Perché il materiale della guarnizione era difettoso?
Perché l'ufficio acquisti ha comprato materiale per la guarnizione economico.
Perché l'ufficio acquisti ha ha comprato materiale per la guarnizione economico?
Perché stava cercando di tagliare i costi e risparmiare denaro.
Perché stava cercando di tagliare i costi e risparmiare denaro?
Perché la dirigenza gli ha detto di ridurre i costi e portare maggiori profitti all'azienda.
Perché la dirigenza si è concentrata sulla riduzione dei costi e sul risparmio di denaro?
Perché la dirigenza non ha capito che la qualità della produzione è meno costosa della riduzione dei costi.

Pertanto, il vero problema era la dirigenza e la loro attenzione, erroneamente diretta sui costi anziché sulla qualità! La direzione non ha capito il vero costo di un difetto. Nel lungo periodo, concentrarsi sui costi a scapito della qualità è una strategia miope. Quando devi riparare un difetto, è come curare qualcuno per un raffreddore al pronto soccorso: il costo è dieci volte maggiore rispatto a quello di farlo nel modo giusto la prima volta. Se non mi credi, pensa solo ad alcuni dei grandi richiami che i principali produttori di auto hanno dovuto fare negli ultimi anni. Non

sarebbe stato molto più economico e semplice costruire le macchine senza difetti?

Questo ci riporta ai miei 3 amici. Per loro, lo spuntino notturno era il blocco stradale, e dovevamo capire quale fosse la vera fonte del blocco stradale. Ecco come vorrei provare ad arrivare alla fonte:

Perché abbiamo questi blocchi stradali notturni?
Perché ci piace mangiare.
Perché ci piace mangiare di notte?
Perché abbiamo sviluppato abitudini che supportano gli spuntini notturni.
Perché abbiamo sviluppato queste abitudini?
Perché mangiare ci fa sentire bene, ci fa piacere e ci rende felici, ci fa sentire soddisfatti.
Perché non siamo soddisfatti?
La nostra vita non è equilibrata e il cibo potrebbe riempire il vuoto.
Cosa non è equilibrato nella nostra vita?
La nostra salute!
Perché la nostra salute non è equilibrata?
Perché abbiamo sviluppato abitudini negative molto spiccate che ci rendono sbilanciati e incompleti.

Tempo fa stavo lavorando con un giocatore di baseball di nome Ron che era in ottima forma fisica. Un giorno, quando ero nell'ufficio di un collega con lui, Ron notò che il collega aveva preso molto peso. Quando rimanemmo soli io e Ron, mi disse che qualcosa non andava bene nella vita del mio collega. Ricordo quel commento perché era molto incisivo.

Ron aveva capito che quando iniziamo a mangiare eccessivamente, stiamo sostituendo qualcosa. Stiamo nascondendo un buco. Stiamo riempiendo un bisogno psicologico con il cibo. Rendiamo il cibo la soluzione per riempire il vuoto che proviamo in noi.

Nel mio caso, il mio blocco stradale era causato dal fatto che dirigevo una impresa di medie dimensioni ed ero stressato, quindi mangiare mi faceva sentire bene. Penso che quella sia stata la causa principale del motivo per cui mangiavo troppo. Nella mia in testa stava succedendo qualcosa che mi spingeva a pensare, "Ehi, ho bisogno di un po' di piacere. Andiamo in cucina e cominciamo ad abbuffarci. Questa abitudine era diventata il mio piacere istintivo.

La gestione della fonte di questi blocchi stradali richiede un

cambiamento nel tuo stato mentale. Se lo capiamo a questo livello, penso che abbiamo migliori possibilità di risolvere il problema definitivamente. È così che ho rimosso il blocco stradale: in primo luogo, ho capito che per più di 40 anni avevo sviluppato queste abitudini nocive e mi sarebbe occorso del tempo per riprogrammarmi verso quelle benefiche. In secondo luogo, sapevo che avrei potuto mangiare 2.400 calorie al giorno, quindi cominciai a pianificare la cena non appena mi svegliavo. Mi dicevo, "Bene, stasera mangerò un bel trancio di pesce con il contorno di due o tre verdure diverse. Dopo cena, mangerò una ciotola di mirtilli e fragole o una mela con cannella." La cena sarebbe stata di 700 calorie, un modo perfettamente soddisfacente per concludere la serata. Pianificare il mio pasto serale era diventato un atto consapevole invece di essere un'azione istintiva! Ho sviluppato un piano per cui le mie emozioni non avrebbero mai più piede e mi dominassero. Ho mantenuto la mia determinazione guardandomi allo specchio e immaginando che avrei potuto essere il prossimo cinquantacinquenne sulla copertina della rivista Men's Health.

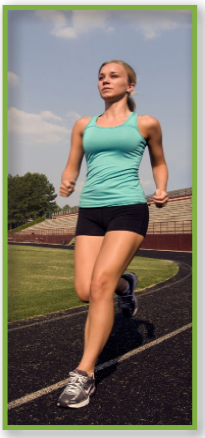
A questo punto, vorrei fare un appello speciale ad alcuni tra quelli che stanno leggendo questo capitolo. Molti dei miei amici sono amministratori delegati, dirigenti di organizzazioni che gestiscono aziende con fatturati di milioni se non miliardi di dollari e stanno seguendo il percorso di salute Lean. Siamo tutti persone intelligenti. Abbiamo costruito e gestiamo organizzazioni sofisticate che richiedono un minimo di intelligenza da gestire. Onorevoli colleghi, non pensate che sia venuto il momento in cui cominciamo ad applicare un po' di intelligenza al modo in cui mangiamo? Non pensate che sia giunto il momento di ottenere i vantaggi che derivano dalla Salute Lean? Quando mi sono posto questa domanda, l'unica risposta possibile è stata, "Assolutamente sì! Ho smesso di essere stupido!" Allo stesso tempo, ho forgiato una connessione emotiva legata all'aspetto positivo di essere magro e in forma. Ho preso le emozioni che di notte mi portavano davanti al frigo di notte e le ho riprogrammate, trovando piacere nel vedermi davanti allo specchio la mattina. Per 54 anni non mi era mai piaciuto quello che vedevo, ma quei giorni erano finiti!

Per creare i nuovi percorsi emotivi dobbiamo usare i nostri cervelli. Dobbiamo smettere di vivere emotivamente nel modo in cui mangiamo. Abbiamo fatto così per tanto tempo e non ha funzionato tanto bene. Inoltre, dobbiamo iniziare preventivamente a celebrare come sarà camminare davanti a quello specchio e vedere un corpo magro, snello

e in forma in cui si vedono i muscoli. Se possiamo visualizzarlo nelle nostre menti, possiamo farlo accadere.

Uno dei miei momenti di epifania è accaduto circa 6 anni fa. Mia moglie Leanne aveva un personal trainer di nome Valerie. Un giorno Leanne mi disse che mi sarei dovuto allenare con Valerie per uno o due giorni alla settimana. Certo, ho pensato, perché no. La prima cosa che ho detto a Valerie quando l'ho incontrata è stata: "Mi piacerebbe vedere i miei addominali".

"Oh, è davvero facile", mi disse. "Dobbiamo solo toglierti il grasso di dosso. I muscoli ci sono", disse indicando il mio addome. "Gli addominali ci sono. Sono solo coperti di grasso". Era proprio così semplice.



Gli addominali sono lì, sono solo coperti dal grasso...

Questo vale per tutti noi: li abbiamo coperti abbuffandoci, mangiando troppo la sera e non solo. Tutto quello che dobbiamo fare è scoprirli. Il segreto è che devi usare la tua intelligenza per superare le tue emozioni. Imposta un piano per aggirare i tuoi blocchi stradali. Smetti di mangiare emotivamente. Prendi quelle emozioni che tutti proviamo e collegale a qualcosa di più forte, come vedere il potenziale che Valerie ha visto. I tuoi addominali sono lì, devi solo scoprirli, quindi un giorno, quando ti guarderai allo specchio, sarai in grado di dire: "Ehi, guarda che addominali!"

L'Idea Chiave:
Usa il tuo cervello e identifica la causa primaria.

paulakers.net/lh-17

Capitolo 18

Guida o segui

Alla fine del mio primo libro, “2 Second Lean”, ho detto che Lean è incentrato sull’eccellenza nella leadership. Lean richiede leader ai vertici che lo capiscano davvero. Una volta che lo faranno, apprezzeranno, rispetteranno, insegneranno e formeranno le persone a collaborare e risolvere i problemi. Per molti aspetti, credo ancora che Lean si basi su una leadership di alto livello. Tuttavia, l’idea che Lean abbia a che fare con l’essere un leader porta con sé un grosso avvertimento. Abbiamo bisogno di seguaci Lean più di quanto abbiamo bisogno di leader Lean.

Lasciatemi spiegare. Quando avevo 17 anni, ho avuto il raro privilegio di costruire chitarre per due anni con Bob Taylor, il fondatore di Taylor Guitars, quando l’azienda stava in fase di avviamento, ben lontano dal celebre produttore di chitarre che è oggi. Quando cominciai a lavorare lì, costruivamo tre chitarre al giorno e quando me ne sono andato, eravamo arrivati a una quindicina al giorno. Bob non era il liutaio di fama mondiale come lo è oggi, né stava nuotando nel successo che ha ora. È un uomo straordinario e ho avuto il privilegio di lavorare con lui. Ho prestato molta attenzione a tutto ciò che ha fatto, dall’accordare una chitarra, alla lavorazione del manico, al cablaggio dell’elettronica. Ho visto come pensava e come risolveva i problemi. È diventato il mio mentore.

Bob Taylor nella sua fabbrica

Negli ultimi 30 anni, io e Bob siamo rimasti in contatto. Di recente mi ha detto qualcosa che ha cambiato il modo in cui vedo Lean. Ero in Kazakistan e avevo appena finito di parlare di fronte a un gruppo di 1.000 persone. Ho detto al pubblico (come faccio sempre) che Bob Taylor è il mio mentore.

Sulla via del ritorno in albergo, uno dei giovani che mi accompagnava mi chiese chi fosse il mentore di Bob, ma io non lo sapevo per cui

mandai un'email a Bob per porgli questa domanda. La sua risposta mi diede qualcosa di molto profondo a cui pensare.

Ciao Paul,

Penso a un mentore come a qualcuno che è un consulente di fiducia a cui ti rivolgi continuamente per imparare e per risolvere i problemi, uno che ha una conoscenza intima di qualcosa che stai cercando di imparare. Immagino di avere un'immagine mentale di vecchia scuola di cosa sia un mentore.
Forse questa parola al giorno d'oggi ha un significato diverso. Forse ora abbiamo sostituito i termini "buon esempio" o "ispiratore" o "più influente" con la parola mentore. Forse abbiamo bisogno di un nuovo libro chiamato il mentore dei due minuti! Oggi il mondo è veloce. Per rispondere alla tua domanda, non avevo un mentore nel modo in cui penso a un mentore. Io ho avuto tantissimi mentori di due minuti, persone che mi hanno detto cose che per me sono state determinanti. Nella società, parliamo sempre di come abbiamo bisogno di leader migliori. Non sono d'accordo. Abbiamo molti buoni leader. Ciò che ci manca sono migliori seguaci. Alla gente non piace ascoltare in questi giorni. O non gli piace ascoltare e obbedire.

Bob

Bob Taylor, il mio mentore

Abbiamo bisogno di seguaci migliori. Quello che mi disse Bob in quella email mi fornì la chiave che mi ha permesso di migliorare la mia salute. Tutto quello che dovevo fare era diventare un seguace migliore. In questo momento probabilmente ti starai chiedendo cosa c'entra un seguace con la Salute Lean. Non dovremmo essere leader in tutto ciò che facciamo? Non sempre. Tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno per ottenere una salute straordinaria sono proprio di fronte al nostro

naso. Le persone molto sagge l'hanno studiato e lo hanno messo in una forma che possiamo capire. Il problema è che siamo dei pessimi seguaci. Non vogliamo ascoltare. Non vogliamo sentire. Se solo smettessimo di avere quella che io chiamo "patologia del genio", cioè credere di sapere tutto e iniziare a seguire alcuni dei grandi maestri, allora avremmo tutti una salute incredibile.

Davanti al mio aereo. Amo le alte prestazioni, ma non avevo realizzato che potevo avere un corpo ad alte prestazioni

Per me, seguire i consigli di Tom Rath e Doug Scoggins ha avuto risultati eccezionali per la mia salute e non ci è voluto molto.

Siccome sono anche un pilota di aerei, ogni anno devo avere un controllo fisico per rinnovare il brevetto, in quanto ci sono determinati criteri per far volare il mio aereo. Odiavo in modo viscerale questi controlli.

Ogni anno il dottore mi diceva che avevo la pressione alta. In effetti, era sempre talmente alta che il dottore spegneva le luci e mi faceva sdraiare per rilassarmi. Dopo 15 minuti, tornavo di soppiatto nella stanza sperando che la mia pressione sanguigna fosse scesa al livello in cui poteva essere entro i limiti richiesti. Fortunatamente, in quei 15 minuti con le luci spente ero sempre riuscito a calmarmi abbastanza ed ero stato in grado di superare il mio esame per essere autorizzato a volare. Nell'anno dal mio ultimo esame, tutto è cambiato. Non ho più paura dei controlli fisici. Quando il dottore ha effettuato il mio controllo annuale quest'anno, mi ha detto che non ha mai visto nessuno con questo livello di salute alla mia età. Quando ha chiesto cosa faccio per mantenere il mio corpo, gli ho detto quanto fosse semplice: 10 minuti di allenamento al mattino, un minimo di 10.000 passi durante

Ora i controlli fisici sono delle passeggiate nel parco. Qui era sei mesi dall'inizio del mio percorso.

il giorno e altri 10 minuti di allenamento la sera. Mangio tantissima frutta e verdura, pesce e pollo e nel mio corpo non immetto nulla di elaborato: niente dolcificanti artificiali, niente zucchero, niente bevande gassate, niente schifezze. Mi ha guardato e ha detto: "Accidenti, è così semplice, non è vero?" Sì, è semplice. Se ti impegni a seguire i principi della Salute Lean, tra i tanti i miglioramenti della tua condizione fisica ci potrebbero essere: una pressione sanguigna normale, livelli di glicemia e colesterolo normali, e l'elenco potrebbe continuare all'infinito. Non avrai bisogno di prendere nulla, avrai un bell'aspetto e sentirai benissimo. Ognuno di voi che legge in questo momento ha un'opportunità. Puoi mettere giù il libro e lasciar perdere, oppure puoi iniziare ora e diventare un buon seguace di Salute Lean. Punta verso una salute eccezionale ... sta a te la scelta!

L'Idea Chiave:
C'è bisogno di buoni seguaci

paulakers.net/lh-18

Capitolo 19

Disciplina o intelligenza

Spesso nel corso della mia vita, molti mi hanno detto: “Paul, sei così disciplinato”. Ogni volta che lo dicevano, pensavo tra a me, “Sono davvero così disciplinato? Sono un esempio per quanto riguarda la disciplina e il dare seguito?” Tuttavia, più ci pensavo sopra, più mi sono reso conto che ho più intelligenza che non disciplina.

Non sto dicendo di essere super intelligente, specialmente quando si tratta di istruzione. A scuola sono sempre stato un cattivo studente, ero fortunato quando riuscivo a raggiungere poco più della sufficienza in ogni materia. Non ho potuto fare un esame che mi salvasse la vita ed ero tristemente lento nella maggior parte delle interrogazioni. In lettura, ero così scarso che ho letto il libro per bambini “Dick e Jane” tantissime volte in modo che quando leggevo ad alta voce a scuola non sarei stato marchiato come lo scemo della classe. L’unica cosa in cui sono sempre stato eccellente è la falegnameria.

Il libro che ho letto innumerevoli volte per evitare l’imbarazzamento

Tuttavia, ero abbastanza intelligente da imparare da persone più esperte. Quando ero giovane, osservavo mio padre che, anche se non aveva molti soldi, investiva nel settore immobiliare. Aveva alcune proprietà in affitto che fornivano un piccolo ma regolare flusso di reddito per la nostra famiglia. Sommato allo stipendio che ha guadagnava lavorando alla General Dynamics, questo reddito aggiuntivo ci ha permesso di vivere comodamente,

Ho seguito l’esempio di mio padre Harold, investendo per il futuro

Seguendo l’esempio di mio padre, quando mi sono laureato, mi sono prefissato l’obiettivo di acquistare una casa ogni anno. Per me e mia moglie, entrambi laureati, sarebbe stato facile fare quello che stavano facendo i nostri amici: farci in belle vacanze, comprare belle case, bei vestiti e macchine. Non avevamo molti soldi, ma avremmo potuto sfruttare le nostre risorse

e comprare a credito per vivere uno stile di vita abbastanza buono. Invece, io e mia moglie abbiamo deciso di vivere frugalmente per 10-15 anni, in modo che il resto della nostra vita sarebbe stato molto più semplice. Invece di spendere le nostre risorse, le abbiamo investite. Il piano ha funzionato e oggi abbiamo un buon successo finanziario. Ancora una volta, la domanda è: abbiamo avuto successo grazie alla disciplina o all'intelligenza?

Il nostro umile inizio a La Puente, California

I miei amici direbbero che era disciplina, ma io dico che era intelligenza. Ho guardato i fatti e sapevo che non volevo vivere alla giornata quando avevo trent'anni, quaranta e cinquanta, quindi ho preso la decisione intelligente d'investire una buona parte delle mie entrate nel settore immobiliare, e questo ha prodotto i suoi frutti.

La nostra casa attuale a Bellingham, stato di Washington

Andiamo avanti rapidamente verso l'anno 2000, un anno molto importante per me e la mia azienda, la FastCap. All'epoca, la FastCap stava andando molto bene. Avevamo vinto numerosi premi aziendali, stavamo crescendo a passi da gigante, stavamo generavando risultati finanziari eccellenti e stavamo facendo scalpore nella nostra città, al punto che il presidente della nostra banca (il quale ci aveva appena concesso una linea molto ampia di credito) venne a visitarci per un tour. Fu stupito da ciò che vide e disse che la nostra azienda era la più efficiente che avesse mai visto.

La prima fabbrica della FastCap, dove abbiamo imparato il Sistema di Produzione Toyota e Lean

Poco tempo dopo, ingaggiai due consulenti dal Giappone per aiutarmi a gestire l'inventario. Non erano d'accordo con la valutazione del presidente della banca. Il primo giorno, uno di loro ha dato un'occhiata alla fabbrica e mi ha detto senza mezzi termini: "Sei all'oscuro. Non sai cosa stai facendo. Devi imparare il Toyota Production System (Sistema di Produzione Toyota)." Incuriosito, li ho assunti, e nel giro di un paio di mesi, abbiamo completamente trasformato l'intera fabbrica, riducendo le scorte e accorciando drasticamente i tempi dei nostri processi produttivi. La quantità di rifiuti che abbiamo eliminato

era sbalorditiva!

Successivamente, ho voluto vedere cosa stesse facendo la Toyota, quindi sono andato in Giappone e ho visitato lo stabilimento Lexus a Kyushu. Non potevo credere a quello che ho visto. FastCap non solo era dietro Toyota, non era nemmeno sullo stesso pianeta! Il viaggio mi ha fatto desiderare ciò che Toyota aveva, un'azienda che funzionava ad alto livello e non richiedeva un'enorme quantità di gestione, con dipendenti felici, pienamente coinvolti nei processi e con un forte attaccamento all'azienda. Volevo smettere di gestire la mia azienda con sforzo e passare dall'essere un babysitter al diventare un leader. Quando sono tornato negli Stati Uniti, mi sono dedicato completamente all'implementazione del Toyota Production System (Lean) presso la FastCap. In questo modo, siamo riusciti a migliorare ulteriormente una grande azienda.

La fabbrica della Lexus a Kyushu, in Giappone, dove ho visto per la prima volta la produzione Lean

2014: La nuova fabbrica della FastCap

Oggi molti mi guardano e dicono, "Hai avuto un'enorme disciplina per portare la tua azienda a un livello così alto che tutti vogliono emulare ciò che stai facendo". Io penso, "Era davvero disciplina?" Sono convinto che non fosse disciplina. Piuttosto, era intelligenza. Sapevo quello che avevo, sapevo cosa aveva la Toyota e mi sono detto che non mi sarei accontentato della mia vita fino a quando non avessi avuto quello che la Toyota aveva. Ci è voluto del tempo, ma la FastCap, dalla buona impresa che era, è diventata una grande azienda e ora sono in grado di concentrarmi sull'essere il leader che volevo diventare. La mia intelligenza è ciò che mi ha portato lì.

Facciamo un altro salto rapido nel tempo e arriviamo al 2014, quando ho imparato a prendermi cura del mio corpo, conosciuto anche come "il mio cliente". Per 54 anni, ero stato incredibilmente ignaro di come prendermi cura del mio corpo. Come ho detto in un capitolo precedente, ero stato incredibilmente stupido. Avevo poca conoscenza della salute e

Sulla spiaggia di Phuket, in Tailandia

sicuramente non ero illuminato sulla relazione tra il mio corpo e il mio benessere.

Il cambiamento cominciò quando ebbi un'epifania mentre leggevo sulla spiaggia di Phuket. Mi sono reso conto che se avessi messo alimenti di alta qualità nel mio corpo nelle giuste proporzioni, il mio corpo sarebbe stato fantastico e io mi sarei sentito fantastico.

Mentre andavo alle conferenze, osservavo la correlazione tra ciò che la gente mangiava e quanto pesava. Alla fine, ho messo tutto insieme: non è un caso che ciò che le persone mangiano ne determini l'aspetto. Per la prima volta, l'ho capito a livello intellettuale e da quel momento in poi la mia intelligenza ha cominciato a modellare il modo con cui agisco.

Altri hanno tratto beneficio dall'uso della loro intelligenza in questo modo. Il mio amico Dana sta in un viaggio di tre settimane in Baja California con 11 dei suoi amici più cari delle superiori. Penserai che entrerebbe nella tana del leone di cibo e alcol e che avrebbe bisogno di una dose speciale di disciplina per rimanere nel suo percorso di Salute Lean. Io sarei inclinato a pensare lo stesso, ma ci sbaglieremmo tutti.

Invece di essere tentato, Dana mi ha detto che il suo obiettivo è che quando torna a casa, dopo tre settimane di festa con i suoi amici, il suo peso sia calato di 2-3 chili! Dana non è partito per quel viaggio con una quantità incredibile di disciplina, ma portando con sé illuminazione e intelligenza, e so che manterrà il suo regime di salute. Mentre era in viaggio, Dana mi chiamò al telefono. A un certo punto della nostra conversazione, si allontanò un attimo dai suoi amici perché non voleva offenderli. Mi disse in tono calmo: "Paul, non riesco a credere alle schifezze che questi qua si mettono dentro i loro corpi. Stanno distruggendo le loro vite! Si stanno distruggendo con ciò che mangiano e bevono!" L'intelligenza di Dana produce la sua forza per resistere alla tentazione.

Se pensi di avere bisogno di disciplina per arrivare a essere in ottima salute, ho brutte notizie per te... Questo non accadrà mai. Se apri la tua mente al cambiamento e ti fidi della tua intelligenza, tutto cambierà per il futuro della tua salute.

L'Idea Chiave:
Per avere successo usa la tua intelligenza

paulakers.net/lh-19

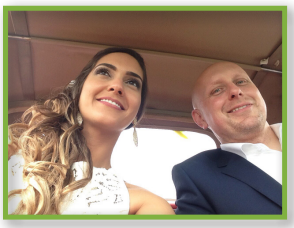
Capitolo 20

Come costruire una squadra Lean

Quando mi preparo per parlare davanti a migliaia di persone, spesso le prime parole che escono dalla mia bocca sono: "Ho una vera confessione. Non mi piace Lean. Amo Lean!". Lo dico perché Lean regala tanta gioia alla vita delle persone. L'atto di migliorare deliberatamente e continuamente ogni aspetto della tua vita - a casa, al lavoro e nel tempo liero - porta gioia a tutti quelli che lo capiscono e lo mettono in pratica. Uno dei grandi aspetti positivi di Lean è il senso di comunità che accompagna le persone che lo praticano. All'interno della comunità Lean non esistono scuse. Non ci sono vittime, ma solo persone che vogliono migliorare le proprie vite, la comunità in cui vivono e il mondo in generale. Ho amici in tutto il mondo che mi supportano sotto ogni aspetto e farebbero qualsiasi cosa per me, e tutti sono coinvolti con Lean. Sono tutte persone che amano il miglioramento continuo e la gioia e la collaborazione che ne derivano.

Parlando in Kazakistan
"Non mi piace Lean, **amo *Lean***"

Nel Capitolo 1 di questo libro, ho raccontato la storia di Alex e Paloma, due amici e colleghi del mondo Lean. Voglio terminare questo libro parlando ancora una volta di loro. Quando eravamo insieme a Baden-Baden, visitando la Mercedes-Benz, noi tre abbiamo avuto una conversazione in cui ho rivelato che volevo davvero imparare a ballare. Era qualcosa che avevo nella mia lista dei desideri, ma non ero sicuro di come farlo perché ero così imbarazzante e goffo. (Nota a margine: uno dei miei programmi televisivi preferiti di tutti i tempi è l'episodio di Seinfeld chiamato "Elaine Dancing". È divertente. Elaine soffre dello stesso problema che avevo io. Non riesce a muoversi. Quando cerca di ballare, è molto sincopata, con movimenti bruschi e per nulla soavi o ritmici. Quando ho visto quell'episodio ho riso a crepapelle



Paloma e Alex

perché mi ricordava me stesso.)

Paloma mi guardò e disse, "Sono un istruttrice di Zumba e penso che tu dovresti ballare la Zumba". Avendo visto in precedenza le complicate mosse della Zumba, ho pensato tra me e me: "Accipicchia, non sembra divertente." Ho guardato Alex e gli chiesi, "Tu balli la Zumba?" "No", rispose con un forte accento tedesco. Paloma lo rimproverò. Dissi: "Dai Alex, hai una moglie bellissima. Lei balla la Zumba. Anche tu devi imparare a ballare la Zumba. " Lui ammise, "Beh, non ci ho mai pensato seriamente".

Non volendo trovare scuse, promisi che l'avrei fatto il giorno seguente. Così, la mattina dopo, appena mi sono svegliato, ho aperto il mio MacBook Pro e ho cercato su YouTube lezioni di Zumba per principianti. Trovai un video che mi mostrava le mosse di base e, dopo poco tempo, quest'uomo goffo e impacciato che non aveva mai ballato prima in vita sua, cominciava a muoversi sul serio.

Il giorno dopo, quando Alex e Paloma mi vennero a prendere, dissi loro che avevo ballato la Zumba. Non mi credettero. "L'ho fatto", ho insistito. "Ho seguito un video sul mio computer e mi sono divertito così tanto". Entrambi rimasero colpiti dal fatto che ero stato disposto a provarlo e mi incoraggiarono a farlo di nuovo. Questo ti fa capire perché il miglioramento continuo è così avvincente. Quando ti circondi di persone ottimiste, che sono intrise di positività e vogliono aiutarsi e incoraggiarsi a vicenda, è incredibile cosa può accadere.

Durante l'ultimo anno nella mia vita sono cambiate molte cose. Amo la mia salute. Adoro il mio corpo. Mi sento persino a mio agio nel ballare. Prima non avrei pensato nulla di tutto ciò prima. Sono estremamente grato di aver finalmente capito come prendermi cura della mia salute a un livello elevatissimo. Sono grato che questo nuovo me ispiri altre persone a raggiungere l'eccellenza e a rompere gli schemi ammuffiti della mediocrità.

Nessuno può avere successo da solo e abbiamo bisogno di altri al nostro fianco. La mia vita è più ricca perché sono circondato da un fantastico gruppo di persone Lean che comprendono il potere del miglioramento continuo. Se hai un gruppo di amici e colleghi dedicati all'idea di miglioramento, questo ti spingerà a migliorare continuamente te stesso. Ti incoraggio a formare una squadra Lean, di abbracciare l'idea di Salute Lean e iniziare uno dei viaggi più potenti che tu abbia mai intrapreso.

A proposito di viaggi, ero in una recente missione di studio in Giappone, quando il leader del nostro gruppo, Norman Bodek, ci chiese, "Qual'è l'essenza del Giappone?". Nessuno di noi fu in grado di rispondere correttamente a quella domanda. Alla fine, Norman rivelò la risposta con una sola parola: qualità. Ci disse che i giapponesi hanno appreso la qualità da W. Edwards Deming (un famoso ricercatore, ingegnere, autore e consulente americano) e sulla base di questa qualità, il Giappone è diventato una potenza produttiva. Molte delle migliori marche al mondo come Sony, Panasonic, Canon, Nikon, Toyota, Honda, Mitsubishi, Komatsu, Kubota, sono tutte aziende giapponesi famose per la loro qualità.

Norman Bodek: "La mente è un meraviglioso schiavo, ma anche un padrone tremendo."

La missione di studio in Giappone del 2015 Incrementando la nostra comprensione della Produzione Lean

La qualità vuol dire molto. In definitiva, l'obiettivo della Salute Lean è quello di creare qualità nella tua vita. Il sistema ti aiuta ad innamorarti di cibi di alta qualità e a rifiutare cibi di bassa qualità. In combinazione con l'esercizio fisico, ti porterà a raggiungere un livello di salute eccezionale per tutta la tua vita.

Visitando un produttore Lean di attrezzature per dentisti

Per concludere, ecco una delle mie storie preferite di sempre. Un mio caro amico tedesco ha un'azienda manifatturiera negli Stati Uniti e circa 15 anni fa voleva visitare la Cina per vedere la capacità delle fabbriche e valutare se poteva produrre lì alcuni suoi prodotti oppure se poteva procurarsi materie prime. Questo avvenne durante quel periodo chiamato il "selvaggio West" della Cina. Oggi la Cina è uno dei paesi del mondo tecnologicamente più avanzati e sofisticati, ma 15 anni fa la situazione era assai folle, in senso figurato, era come agli albori del Far West americano. Uno spirito di opportunità riempiva l'aria, ma le regole erano fluide e in continua evoluzione, per cui solo i più adatti riuscivano a sopravvivere nel tentativo di fare affari.

Se volevi avere successo, avevi bisogno dell'aiuto di qualcuno

all'interno della Cina, quindi il mio amico organizzò un viaggio di due settimane avvalendosi di un collegamento cinese. Quando arrivò all'aeroporto, la sua guida cinese lo raccolse in quella che il mio amico descrive come una "Mercedes 300 rubata". La guida non riusciva a parlare inglese, quindi per 2 settimane comunicarono solo con gesti mentre guidavano attraverso l'intera Cina per visitare diversi stabilimenti produttivi. Mentre viaggiavano, i due mangiavano spesso insieme, visitando molti tipi di ristoranti. Durante l'intero viaggio, questo piccolo ragazzo cinese (55 chili scarsi) ha continuato a schernire il mio grande amico tedesco (195 cm per 95 chili), spingendolo a mangiare del cibo esotico che il popolo cinese ama. Ogni volta, il mio amico aveva resistito, ma verso la fine del viaggio, i due arrivarono a Pechino. Entrarono in un ristorante per cenare e la guida indicò un acquario con dei bachi da seta. In Cina, gli ingressi dei ristoranti hanno spesso acquari pieni di pesci o altri piccoli animali da cui scegliere l'esemplare che si desidera per cena quella sera. La guida disse al mio amico, "Stasera mangiamo questi." Il mio amico era molto titubante ma pensò: "Ehi, non posso essere scortese per tutto il viaggio", quindi anche se un pò riluttante, accettò di assaggiarli. Dopo aver ordinato i bachi da seta tornarono a sedersi nella loro sala da pranzo privata. Quando arrivò il cibo, il mio amico raccolse le sue bacchette, afferrò uno dei bachi da seta e se lo infilò in bocca, deglutendo con forza per inghiottirlo (più tardi, mi avrebbe detto che era la cosa più disgustosa che abbia mai assaggiato in vita sua). Poi guardò la sua guida e disse: "Va bene, ora tocca a te."

Scegliendo cosa mangiare in un tipico ristorante in Cina

Mangiando bachi da seta in Cina

Sembra appetitoso, ma alla fine è come mettere acqua e zucchero nel serbatoio della tua Ferrari

Il suo ospite cinese lo guardò e, in un inglese perfetto, disse: "Non mangio

questa m*rda!" Quella frase riassume praticamente ciò di cui tratta questo libro. Vuoi continuare a mangiare la m*rda che ti ha reso grasso e sciatto o vuoi scegliere la qualità e avere una salute notevole?

Sembra gustoso, è gustoso e rifornisce la tua Ferrari.

C'è davvero solo una scelta. Sei tu al volante della tua Ferrari. Puoi prendere la decisione intelligente di eliminare i tuoi vecchi modi distruttivi e goderti una salute eccezionale come ho fatto io. La mia speranza è che sfrutterai ciò che hai imparato in questo libro per sperimentare una fantastica salute vivificante per il resto dei tuoi giorni.

L'Idea Chiave:
La salute eccezionale è tutta una questione di qualità

paulakers.net/lh-20

Una giornata tipica di Paul

Molti mi chiedono come si svolge una mia giornata tipo. Ebbene, mi sveglio almeno alle 5, a volte prima. Non lasciarti scoraggiare da questo, non è perché sono così disciplinato da alzarmi molto presto la mattina, è solo che non ho un grande sonno e mi ritrovo sdraiato sul letto a tre e quattro a pensare a tante cose, per cui piuttosto che tergiversare mi alzo e mi metto in moto. Un'idea semplice è "i soldi in anticipo sono meglio dei soldi in ritardo". L'idea è che prima ti alzi, maggiore è la produttività complessiva della giornata.

Mi piace rispondere prontamente a tutti i miei messaggi su WhatsApp e su Voxer, senza far aspettare nessuno per ricevere una risposta da me. La prima cosa che faccio prima di alzarmi dal letto è rispondere a tutti i messaggi per 15 o 20 minuti. Mia moglie dorme profondamente, quindi non riesce a sentirmi (mi ha appena sentito dire questo e lei dice, sì, posso sentirti, ti ignoro e basta). Sono le 2:37 del mattino quando scrivo questo capitolo.

Poi mi metto i miei abiti da allenamento e mi dirigo direttamente alla macchina per il caffè. Adoro una tazza di caffè o tè calda. Quindi, apro il frigorifero ed estraggo tutte le verdure, poi prendo il frullatore e inizio a preparare il mio frullato verde. Ancora una volta, ho un ottimo video di frullati in cui puoi vedere esattamente come li faccio. *(Vai al link alla fine di questa sezione per guardare il mio video sui frullati, "Smoothie")* Ho 4 bottiglie termiche Contigo da 20 once in acciaio inossidabile in cui verso i 4 frullati. Ho una piccola borsa da pranzo che porto al lavoro, quindi metto 3 dei frullati nella borsa, insieme ad alcuni frutti e qualsiasi altro cibo che mangerò nel corso della giornata. A questo punto sono praticamente pronto per iniziare il mio allenamento e vado nella mia palestra con caffè e il frullato, che sorseggio periodicamente mentre mi alleno.

Metto la musica a volume alto. Prendo il mio iPhone e dico a Siri di creare una selezione della mia musica. Comincio con una specie di canzone dolce mentre comincio e il mio tronco si contorce per riscaldare il mio corpo. In questo periodo sono molto riflessivo pensando a tutte le cose grandiose e a ciò che mi sto preparando a fare per il mio corpo. Mi riferisco a questo come consapevole. Ho letto un libro "Mindfulness for Dummies" di Shamash Alidina. È fantastico e lo consiglio vivamente. Non sto seguendo i movimenti, sono pienamente consapevole di fare la cosa più importante che potrei mai fare per il mio corpo. Comincio assicurandomi che la mia forma sia corretta, le braccia piatte e livellate, ruotando il mio corpo 180 gradi, tutto davanti a

uno specchio. Il mio allenamento ha lo scopo di consentire al mio corpo di operare ai massimi livelli, garantendo una vita di alte prestazioni e rispetto per la mia Ferrari.

A casa sono in grado di allenarmi tra 20 e 30 minuti. Questo è un momento che valorizzo molto, e alla fine mi sento sempre rigenerato. Voglio sottolineare che ballo e mi muovo al ritmo della musica. Ho creato un video davvero interessante sul mio allenamento esatto. Penso che sia meglio guardarlo, è lungo solo circa 2 minuti. *(Vai al link alla fine di questa sezione per vedere il video del mio allenamento)* Ho accelerato tutto in modo che tu possa vedere esattamente quello che faccio. C'è anche un video sulla mia routine di allenamento quando viaggio. *(Vai al link alla fine di questa sezione per vedere il video del mio allenamento quando viaggio)* Di solito non ho attrezzi ginnici e ho smesso di fare affidamento sugli alberghi per avere palestre adeguate. Se lo fanno, è fantastico, ma per la maggior parte, faccio tutto nella mia stanza d'albergo. Uso il mio Bose SoundLink Mini e nessuno mi ha mai fermato o bussato alla mia porta e per dirmi di abbassarlo. Dopo la mia routine di allenamento eseguo da 2 a 3 canzoni di Zumba che fanno davvero aumentare il battito cardiaco. Adoro farlo!

Dopo l'allenamento continuo a bere il mio caffè e il mio frullato e mi ci vuole circa mezz'ora per prepararmi al mattino. Parto per lavoro intorno alle 6:00-6: 30 Un'altra cosa interessante che ho imparato da un mio amico che è un atleta di livello mondiale è qualcosa chiamato "Shoga", allungamenti sotto la doccia calda che scorre sul tuo corpo. Mi assicuro di toccarmi le dita dei piedi per un lungo periodo di tempo per assicurarmi di essere molto ben disteso. Non sono sicuro di quanto aiuti l'acqua calda, ma sicuramente mi fa sentire bene. Mentre vado al lavoro, generalmente ascolto un libro su nastro o mi metto nello stato corretto ascoltando la mia musica preferita.

Sono molto fortunato di avere un'auto ad alte prestazioni e questa auto mi ricorda sempre lo stato che desidero per il mio corpo fisico.

Al lavoro, sto sempre in piedi. Non ho un ufficio e vado sempre in giro a lavorare con le persone e ad aiutare le persone a svolgere il proprio lavoro in modo più efficace. Poiché sono un maniaco di Lean e abbiamo una cultura così profondamente radicata, inizio la mia giornata con 3-S sulla mia area di lavoro, facendo un piccolo miglioramento di 2 secondi. Alle 7:30 dopo mezz'ora di 3-S mentre ci aiutiamo tra di noi per i miglioramenti, abbiamo il nostro incontro mattutino con l'intera azienda. Alle 8:30 tutti sono al lavoro, me compreso. Sono sempre al telefono, rispondo ai messaggi WhatsApp,

Voxer e qualche email, mentre nel corso della mattinata sorseggio sempre il mio frullato e un caffè. Spesso, intorno alle 10 del mattino mi siedo al tavolo della sala pausa per mangiare una mela, un'arancia o un altro frutto. Registro nell'app MyFitnessPal tutto ciò che metto in bocca. Registro i miei 4 frullati come 800 calorie e li inserisco per prima cosa al mattino, anche se in genere li bevo durante il corso della giornata.
A mezzogiorno uso la mia app Chipotle e ordino un'insalata e vado a mangiarla al ristorante, questo elimina ogni attesa). È molto efficiente. Porto spesso cibo al lavoro come verdure saltate in padella con pesce o pollo. In questo modo riesco a mangiare a pranzo grandi quantità di verdure, in aggiunta alle proteine di pesce o pollame. Alla fine della giornata ho camminato tra i 10.000 e i 15.000 passi semplicemente muovendomi in giro per la nostra fabbrica.

Presso la nostra struttura abbiamo una palestra magnifica, dove durante il giorno faccio 6 pull-up. Sono molto difficili da fare, ma adoro questa sfida fisica. Entro le 15:00 Sono di nuovo al tavolo della sala pausa a mangiare altra frutta. Io e Leanne di solito andiamo a casa tra le 17:00 e le 18:00. A quel punto io faccio uno spuntino con un'insalata e qualche avanzo del giorno prima, mentre Leanne prepara una cena squisita con molte verdure e un pezzo di pesce. Spesso con la cena ho anche un bicchiere di vino rosso, e dopo cena mangio 2-3 manciate di mirtilli o lamponi per completare la giornata. Provo a mettermi a letto già alle 20:00 ma generalmente entro e non oltre le 22:00. Io e Leanne guardiamo pochissima TV, a parte la mattina che vediamo i notiziari mentre ci prepariamo. Mi assicuro sempre di controllare la mia app Lean PD e di controllare tutto ciò che ho realizzato quel giorno. Se riesco a raggiungere almeno il 60% al 70% di completamento, mi sento felice. Cerco sempre di migliorare, ma è abbastanza buono per le abitudini aggressive che mi sono prefissato. Metto Audible con il timer di spegnimento per un periodo compreso tra mezz'ora e un'ora e ascolto un audiolibro mentre mi addormento.

È tutto abbastanza semplice e diretto, ma è una grande routine che si prende cura della mia salute e della mia mente e adoro ogni secondo. La parte migliore di ciò che faccio è che non mi pento mai di quello che mangio! Tutto ciò che metto nel mio corpo è perfetto. La mia mente è cambiata fondamentalmente nel modo in cui gestisco la mia salute.

È facile e divertente al 100%

paulakers.net/lh-day

21 Fasi di Lean Health

Quelle che seguono sono alcune delle fasi che attraverserai nel tuo viaggio verso una salute eccellente:

1. Provi il processo per due settimane e ne capisci il senso

2. Cominci a vedere i cibi trasformati in modo diverso e provi per loro un leggero disprezzo

3. Cominci a trovar piacere nel mangiare frutta e verdura. Non sei sicuro di poterne mangiare tante, ma provi a farlo e ti senti meglio.

4. Continui a perdere peso al ritmo ragionevole di mezzo o un chilo ogni settimana. La gente comincia a fare commenti sul tuo aspetto migliorato e iniziano a chiederti cosa stai facendo.

5. Hai un disprezzo crescente e intensificato per qualsiasi cosa trattata: farina, zucchero, dolcificanti, pasticcini, bibite gassate, bevande zuccherate o qualsiasi altra cosa che ti priverebbe di una salute eccellente.

6. Inizi a innamorarti di verdure, frutta, pesce e pollo: tutto ciò che è nutriente, nutre il tuo corpo e migliora la tua salute.

7. Impari allo stesso tempo l'importanza dell'esercizio e del movimento e queste due componenti diventano centrali per il tuo pensiero 24 ore su 24

8. Il tuo peso diminuisce costantemente e inizi a sentirti più energetico. Decidi di capire il tuo corpo a un livello più profondo e, per la prima volta, ti rendi conto che stai mangiando troppe calorie. Riconosci l'importanza di contare le calorie e controllare la dimensione delle porzioni. Smetti di mentire a te stesso su quanto stai mangiando.

9. Mangiare porzioni più piccole diventa un'abitudine e si eliminano chili che non si è mai riusciti a perdere.

10. Ti vedi allo specchio e chiedi: "Chi diavolo è costui?"

11 Intraprendi il tuo programma di esercizi e inizi a lavorare molto più vigorosamente, facendo sit-up e flessioni fino al punto di fallimento. Il tuo corpo sta diventando sempre più tonico e inizi a somigliare a qualcuno di sulla prima pagina di una rivista di salute anziché a una persona di mezza età in sovrappeso.

12 Quasi ogni giorno, qualcuno chiede cosa stai facendo per avere un aspetto fantastico. Decidi di mangiare frutta e verdura come cibo principale con pollo e pesce come proteine e di non immettere mai più cose schifose nel tuo corpo

13 Cominci a osservare il tuo corpo con grande rispetto perché ti rendi conto che è di gran lunga superiore... una costosa macchina sportiva. Non faresti nulla per danneggiarlo, quindi lo proteggi e lo nutri con il migliore carburante e manutenzione in ogni momento.

14 Ti nutri principalmente di frutta e verdura e sei entusiasta perché sai che ti aiuteranno ad essere in condizioni fisiche eccezionali. Sei certo che si prenderanno cura di tutte le tue condizioni di salute e ti libereranno dei problemi che hai avuto per molti anni, quindi le mangi per soddisfare la tua fame invece di mangiare cibi trasformati.

15 Rifletti su tutti gli anni sprecati in cui hai abusato del tuo corpo e non lo hai trattato con il dovuto rispetto e decidi di non lasciare più che ciò accada.

16 Cerchi ogni occasione per allenarti. Vedi un ascensore come una macchina della morte che ti mantiene sedentario e aumenta i tuoi problemi di peso, quindi devi sempre salire le scale.

17 Fai costantemente grandi scelte su tutto ciò che riguarda il cibo e l'esercizio fisico. Le persone intorno a te vedono le tue azioni e vogliono imitare ciò che stai facendo.

18 Il medico probabilmente ti consiglierà di interrompere l'assunzione di tutti gli integratori, antidolorifici e farmaci per il sonno, perché se ti prendi cura del tuo corpo correttamente sia con il cibo che con l'esercizio fisico, avrai una salute eccezionale e dormirai bene.

19 La tua mente è completamente cambiata riguardo al cibo e alla salute e stai ottenendo grandi soddisfazioni scoprendo finalmente cosa significhi una salute eccellente.

20 Non hai più fame. Mangi perché sai che è tempo di nutrire il tuo corpo. I crampi di fame se ne sono andati per sempre. Questa è forse una delle realtà più folli che abbia mai visto. Ho passato tutta la mia vita ad avere fame e soddisfare quelle esigenze riempiendo la bocca di spazzatura che mi ha reso più affamato. Non posso dare troppa importanza a quanto sia gratificante riempire lo stomaco in modo appropriato e tempestivo con la giusta quantità di cibo di buona qualità.

21 Inizi a condividere il tuo successo con il mondo. Ho prodotto più video su come ho perso peso e raggiunto una salute eccezionale. Sono in forma fisica migliore rispetto a quando giocavo a football al liceo. Vai sul canale YouTube di Lean Health per vedere come ci sono riuscito.

Domande e Risposte

Tutte le risposte di seguito sono le mie opinioni. Non sono un medico. Questo è ciò che ha funzionato per me, né più, né meno..

1. Quanta acqua bisogna bere?

L'idratazione è estremamente importante, più ne bevi e meglio è. Io bevo quattro frullati da mezzo litro al giorno per un totale di due litri di liquidi. Dopo aver bevuto i miei frullati, sciacquo il contenitore con acqua fredda e lo bevo in modo da non sprecare nessuno dei nutrienti che sono rimasti sulle pareti del thermos. Questo mi fornisce un altro litro di liquidi e raccoglie un sacco di sostanze nutritive che altrimenti sciacquerei nel lavandino.

Inoltre, bevo quattro tè o caffè per altri due litri. Oltre a ciò, non misuro quanto bevo, perché ho sempre un thermos da mezzo litro e mi idrato tutto il giorno. Inoltre, il consumo di frutta con un alto contenuto di acqua (angurie, arance, melone, papaia, uva, mirtilli, lamponi e mango) aumenta anche il mio apporto di liquidi.

Il mio allenatore, Doug, ha detto che se le tue urine sono scure, non sei abbastanza idratato, dovrebbe avere un colore chiaro. Lo uso come regola empirica e lo trovo molto accurato.

2. Qual è la tua opinione sul biologico rispetto al non biologico?

Le due maggiori truffe perpetrate ultimi dieci anni ai danni dei consumatori sono la lavatrice a caricamento frontale e il dover pagare il doppio o il triplo per i prodotti perché hanno la parola biologico sulla scatola. Non sto dicendo che il biologico non sia migliore, ma questo non è il problema quando si tratta della nostra salute.

I veri problemi sono:

- Non mangiamo abbastanza frutta e verdura, biologica o no.
- Mettiamo un sacco di schifezze elaborate nel nostro corpo, organiche o meno.
- Inseriamo nel nostro corpo troppi farmaci e farmaci da banco che non sono assolutamente necessari.
- Dobbiamo muovere le chiappe e cominciare a muoverci di più.
- Dobbiamo smettere di scaricare le nostre colpe sugli altri e prendere responsabilità per le cose su cui abbiamo il controllo.

Se ci occupassimo di questi problemi, risolveremmo il 95% dei problemi di salute della gente. Mangiare solo alimenti biologici non risolverà i tuoi problemi di salute.

3. Devo acquistare la versione pro dell'app MyFitnessPal?

Non è necessario, ma può essere utile. Per tre anni ho usato la versione gratuita e ho semplicemente ignorato l'assegnazione di calorie aggiuntiva che compare quando FitBit invia le mie statistiche di allenamento all'app MyFitnessPal. Tuttavia, ho voluto provare e ho pagato $ 49 per l'abbonamento di un anno per vedere come funziona la versione a pagamento. Finora sono molto contento della decisione. Mi piace che non debba mai essere distratto da quelle calorie aggiuntive. Mi piacciono anche alcune altre funzionalità fornite con la versione pro e ritengo conveniente spendere $ 49 all'anno.

4. Cosa succede se mia moglie non mi supporta in ciò che sto facendo?

Questa non è una scusa, una volta che vedi cibo cattivo e cibo eccessivo per quello che è, un percorso diretto per una cattiva salute e una scarsa qualità della vita, non importa chi ti sostiene o meno, dipende tutto da te.

5. Cosa devo fare se ho sempre fame?

Se hai sempre fame, significa stai facendo qualcosa di sbagliato. Non dovresti mai avere crampi di fame, solo un leggero languore che ti dice che è ora di mangiare qualcosa. Potresti mangiare cibi che ti fanno venire fame: amidi, pane, pasta, zucchero raffinato o dolcificanti artificiali. Potresti anche aver allargato lo stomaco come alcuni si allungano i lobi delle orecchie per metterci quegli enormi cerchi sovradimensionati. Per rimettere in forma lo stomaco, dovrai smettere di mangiare 4 volte più del necessario. Ti consiglio di usare la tua intelligenza e il tuo ragionamento per chiederti se hai davvero bisogno di mangiare 4.000 o 5.000 calorie al giorno. Io sono un tipo di grossa costituzione, con molti muscoli e ho le massime prestazioni con 2.400 calorie al giorno. In passato, avrei mangiato facilmente da 5.000 a 6.000 calorie al giorno senza alcun motivo se non per pura stupidità. Ci sono un paio di strategie che possono aiutarti a gestire la tua fame in un modo migliore. Dovresti sempre portare con te una mela, un frutto o un piccolo sacchetto di noci, in modo che nel momento in cui hai fame puoi mangiare qualcosa di sano. Inoltre, dovresti sempre avere a portata di mano un thermos pieno di liquido in modo da poterne bere se senti crampi di fame tra i pasti.

6. Come ti alleni quando viaggi?

Per me ogni cosa è estremamente semplice e diretta:

- Mi assicuro di fare 10.000 passi al giorno misurandoli con il mio FitBit
- Mi sveglio ogni mattina e ascolto Taylor Swift usando i miei minialtoparlanti SoundLink della Bose mentre eseguo la mia routine di allenamento di 10 minuti,

▪ 100 torsioni del tronco
▪ 100 flessioni (o fino a che non ci riesco più, a seconda dell'evento che si verifica per primo) ▪ 200 sit-up / crunches (o fino a che non ci riesco più)

7. Sei contro la medicina moderna o i farmaci moderni?

Sono il più grande sostenitore della medicina moderna e grato per il nostro straordinario sistema medico. Sto pensando di vivere ben oltre i 100 anni a causa dei progressi della tecnologia medica. Detto questo, ciò non significa che dovremmo usare la tecnologia per evitare la nostra responsabilità di prenderci cura del nostro corpo. Dobbiamo ottenere i fondamenti giusti e quindi sfruttare la tecnologia e i progressi della medicina per sostenere una vita più lunga e più sana.

8. Da dove viene la tua passione?

A un certo punto della mia vita ho scoperto che la vita stessa è un dono e ora vedo il mondo come positivo e che va avanti anche se ha molti problemi. Credo che, rispetto a ciò che la gente aveva 100 anni fa, siamo fortunati a vivere nel periodo migliore che ci sia mai stato.

9. Perché pensi che ci sia voluto così tanto tempo per capirlo?

Il fatto è che ero "sgradevolmente contento". Ero a disagio con la mia salute, ma non abbastanza per intraprendere le azioni necessarie. Non ho applicato lo standard di eccellenza verso mia salute come avevo fatto in tutto il resto della mia vita. Avevo letto molti libri sulla salute, ma nessuno di questi ha reso la mia salute eccezionale, semplice e completa. Solo quando ho letto il libro di Tom Rath ho collegato tutti i punti tra di loro. Questa è l'unica risposta logica che posso dare al perché mi ci sono voluti 54 anni! Ti assicuro che avevo sempre cercato di capirlo. Mentre ripenso al tempo trascorso a sviluppare la mia azienda, la mia leadership e le mie capacità comunicative, so che se avessi dedicato lo stesso tempo a imparare come avere una salute eccellente, l'avrei scoperto molto prima. Ironia della sorte, anche una salute eccellente avrebbe migliorato significativamente quelle altre categorie, ma non avevo mai collegato tutte le cose tra di loro.

10. Come fai a farti i frullati quando sei in viaggio?

A volte bisogna essere creativi. Quando sono andato in Costa Rica per un mese, avevo accesso a un frullatore, quindi sono stato in grado di mantenere la mia routine. In un viaggio successivo avevo portato il mio frullatore, ma trovare e maneggiare gli ingredienti era troppo complicato, quindi ora mangio tanta frutta e verdura durante i miei pasti regolari. Se ordino un frullato in un bar o in un

ristorante, sono molto determniato nel chiedere che non aggiungano zuccheri. Molti bar e ristoranti aggiungono zucchero e o sciroppi vari nei frullati per dargli un sapore migliore, ma io li guardo sempre come un falco per assicurarsi che non lo facciano. Se sei in viaggio con la tua auto, è possibile preparare i tuoi frullati. Il mio caro amico Dana, che ho citato spesso in questo libro, ha appena fatto un viaggio di 3 settimane in Messico e ha portato il suo frullatore e un frigo portatile. Ha detto che riusciva a trovare facilmente tutti gli ingredienti ed è stato in grado di mantenere la sua routine di frullati. Inoltre, molti dei suoi amici con cui viaggiava si sono divertiti e hanno imparato anche loro ad amare i frullati.

11. Perché pensi che Lean Health funzioni così bene per te?

Ho guardato l'intero flusso di valori della mia salute (per usare la terminologia Lean), ho sezionato l'intero processo, buttato via tutto ciò che era nocivo e lasciato solo le cose buone. La chiave per diventare sani è:

- Concentrati su frutta e verdura
- Come fonti proteiche primarie mangia pesce e pollame
- Elimina dalla dieta ogni cibo confezionato, così come zucchero e dolcificanti artificiali. Le uniche eccezioni a cui riesco a pensare sarebbero le noci, l'acqua frizzante e il formaggio (che cerco di mangiare con moderazione).
- Fai 10.000 passi ogni giorno
- Ogni giorno svolgi un allenamento breve e intenso per aumentare la massa muscolare
- Tratta il tuo corpo come se fosse il tuo cliente e trattalo con rispetto perché è il motivo per cui sei in affari

12. Perché vedi il tuo corpo come un cliente?

Da imprenditore e imprenditore di successo, una delle idee più importanti che abbia mai interiorizzato è l'importanza di amare i miei clienti. Faccio le cose come loro vogliono e miglioro la qualità della loro vita. Mi fanno un grande favore e continuano a tornare continuamente per comprare i miei prodotti e per migliorare la qualità della mia vita. Il tuo corpo è il tuo cliente numero uno di tutti i tempi! Il tuo corpo ha bisogno dei servizi e dei beni che offri. Cibo, riparo, nutrimento, stimolazione intellettuale e consapevolezza spirituale. Se gli dai input di alta qualità, lui ti restituisce una vita di alta qualità: questa è la legge della compensazione.

13. Come posso iniziare?

Puoi iniziare concentrandoti sulle tre aree che hanno il maggiore impatto. Innanzitutto, aumenta l'assunzione di frutta e verdura. Poi, elimina gli alimenti trasformati dalla dieta. Terzo, sii molto deliberato nel fare 10.000 passi ogni giorno. Dopo aver imparato questi tre, incorpora gradualmente gli altri suggerimenti di

questo libro e raggiungerai risultati migliori di quanto tu possa immaginare.

14. Quali sono i 3 maggiori vantaggi di essere in ottima salute?

Questo può sembrare un po' folle, ma il primo vantaggio è l'esperienza che ogni pasto è perfetto. Dopo aver mangiato non ho alcun rimpianto e non mi sento mai gonfio. C'è una tale consapevolezza in tutto ciò che mi passa per la bocca, che ogni giorno il rifornirsi di carburante è per me un'esperienza perfetta: Gusto perfetto, nutrizione perfetta e porzioni perfette. Sono eccitato dell'idea di farlo bene ogni volta. Il secondo sono gli elogi che ricevo dagli altri. Ovunque vada, la prima cosa che la gente dice quando mi incontra è: "Accidenti, sei fantastico!" Quando porti qualcuno come me che è sempre stato nella media e lo trasformi in qualcuno che potrebbe fare il modello a 55 anni, è difficile sopravvalutare la spinta che questo ha dato alla mia autostima. Non conosco 50enni che siano belli come me. Essere in un gruppo così esclusivo di persone ti fa sentire davvero speciale e la fiducia che ti dà è indescrivibile. Il terzo vantaggio è vedere l'impatto che il mio esempio sta avendo su altre persone. L'idea che la mia consapevolezza stia aiutando altre persone è profondamente stimolante.

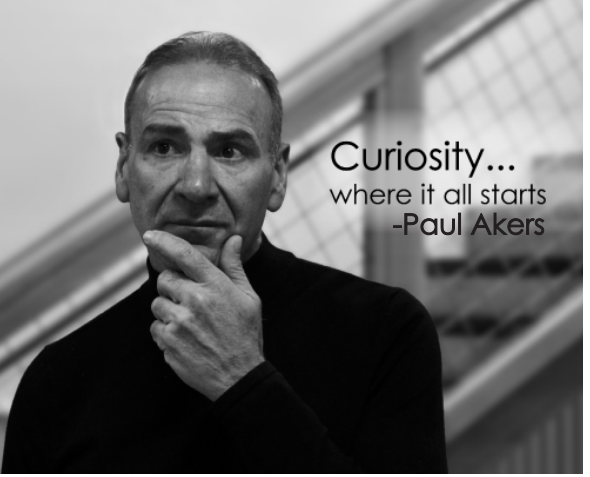
Due benefici aggiuntivi (perché tre non bastano!) sono la possibilità di indossare meno vestiti (non ne ho più bisogno per nascondere il mio corpo), e che non mi ammalo più. Non riesco a spiegare in pieno perché funzioni, ma non ho più avuto raffreddori o influenza.

15. Qual è il credo di Salute Lean?

Sono io a comandare il cibo. Il cibo non mi dominerà mai, per me sarà solo un aiuto. Adoro ogni cosa nella sua forma più naturale non trasformata. Disprezzo le cose che vengono elaborate e impacchettate. Il cibo di qualità, esattamente nella giusta quantità, mi dà una salute incredibile e una vita fantastica!

16. Puoi riassumere Lean Health in una parola?

Ferrari!



Paul Akers è il fondatore e presidente della FastCap, una società di sviluppo e produzione di oggetti e ferramenta innovativi per la costruzione.
La FastCap ebbe inizio nel garage di Paul nel 1997 quando inventò il suo primo prodotto, il cappuccio di copertura Fastcap. Da quegli inizi umili, oggi la FastCap ha migliaia di distributori in oltre 40 paesi del mondo. Ogni anno FastCap mette sul mercato 20-30 nuovi prodotti innovativi all'anno e ha vinto il premio per l'azienda dell'anno nel 1999 e nel 2010. Nel giugno 2011 Paul ha vinto il prestigioso premio "Esecutivo dell'Anno" della Seattle Business Magazine. In quell'anno ha anche scritto il suo primo libro, "2 Second Lean", su come creare una cultura Lean divertente, ora disponibile in 14 lingue e che è stato riconosciuto dallo Shingo Institute e ha vinto il premio per la ricerca e la pubblicazione professionale. Nel 2015, ha scritto il suo secondo libro, "Lean Health" (Salute Lean), nel 2016 "Lean Travel" (Viaggiare Lean) e nel 2019, "Lean Life" (Vita Lean). Paul ha imparato ad abbracciare l'avventura e perseguire l'eccellenza da suo padre quando ha guadagnato il grado di Eagle Scout alla giovane età di 14 anni. All'età di 15 anni, Paul costruì una chitarra nella bottega di falegnameria del liceo, guadagnando l'attenzione di Bob Taylor, fondatore di Taylor Guitars e vero innovatore americano. Bob Taylor assunse Paul il giorno in cui si diplomò alle superiori e gli fece da mentore. Nel vedere da vicino Bob Taylor che cambiava l'industria delle chitarre, Paul ricevette un'impronta profonda e durevole.

Nel 1983 si è laureato con lode in Scienze dell'educazione alla Biola University.

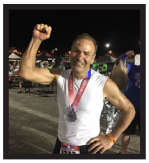
Paul ha lavorato a Pasadena, restaurando alcune delle più prestigiose case storiche e divenne parte di un gruppo esclusivo di artigiani che costruirono la casa per l'editore di Architectural Digest. In seguito, ha insegnato arte industriale alla Mark Keppel High School di Alhambra, California, dove il suo pensiero innovativo ha portato allo sviluppo di un programma incentrato sull'insegnamento della costruzione di mobili, anziche di piccoli oggetti.

Qualche anno dopo Paul si è catapultato nel mondo degli affari, quando la sua abilità nel risolvere i problemi ha portato a un'invenzione e quindi alla sua attività di produzione. Attraverso una serie di colpi di scena, scoprì Lean e il Toyota Production System (TPS), che fu determinante nel promuovere FastCap come esempio di produzione e cultura Lean, seguito da migliaia di aziende in tutto il

mondo.

Nel 2010, Paul si e' candidato al Senato degli Stati Uniti nello Stato di Washington, il suo programma era basato su una piattaforma Lean per trasformare il governo dando potere alle persone. Dopo le elezioni, Paul ha continuato a lavorare con varie agenzie governative insegnando loro il pensiero Lean e aiutandole a creare una cultura Lean. Nel 2013, Paul è stato invitato a tenere un discorso TEDx sull'innovazione. Nel 2017, Paul è stato selezionato come n. 3 leader del pensiero individuale e influencer in Lo stato globale di eccellenza operativa, sfide critiche e tendenze future.

Sempre nel 2017, Paul è stato onorato di documentare Bob Taylor nel suo World Forestry Tour in cui un piccolo team ha viaggiato in tutto il mondo per aumentare la consapevolezza delle pratiche forestali sostenibili.



Paul è un appassionato di sport che pratica surf, corre, nuota, va in bici e ha scalato varie montagne alte piu' di 4000 metri, tra cui il monte Kilimangiaro e il campo base dell'Everest. Paul è appassionato di salute e ha completato 2 ironman (Lake Placid, nello stato di New York e Vichy, Francia).

Paul ha il brevetto di pilota d'aerei con strumentazione, con oltre 2.000 ore di volo tra cui 3 traversate del Nord Atlantico con monomotore.

Paul è un oratore energico la cui passione principale è aiutare le persone a scoprire il loro pieno potenziale e mostrare agli altri come implementare Lean nelle loro attività e nella loro vita personale. La passione di Paul per Lean lo ha portato in tutto il mondo in oltre 102 paesi a lavorare e parlare con organizzazioni di spicco come le forze di difesa israeliane, Mercedes Benz, Amazon, la marina americana, Turner Construction e molte università. Dal Kazakistan all'Islanda, dalla Tasmania al Giappone, Germania, Israele, Africa e Slovacchia, non si sa mai dove sia Paul ... ma di sicuro sta insegnando concetti Lean con passione ed entusiasmo. Paul è anche appassionato del Giappone e presso la Toyota, la Lexus e i loro fornitori per insegnare alla gente la filosofia di questo fantastico paese (Japan Study Mission). Paul ha migliaia di follower nel suo podcast settimanale, "The American Innovator" dove insegna il potere dell'innovazione e il pensiero Lean, condividendo le sue intuizioni e osservazioni mentre intervista personaggi di spicco, documentando i suoi viaggi e le sue avventure in giro il mondo con fotografie e video sensazionali. Paul è sposato con sua moglie Leanne dal 1983 e hanno 2 figli, Andréa e Kolbe, che lavorano con lui alla FastCap, che e' veramente un'azienda a conduzione familiare!

Salute Lean™

Se dovessi riassumere il mio intero libro in una parola, questa sarebbe "Ferrari". Il segreto per una salute eccellente è di trattare il tuo corpo come se fosse una Ferrari.

Una Ferrari è l'archetipo di un'auto sportiva, una delle macchine più precise e performanti mai realizzate. È esotica, veloce, agile e bella. Se ti prendi cura del tuo corpo così come faresti con una Ferrari - usando solo il miglior carburante e portandola regolarmente dal miglior meccanico per la manutenzione - il tuo corpo ti restituirà dieci volte quello che ci metti, per la durata della tua vita. Quindi chiediti: "Sto trattando il mio corpo come una Ferrari o una Pinto?"

Salute Lean racconta la storia di come sono passato da una salute media ad una salute eccezionale. Ho raggiunto questa salute eccezionale in un solo anno. Queste sono le quattro cose che secondo me definiscono una salute eccezionale:

1. Ho perso 23 chili. La maggior parte della mia vita ho pesato più di 95 chili. Ora trovo facile mantenere 78 chili, che è il peso corretto per la mia altezza di 1,78
2. Il dottore dice che ho un aspetto fantastico e ogni volta che faccio i controlli fisici i risultati mostrano che sono in condizioni ottime.
3. Ho un corpo forte e muscoloso con un addome cesellato, qualcosa che prima era solo un sogno.
4. Infine, e soprattutto, godo di una salute eccezionale. Dopo un intero anno di vita sana, non ho la tentazione di retrocedere verso abitudini malsane. Ho solo una storia d'amore totale con la manutenzione e la cura del mio più grande cliente ... il mio corpo!

Molti vorrebbero fare lo stesso ma non sanno come riuscirci! Questo libro spiegherà esattamente ciò che ho fatto e ti fornirà il percorso da seguire. Attraverso storie personali, mie e di altri, imparerai ad attuare il semplice programma di Salute Lean che ho scoperto, in modo che anche tu possa

Paul Akers è il fondatore e presidente della FastCap LLC, un'azienda di sviluppo di prodotti situata a Ferndale, Stato di Washington, USA
Per la biografia di Paul, vai al link qui sotto
paulakers.net/bio