

2-sekundowy Lean

Zdrowy styl
życia według

Lean™

*Jak odwrócić proces
starzenia*

Przedmowa
autora
bestsellera

Jeffrey K. Liker



2013

2014

2015



Paul A. Akers

Przedmowa do wydania polskiego



W wieku 22 lat

Od dziecka miałem nadwagę. Co prawda pamiętam siebie na początku szkoły podstawowej jako szczupłego chłopca, ale w wieku ok. 10 – 12 lat zacząłem gwałtownie tyć. Dziś jestem prawie pewien, iż był to efekt uboczny stosowania leków sterydowych na astmę i alergię, którą miałem w dzieciństwie. I tak przez całe życie. W wieku 22 lat ważyłem ponad 110 kg i choć mój wzrost to 188 cm to i tak była to już otyłość. Mieszkając rok za granicą postanowiłem sobie za cel zrzucić zbędne kilogramy. Udało mi się zredukować wagę do 88 kg. Niestety, po powrocie szybko okazało się, że otrzymanie tej wagi jest praktycznie niemożliwe i stale wahała się w przedziale 95 – 100 kg. Nawet w okresie, w którym intensywnie biegałem maratony

udało mi się zejść jedynie do ok. 90 kg. Największym jednak problemem był fakt, iż była to ciągła walka z samym sobą, stawianie sobie ograniczeń, odmawianie jedzenia. Okazuje się jednak, iż można inaczej.

Paula Akersa poznałem w styczniu 2018 roku, gdy szukałem możliwości wyjazdu do Japonii i wizyty w firmie Toyota. Trafiłem na stronę firmy fastcap.com i okazało się, iż Paul nie tylko organizuje wycieczki do japońskich zakładów (Japan Study Mission), ale przede wszystkim produkuje narzędzia, a więc działamy w tej samej branży. Ponadto jest największym entuzjastą metody szczupłego zarządzania LEAN jakiego poznałem i przykładem na to, iż jest ona także możliwa do wdrożenia w małej firmie oraz w życiu prywatnym.



*W roku 2018,
mając 45 lat*

Pomimo, iż byłem z Pauliem w Japonii dwukrotnie, spotkaliśmy się na spotkaniach GLLS (Global Lean Leadership Summit), wymieniliśmy setki wiadomości, a także organizowałem tłumaczenie jego książki „2-sekundowy Lean”, książkę „Zdrowy styl życia wg Lean” przeczytałem jako ostatnią. Zapewne tak miało się stać a znając podejście Paula do wszystkiego czym się zajmuje, nie miałem już żadnych wątpliwości, że to sprawdzona metoda.

Ta książka to przykład na to, iż filozofię LEAN można stosować także w życiu osobistym. Szacunek dla własnego ciała, szczerłość z samym sobą, eliminacja marnotrawstwa czy też ciągłe doskonalenie, pomagają nam cieszyć się lepszym zdrowiem i energią. W niecałe 3 miesiące zredukowałem wagę z 95 do 85 kg, czyli do takiego poziomu, jakiego jeszcze nigdy nie udało mi się uzyskać w dorosłym życiu! A co najważniejsze, zdecydowanie poprawiłem jakość swojego życia i stan zdrowia.

Paul wspomina o komentarzach innych osób na temat jego zdrowia, ale podobnie było i w moim przypadku. Poza standardowym „wow, ale schudłeś” największą przyjemność sprawiła mi pani w sklepie odzieżowym, gdy kupowałem nowe spodnie, mówiąc „jest pan szczupły, na pewno coś znajdziemy”. Myślę, że nie do końca mi uwierzyła, gdy powiedziałem, że jest to największy komplement jaki usłyszałem od wielu lat!

Ogromną zaletą filozofii LEAN w biznesie jest niewątpliwie jej elastyczność i uniwersalność. Każdy może ją dopasować do siebie, a jeśli będzie trzymał się podstawowych zasad i pracował nad ich doskonaleniem, ma szansę na sukces. Nie inaczej jest w przypadku zdrowego stylu życia wg Lean, dlatego podaję jako przykład moje modyfikacje:

1. Podobnie jak radzi Paul, jem ok. 80% warzyw i owoców ale zamiast ryb i mięsa, za którym nie przepadam, jem jajka (najczęściej 3 dziennie), trochę twarogu, pestki np. dyni i słonecznika, orzechy itp.
2. Zimą, kiedy brakuje świeżych warzyw, planuję pozostać przy kaszy jaglanej, którą uwielbiam chociażby z dodatkiem owoców (latem jadłem ją dla urozmaicenia np. na śniadanie raz w tygodniu), poza tym, moja żona robi także wspaniałe ciasta z kaszy jaglanej i owoców (mniem!).
3. Do wszystkich sałatek używamy przede wszystkim oleju rydzowego. Od kilku lat piję także olej z czarnuszki oraz olej z ostropestu (na przemian, codziennie łyżkę stołową na czczo).
4. Praktycznie nie jem pieczywa i produktów mącznych, poza małą kromkę razowego chleba do śniadania (choć nie zawsze).
5. Piję wodę, wyciskane niesłodzone soki np. z marchewki, zieloną herbatę, kawę, czerwone wino (zazwyczaj w weekend), czasem dobre rzemieślnicze piwo.
6. Do mojego porannego zestawu ćwiczeń Rytuałów Tybetańskich, które robię od lat (polecam bardzo, bo to 5 prostych ćwiczeń) dodałem polecane przez Paula pompki, przysiady i brzuszki, a przy obecnej wadze robię ich bez problemu po 50 (celem jest 100).
7. Zmieniłem biurko na podwyższone, przy którym zazwyczaj stoję. O wiele więcej chodzę po firmie (wspaniała okazja do „gemba walk”), aby zrobić min. 10 000 kroków dziennie.

Paul pisze o tym, że żeby osiągnąć sukces należy kochać dobre jedzenie i eliminować to co złej jakości, przetworzone i pakowane. Moje doświadczenia potwierdzają, iż z czasem przychodzi to samoistnie. Gdy wyczyścimy swój organizm z toksyn i śmieci (niestety, gdy organizm się oczyszcza czujemy się gorzej – trzeba to przetrwać) i dobrze go posłuchamy, sam będzie nam podpowiadał co jest dla nas najlepsze. Dlatego większość rzeczy, które jadłem kiedyś, takich jak np. ciastka z paczki lub dania typu fast food (zwykle była to jakaś pizza, czy też frytki podkradzione dzieciom, nigdy typowo tłuste burgery z jeszcze tłustszymi sosami), po prostu mi nie smakuje. Jeśli



We wrześniu 2019,
mając 46 lat

jednak mam ochotę np. na mały kawałek pizzy, jem go, ale pod warunkiem że jest z naprawdę z dobrych składników (zazwyczaj biorę kawałek od kogoś), podobnie z lodami – tylko naturalne ze sprawdzonego źródła.

Jak utrzymać motywację do zdrowego stylu życia? Czasem za radą Paula wyobrażam sobie swoje ciało jako Ferrari. Największym motywatorem jest jednak to, iż o wiele lepiej funkcjonuję w codziennym życiu. Mam świadomość jaki wpływ ma na mnie to co jem. Poza tym, gorąco polecam „diętę obrazkową” (Paul opisuje to w książce) – wspaniała zabawa!

I na koniec jeszcze jedno – muszę także przyznać się do wielkiej głupoty. Od kilku lat mamy duży ogród warzywny, drzewa owocowe, a nawet hodujemy kury. Wraz z żoną uwielbiamy pracę w ogrodzie, która jest doskonałą odskocznią od życia zawodowego i formą relaksu po dniu pracy. Zawsze staraliśmy się gotować zdrowo i jeść dobrze, ale pomimo tego często zdarzało mi się sięgać po produkty przetworzone i paczkowane. Dlaczego? Bo szybciej, bo wygodniej, bo nie ma czasu, bo ładnie wyglądają, bo jestem w trasie... Bo...

Dziś poświęcam godzinę na przygotowanie śniadania (zazwyczaj pierwszego i od razu drugiego), a wieczorami chodzę do ogrodu, zrywam owoce lub wrywam marchewkę i objadam się nią do oporu! Czasem słyszę co prawda „masz dobrze, wszystko pod ręką” i jest w tym racja, ale ogród wymaga inwestycji i mnóstwa pracy, a zawsze możesz poszukać dobrego targu z warzywami i owocami, sklepu ze zdrową żywnością oraz znajomej pani, która hoduje kury. Dla chcącego nic trudnego!



Powiem wprost – sprawdziłem i działa!
Życzę zatem powodzenia i Tobie.

Tak wygląda prawdziwe jedzenie!

Arek Baraniok,
właściciel firmy Agentools

Masz pytania? Napisz: WhatsApp 605 744 135

Słowo wstępu od Paula

Gdybym miał streścić całą moją książkę jednym słowem, byłoby to "Ferrari". Sekretom doskonałego zdrowia jest traktowanie ciała jak Ferrari. Ferrari jest archetypem samochodu sportowego, jednej z najbardziej precyzyjnych i wysokowydajnych maszyn, jakie kiedykolwiek powstały. Jest egzotyczne, szybkie, zwinne i piękne. Jeśli zadbasz o swoje ciało, jakbyś dbał o Ferrari, używając tylko najlepszego paliwa i regularnie wykonując przeglądy u najlepszego mechanika, Twoje ciało odwdzięczy Ci się dając Ci dziesięć razy tyle, ile w nie włożyłeś przez całe życie. Więc zadaj sobie pytanie: "Czy obchodzę się z moim ciałem jak z Ferrari czy jak z Pinto?"

Twoje ciało to sportowy samochód o wysokich osiągnięciach, który wiezie Cię przez całe życie. Jest to pojazd, który umożliwia Ci przeżywanie doświadczeń. Jeśli jest w doskonałym stanie, Twoje doświadczenia życiowe będą pełniejsze. Jeśli zdecydujesz się średnio dbać o swój samochód sportowy, możesz oczekiwać tylko przeciętności. Im bardziej szanujesz swoje ciało i dbasz o nie, tym więcej magii doświadczasz.

Książka "Zdrowy styl życia według Lean" opowiada historię mojej podróży od zdrowia przeciętnego do zdrowia wyjątkowego. Osiągnąłem ten stan w ciągu zaledwie jednego roku. Moje ponadprzeciętne zdrowie definiują cztery rzeczy:

1. Przez większość życia ważyłem ponad 210 funtów. Teraz uważam, że łatwo utrzymać wagę 165, co jest prawidłowym wskaźnikiem przy moim wzroście 5'10" ([przejdź do linku na końcu tej sekcji, aby obejrzeć film "Doskonałe zdrowie ma wiele zalet"](#)).
2. Kiedy idę do lekarza na badanie kontrolne, zawsze słyszę: "Wyglądasz wspaniale, a Twoje wyniki są idealne. Jak to robisz?"
3. Mam silne, umięśnione ciało i wyrzeźbiony brzuch - coś, o czym wcześniej mogłem tylko pomarzyć.
4. Wreszcie, co najważniejsze, łatwo jest utrzymać stan wyjątkowego zdrowia. Po całym roku zdrowego życia nie mam pokusy, by wrócić do jakichkolwiek niezdrowych nawyków. Całkowicie pochłonęło mnie dbanie o mojego największego klienta....moje ciało! ([przejdź do linku na końcu tej sekcji, aby obejrzeć mój film "Jeden rok z Lean"](#)).

Przedmowa

autorstwa Jeffrey K. Liker

Kiedy Jim Womack pracował nad książką „Maszyna, która zmieniła świat”, starał się nazwać to niezwykle zjawisko, które zdawał się obrazować przykład Toyoty.

Koncern Toyoty charakteryzowało myślenie perspektywiczne przejawiające się we wprowadzaniu innowacji, projektowaniu i budowaniu wysokiej jakości samochodów w stałym tempie, z niewielką ilością zapasów lub odpadów i jednocześnie stawiające sobie za cel przyczynienie się do rozwoju społeczeństwa. Brzmiało to zbyt dobrze, aby mogło być prawdziwe! Wtedy absolwent studiów, John Krafcik, zasugerował, aby nazwać ten niezwykle sposób myślenia i zachowania „Lean”, ponieważ Toyota wytwarzała więcej przy mniejszej ilości zasobów, co budziło skojarzenia ze szczupłym sportowcem.

Paul prezentuje zdumiewający obraz tego, jak to jest prowadzić styl życia zgodnie z zasadami Lean. I jest on w stanie podać siebie jako przykład. Jest w trakcie swojej podróży według zasad Lean w pracy, a teraz przenosi je także na styl życia.

Jest to również książka napisana ostro, wyraziście i w sposób, który angażuje nas od pierwszego zdania. Uwielbiam metaforę Ferrari. Dbaj o swoje ciało tak, jakbyś dbał o swoje bardzo drogie i piękne czerwone Ferrari. To porównanie podkreśla, jaką ironią jest fakt, że cenimy rzeczy bardziej niż nasze własne ciała.

Toyota przedstawia swoją własną drogę rozwoju opratą o dwa filary - szacunek do ludzi i ciągłe doskonalenie. Książka Paula kładzie nacisk na szacunek dla nas samych, w tym wpływ, jaki mamy na świat i ciągłe doskonalenie się.

Ciągłe doskonalenie oznacza dokładnie to, co słyszysz - nigdy nie zatrzymuj się ani nie przerywaj. Styl życia Lean sugeruje, że nie bierzemy urlopów od zdrowego trybu życia i nie wykonujemy nagłych zrywów i startów. Większość modnych diet prowadzi do nietypowych wzorców żywieniowych, które powodują utratę dużej wagi, a następnie walkę o jej podtrzymanie. W „The Toyota Way”, kiedy mówię o wyrównywaniu obciążenia, używam analogii żółwia i zająca. Styl życia Lean jest bardziej jak żółw - wolny, stały i spójny i jest automatycznie samowystarczalny.

Miałem podobne doświadczenie do tego, co opisuje Paul, choć na znacznie niższym poziomie. Kiedy miałem około 55 lat, przyjaciółka zasugerowała, żebym spróbował poćwiczyć z jej trenerem personalnym. Każdego roku ważyłem coraz mniej i kiedy zobaczyłem swoje zdjęcie w koszulce, przeraziło mnie to, że mój brzuch wisi nad pasem. Poszedłem na siłownię i zacząłem pracować z trenerem-drobną kobietą, która była dla mnie znacznie łagodniejsza niż trener Paula. Wyjaśniłem, jaki jest mój cel, a ona go uprościła. W odchudzaniu liczą się tylko dwie rzeczy - kalorie, które przyjmujemy minus kalorie, które spalamy.

Z czasem dała mi wskazówki dotyczące jedzenia. Przez ostatnie sześć lat ćwiczyłem codziennie, trenowałem z trenerem personalnym przez godzinę 2-3 razy

w tygodniu, chodzenie po 18-dolkowym polu golfowym jak tylko miałem okazję i zdrowiej się odżywiałem. Dostaję sporo komplementów za to, jak wyglądam. Ale używam słodzików, moje treningi wciąż odbywają się na bieżni, niczego nie odmierzam i biorę leki bez recepty. Nie mam sześciopaku i nie wspiąłem się na Mount Everest Base Camp.

Czytając jak Paul opisuje styl życia według zasad Lean, pomyśl o tym jak o źródle inspiracji, jakim jest model Toyoty dla wielu organizacji na całym świecie. Toyota myśli o “The Toyota Way” jak o “Prawdziwej Północy”, czymś, czego nigdy nie osiągnie się w 100%, ale jako o celu, do którego należy dążyć. Paul pokazuje potężny, prawdziwy “kierunek na północ”. Każdy, kto realizuje choćby połowę tego, co opisuje, będzie szczęśliwszy i zdrowszy. Przynajmniej tak sobie mówię.

Kiedy to pisałem, moja żona wysłała mi maila z odpowiednim cytatem autorstwa jednego z czołowych zwolenników medycyny holistycznej:

“Za każdym razem, gdy masz ochotę zareagować według starego schematu, zapytaj siebie, czy chcesz być więźniem przeszłości czy pionierem przyszłości”.~Deepak Chopra

Paul przedstawia nam wszystkim rozsądną wizję przyszłości. Zainspirowało mnie to do wprowadzenia pewnych zmian w moim własnym życiu: więcej pompek w ramach moich codziennych ćwiczeń, więcej warzyw i owoców. Jestem teraz na lotnisku i po przeczytaniu książki wybrałem sałatkę szefa kuchni zamiast kanapki barbeque.

Więc proszę przeczytaj tę książkę, zastanów się i baw się dobrze. Jak chcesz, aby Twoje życie wyglądało w przyszłości? Jakie pozytywne kroki możesz podjąć, aby rozpocząć nową drogę? Paul sugeruje, że będzie coraz łatwiej i w pewnym momencie ćwiczenia i zdrowe odżywianie zmienią się w radosne doświadczenia.

Jeffrey K. Liker

Autor książki “The Toyota Way”

Słowo z ulicy

Po moich 18-tych urodzinach, jako właściciel restauracji, zacząłem przybierać na wadze. Dokładnie 4 funty rocznie. Zacząłem się zastanawiać, co będzie po 30 latach? Matematyka była prosta. Otyłość to niedopowiedzenie przy wadze 310 funtów. Następnie pojawił się nakreślony przez Paula 2-sekundowy Lean w kontekście zdrowia. Trochę to trwało, ale kiedy zrozumiałem, o co w tym chodzi, rakietą odpaliła. Udało mi się tracić 4 funty tygodniowo w ciągu ostatnich 10 tygodni! Pomyślałem, że to jakiś żart? Nigdy, nawet za milion lat, nie pomyślałbym, że jest to możliwe. Kiedy skończę, będę ważył tyle, co w szkole i wydłużę swoje życie o 20 lat. Co za prezent! Jest to książka typu “must-do”. Po przełamaniu barier, które opisuje Paul, nigdy nie spojrzysz na swoje życie w ten sam sposób. Jeśli Paul to Ferrari, to ja jestem promem kosmicznym!

**George Trachilis, P.Eng., autor OEM Principles of Lean Thinking,
Prezes i Dyrektor Generalny Lean Leadership Institute**

W swojej nowej książce “Zdrowy styl życia według Lean” Paul Akers przedstawia beztłóśnie logiczne, “eleganckie” podejście do poprawy własnego stanu zdrowia. **To JASNE.** Jego książka jest pełna szczegółowych przykładów. Moim ulubionym jest “dieta obrazowa”. **To jest OSIĄGALNE.** Paul doskonale kwestionuje nasze wymówki, którymi próbujemy przekonać siebie, że w pewnych okolicznościach, jak na przykład podróżowanie, zdrowy styl życia nie jest możliwy. Paul Dowodzi, że jest odwrotnie. **KORZYŚCI są większe niż KOSZTY.** Dzieląc się zaletami własnej podróży, od bycia w życiowej formie, aż po wykwintne smaki nieprzetworzonych, naturalnych produktów spożywczych, owoców i warzyw, możemy spróbować korzyści płynących z wprowadzenia zdrowych zmian w naszych codziennych czynnościach. Lektura tej książki sprawiła, że rozpocząłem własną podróż w kierunku zdrowia z Lean. Kiedy już ją przeczytasz, również się zdecydujesz.

**Doug Walker, autor książki “A-Ha! Performance: Building and
Managing a Self-Motivate Workforce”, 2007, Wiley Press**

Kocham i szanuję Paula i znam jego szczerość. Nie napisał tej książki, aby zarabiać pieniądze. Napisał ją, ponieważ proces Lean zadziałał tak dobrze na niego, że wie, iż będzie działał w ten sam sposób na ciebie. W ciągu ostatnich lat Paul stał się mistrzem Lean. **Jego firma, FastCap, jest prawdopodobnie najlepszą firmą Lean w Ameryce.** Wytwarza produkty bardzo wysokiej jakości, po bardzo niskich kosztach i zapewnia bardzo szybką dostawę. Realizuje model “just in time” zgodny z zasadami ustalonymi przez korporację Toyota. Każda osoba w FastCap jest liderem. Każda osoba każdego dnia przyczynia się do procesu doskonalenia. Firma jest bardzo dobrze zorganizowana, wszystko ma swoje miejsce, podłogi są nieskazitelnie czyste, nawet łazienka jest najczystsza, jaką kiedykolwiek widziałem. Paul najpierw stworzył ze swojej firmy wizytówkę, po czym uczynił swoje ciało wzorem, za którym należy podążać. Tylko nie komplikuj. W rzeczywistości głównym przesłaniem Paula jest zachowanie prostoty. Jego rady zawarte w książce nie są wcale skomplikowane. Wystarczy spojrzeć na książkę jak na książkę kucharską, która pozwoli stworzyć nowego ciebie.

Norman Bodek, autor metody Harada, 83 lata, bardziej żywiołowy niż kiedykolwiek wcześniej

W ciągu ostatnich kilku lat zainwestowałem sporo czasu w moje zdrowie psychiczne, duchowe i fizyczne. Ćwiczę prawie codziennie i jako wegetarianin myślałem, że odżywiałem się dość dobrze. Ale kiedy przekroczyłem próg 50-ki, zyskałem dodatkowe kilogramy. Kiedy Paul podzielił się swoją fizyczną transformacją i zastosowaną przez siebie metodą, zauważyłem, że jego koncepcja “**twoje ciało to twój klient**” była zgodna z myśleniem zorientowanym na klienta, które stosowałem przez dziesiątki lat jako zwołennik Lean Manufacturing. Wskazówki Paula są łatwe do zrozumienia, łatwe do wdrożenia i, co najważniejsze, łatwe do utrzymania. Szybko zdałem sobie sprawę, że nie doceniam znaczenia wielkości porcji i zaburzam równowagę pomiędzy posiłkami a ćwiczeniami. Dzięki przyjęciu koncepcji zdrowego trybu życia według Lean i, powiedzmy sobie szczerze, dzięki zmianie stylu życia pozytywne zmiany nastąpiły szybko. Tym samym moje ciało, mój klient, zyskuje wartość dodaną.

Kevin Meyer, współzałożyciel i partner Gemba Academy LLC.

Jeśli utrzymanie diety przychodzi Ci z trudnością, ta książka jest dla Ciebie. Z tak dużą ofertą książek o diecie na rynku trudno sobie wyobrazić, jak ktoś mógłby znaleźć dla siebie niszę. Ale tego właśnie dokonał Paul Akers! Zrobił to, czego brakuje w każdej innej książce tego typu. Odpowiedział na pytanie “jak”. **Jak zdobyć motywację, by trzymać się diety.** Każdy, kto chce utrzymać dietę, znajdzie we wspianej książce Paula odpowiedź na pytanie, dlaczego każda poprzednia zawiodła. Paul nie tylko podaje jasny przepis na zdrowe odżywianie, ale również doskonale wyjaśnia metodę tworzenia motywacji do jej przestrzegania. Paul przedstawia nam wszystko, nie tylko przygotowanie posiłku - dziękuję!

Rabin Stephen Baars, autor, Dyrektor Wykonawczy Aish Seminars

_____ Zdrowy styl _____
życia według
Lean™

Jak odwrócić proces starzenia

Paul A. Akers



Copyright © 2015 by FastCap Press
Wszelkie prawa zastrzeżone,
w tym prawo do powielania w całości lub
w części w dowolnej formie.

W celu uzyskania informacji na temat specjalnych rabatów na zakupy hurtowe,
prosimy o kontakt
Paul Akers: 888-443-3748 lub paul@goleanhealth.com

Autor Paul Akers
Pierwszy druk grudzień 2015
Wyprodukowane w Stanach Zjednoczonych Ameryki

2-sekundowy styl życia według Lean dostępny we WSZYSTKICH wersjach

Książkę możesz przeczytać lub uzyskać lepszy pogląd oglądając filmy
na kanale Lean Health w serwisie YouTube lub posłuchać audiobooka
zawierającego dodatkowe inspiracje i historie innowacji.

**Sprawdź PaulAkers.net, aby zapoznać się
z najnowszymi pomysłami Lean**

Podziękowania

Redaktorzy

Will Hutchens, Leanne Akers i Lori Turley, którzy redagowali oryginalny manuskrypt.

Grafika i układ książki

Jayme Simpson

Specjalne podziękowania

Do wszystkich moich przyjaciół prowadzących styl życia według zasad Lean na całym świecie, którzy wnieśli ogromny wkład w to, aby ta książka stała się tym, czym jest. Jeffrey Liker, Ashley Bailey, Joe Rogers, George Trachilis, Greg Glebe, Dana May, Doug Walker Rabbi Stephen Baars, Alex Gaertner, Glenn Bostock, Scott Berry, Michael Althoff, Nick Kocelj, Doug Scoggins, Mark i Sherri Rosenberger, Norman Bodek, Karl Wadensten, Filip Marques, Ty Lane, Mike Wroblewski, Metin Palik, Kelly Barlow i John Anderson.

Szczególne podziękowania

Palomie Cury, za to, że postawiła mi ultimatum na napisanie książki i nie pozwoliła mi się wycofać. Jej bezpośredniemu podejściu i zwycięskiemu uśmiechowi nie można się oprzeć.

Spis treści

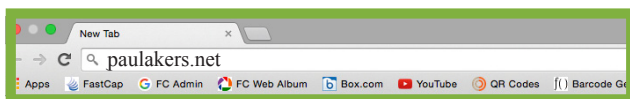
Przedmowa do wydania polskiego	
Słowo wstępu od Paula	
Przedmowa Jeffrey'a K. Liker	
Rozdział 1: Wspaniała noc w Niemczech	17
Rozdział 2: Odpowiedź	20
Rozdział 3: Everest Base Camp	29
Rozdział 4: Wyniki	35
Rozdział 5: Jak mogłem być tak głupi?	38
Rozdział 6: Wszyscy jesteśmy uzależnieni	42
Rozdział 7: Nigdy nie choruję	48
Rozdział 8: Cztery rzeczy, których nauczyłem się od Douga	51
Rozdział 9: Zawila chemia	55
Rozdział 10: Podróżowanie jest łatwe	58
Rozdział 11: Wielkie oszustwo	61
Rozdział 12: Dieta obrazkowa	64
Rozdział 13: Aplikacja Lean PD	67
Rozdział 14: Zapisywać, czy nie zapisywać?	71
Rozdział 15: Wyścigi w deszczu	74
Rozdział 16: Głos innych	80
Rozdział 17: Przeszkody na drodze	87
Rozdział 18: Przywódcy czy naśladowcy	93
Rozdział 19: Dyscyplina czy inteligencja	97
Rozdział 20: Budowanie zespołu Lean	102
Typowy dzień Paula	107
21 etapów na drodze do zdrowego stylu życia według Lean	110
Pytania i odpowiedzi	113

Co to jest?

Pod tym zielonym paskiem kryje się łącze, które przekieruje Cię do wszystkich niesamowitych filmów wideo, które Paul stworzył podczas swojej podróży w stronę zdrowego stylu życia według zasad Lean. Każdy rozdział zawiera mnóstwo wnikliwych i inspirujących historii, które sprawiają, że wszyscy będziecie podekscytowani możliwością wypróbowania nowego trybu życia Lean.

paulakers.net

Krok 1 Wpisz link w przeglądarce



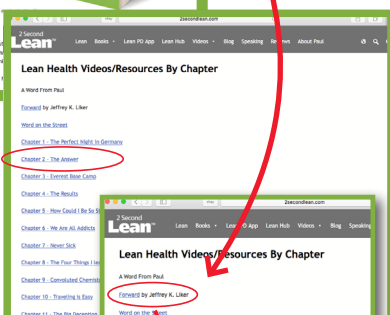
Krok 2

Wybierz zakładkę Książki, następnie wybierz Lean Health, a potem Spis źródeł



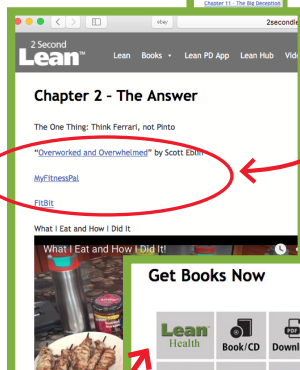
Krok 3

Wybierz rozdział, który Cię interesuje



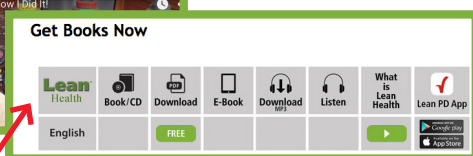
Krok 4

Po wybraniu rozdziału, zobaczysz listę źródeł oraz filmy związane z rozdziałem



Krok 5

W zakładce "Do pobrania" można znaleźć wszystkie dostępne wersje książki **ZA DARMO**



— Przedmowa —

Kto jest Twoim klientem?

Jako właściciel firmy i przedsiębiorca nauczyłem się, że jedną z najważniejszych rzeczy jest miłość do klienta. Moja firma świadczy usługi i dostarcza produkty naszym klientom, dzięki którym prowadzę działalność gospodarczą. Jednakże, aby moja działalność miała rację bytu, najpierw klient musi chcieć tego, co mam do zaoferowania. Kiedy zrozumiałem, jak ważni są dla mojej firmy klienci, zacząłem ich doceniać i pielęgnować. Nauczyłem się kochać moich klientów, a oni odwzajemniali to uczucie. Przy czym miłość oznacza dla mnie pielęgnowanie, szanowanie i ulepszanie wszystkiego dla ich dobra.

W świecie Lean żyjemy i oddychamy, aby zapewnić naszym klientom nieprzerwany strumień jakości i wartości. Klient nie jest częścią naszej działalności, klient JEST naszą działalnością. Mamy obsesję na punkcie ciągłego doskonalenia i eliminowania odpadów. Czynimy to po to, aby podnosić jakość i umożliwić przepływ wartości do klienta oraz zapewnić utrzymanie długotrwałych, wzajemnych relacji charakteryzujących się głębokim szacunkiem.

Kiedy pisałem tę książkę, zadałem sobie pytanie: “Kim jest klient?” Łatwo było mi zidentyfikować klienta, ponieważ wszystko, co musiałem zrobić, to zapytać: “Kto wyciąga krótszą zapalną? Kto dyktuje warunki?” Stało się dla mnie jasne, że to ja byłem właścicielem firmy, który oszukiwał swojego klienta... moje ciało! Wow...kiedy to przeanalizowałem, zdałem sobie sprawę, że muszę przywrócić właściwą i pełną szacunku miłość do mojego nowo odkrytego klienta. Moje ciało jest moim klientem nr 1!

Kiedy to do mnie dotarło, wszystko się zmieniło. W momencie, gdy koncepcja ta połączyła się z wewnętrznym głębokim przekonaniem o jej słuszności, wzrost jakości mojego życia przyspieszył bardziej, niż mógłbym sobie wyobrazić.

Nagle zacząłem zastanawiać się, jak wszystko, co wkładam do ust, wpływa na mojego klienta, podobnie jak paliwo, które wlewam do Ferrari, wpływa na jego wydajność. Zacząłem analizować: “Czy to jest dobre dla mojego klienta? Co dziś zrobiłem, aby go wesprzeć?” Przestałem działać bezmyślnie i zacząłem z uwagą przyglądać się mojemu wartościowemu klientowi (mojemu ciału)!

W relacjach biznesowych, jeśli źle traktujesz klienta, to wcześniej czy później znajdzie kogoś innego. W kontekście koncepcji zdrowego stylu życia według Lean klient (twoje ciało) jest skazany na Ciebie. Jeśli będziesz nadal nadużywać swojego lojalnego klienta, prędzej czy później po prostu się podda. Jeśli zdecydujesz się podjąć inteligentną decyzję, aby pielęgnować i dbać o klienta, on nagrodzi Cię pozytywnym nastawieniem, pewnością siebie, większą ilością energii niż możesz sobie wyobrazić, właściwą postawą psychiczną, doskonałym zdrowiem fizycznym, dłuższym życiem, niezliczonymi wielbicielami, którzy będą zachwycać się tym, jak ktoś w Twoim wieku może wyglądać tak dobrze. Czy warto się starać? Co zabawne niewielka ilość wysiłku jaka jest niezbędna, aby osiągnąć wyjątkowe zdrowie, jest niczym w porównaniu z radzeniem sobie ze wszystkimi dolegliwościami związanymi ze złym lub średnim stanem zdrowia. Ostatecznie uświadomienie sobie, że moje ciało jest najważniejszym klientem, było prawdziwym przebudzeniem.

Zatem witaj w podróży po zdrowie z Lean. Czytając tę książkę pamiętaj, że każda decyzja w odniesieniu do spożywanej żywności i kroków, które podejmujesz, wpływa na najważniejszego klienta w Twoim życiu... na Twoje ciało!

Rozdział 1

Wspaniała noc w Niemczech

O godzinie ósmej w przyjemny sierpniowy wieczór siedziałem w kawiarni na świeżym powietrzu w Baden-Baden w Niemczech, jednym z najpiękniejszych miejsc na świecie. Naprzeciwko mnie siedziały dwie najbardziej niesamowite osoby, jakie kiedykolwiek spotkałem, Alex i Paloma, z Mercedes-Benz w Niemczech. Ostatnie trzy dni spędziliśmy razem, zwiedzając fabrykę Mercedesa w Stuttgarcie i testując spektakularny samochód Mercedes klasy S na drogach Niemiec i Francji. Skończyliśmy



Paloma, Alex i ja w Niemczech

naszą podróż w pięknym mieście Baden-Baden, gdzie siedzieliśmy rozmawiając przy fantastycznym posiłku, przywołując wspomnienia najważniejszych wydarzeń naszej ostatniej przygody.

Kiedy delektowałem się świeżymi pomidorami, mozzarellą i brokułami z parmezanem, Paloma spojrzała na mnie i zapytała: “Paul, kiedy napiszesz swoją następną książkę?”.

“Bardzo bym chciał, ale jestem bardzo zajęty”, odpowiedziałem.

Zapytałem: “Dlaczego, Paloma, miałbym napisać książkę?” Odpowiedziała: “Kiedy czekałam na moje zdrowe jedzenie, zdałam



Paloma, 2 minuty po tym, jak zapytała mnie “Paul, kiedy napiszesz swoją następną książkę?”

sobie sprawę, że pomogłeś nam zmienić nasz sposób myślenia i to tylko w trzy dni. Pomyślałam, że musisz przekazać swoje porady wszystkim, więc powinienem napisać książkę.

“Daj spokój,” powiedziałem, a Paloma nie przestawała nalegać swoim pięknym brazylijskim akcentem. “Musisz to zrobić. Musisz zacząć teraz i pisać po jednym rozdziale każdej nocy”.

Spojrzałem na nią z niedowierzaniem: “Jestem w trakcie dwumiesięcznej podróży dookoła świata,



*Doskonałe jedzenie,
doskonałe wyniki*

ucząc i szkoląc ludzi w ośmiu krajach, jak wdrożyć Lean. Nagrywam wszystko, co robię na wideo, ponieważ przed wyjazdem Mel Damski, znany producent filmowy, poprosił mnie o udokumentowanie całej podróży dla nowego programu telewizyjnego pod tytułem “Lean na świecie”. Muszę również zarządzać moją firmą FastCap. Jestem całkowicie zavalony pracą, a Ty mówisz mi, że mam napisać książkę? Oszalałaś?”

“Znajdziesz sposób”, odpowiedziała z większym przekonaniem niż ja.

Trudno uwierzyć, że jedna osoba może mieć taki wpływ na życie drugiej. Naprawdę nie chciałem dokładać sobie obowiązków, jednakże niecałą minutę później mój wewnętrzny głos powiedział: “Hej Paul, postępuj zgodnie z zasadami, które głosisz. Wyjdź do ludzi i zmieniaj świat”.

Poddałem się. Przecież nie zaszkodzi przynajmniej stworzyć zarys. Wyciągnąłem telefon i przez 4-5 minut wypisywałem tytuły dwunastu rozdziałów wyjaśniających moją podróż w kierunku zdrowego stylu życia. W miarę jak tworzyłem nagłówki rozdziałów w tak krótkim czasie, czułem się coraz bardziej kompetentny do napisania tej książki.

“Jak myślisz, jaki nadać tytuł?” zapytałem. “Zdrowy Lean? Zdrowy styl życia według Lean?”

“Myślę, że “Zdrowy styl życia według Lean?” brzmi dobrze” - odpowiedziała. *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć Palomę, Alexa i mnie droczącego się z naszym przyjacielem Michael'em).*

Książka “Zdrowy styl życia według Lean” przedstawia historię transformacji od przeciętnego do wyjątkowego stanu zdrowia w ciągu jednego roku. Udało mi się to dzięki zastosowaniu mojej metody polegającej na wprowadzaniu małych, 2-sekundowych udoskonaleń. Te drobne ulepszenia w zarządzaniu zdrowiem pozwoliły mi stworzyć idealny dla mnie system. To właśnie udało mi się osiągnąć:

1. Straciłem 45 funtów. Przez większość życia ważyłem ponad 210 funtów. Teraz z łatwością utrzymuję wagę 165 funtów, co jest wagą właściwą dla mojego wzrostu 5’ 10”.

2. Gdy idę na kontrolę lekarz mówi, że wyglądam wspaniale i wszystko jest w najlepszym porządku.

3. Mam silne, umięśnione ciało i wyrzeźbiony brzuch - coś, o czym kiedyś tylko marzyłem.

4. Wreszcie, co najważniejsze, utrzymuję stan wyjątkowego zdrowia. Po całym roku zdrowego życia nie mam pokusy, by wrócić do jakichkolwiek

niezdrowych nawyków. Jestem po prostu absolutnie skoncentrowany na dbaniu o mojego największego klienta...o moje ciało!

Większość ludzi chce tego samego dla siebie, ale nie wie, jak do tego dojść. Ta książka przedstawia dokładnie to, czego dokonałem i pokazuje ścieżkę, którą podążałem. Zobaczysz, jak stosowałem i myślałem o Lean w każdym aspekcie mojego życia. Poprzez moje własne historie i historie innych ludzi nauczysz się wdrażać ten prosty program zdrowego trybu życia według zasad Lean, abyś i Ty mógł cieszyć się wyjątkowym zdrowiem. Ta książka jest również opowieścią o tym, jak przyjaciele mogą zmienić Twoje życie, jeśli chcesz ich posłuchać, współpracować i nieustannie się doskonalić. Przestałem ciągle szukać usprawiedliwień, dlaczego nie mogłem osiągnąć doskonałości w każdym aspekcie mojego życia. Jeśli potrafimy być otwarci na pomysły innych ludzi i nie ograniczać się negatywnymi dialogami wewnętrznymi, wszyscy możemy osiągnąć znacznie więcej, niż nam się wydaje. Doskonałe zdrowie jest w zasięgu ręki.

PAMIĘTAJ:
MOŻESZ OSIĄGNAĆ O WIELE WIĘCEJ,
NIŻ CI SIĘ WYDAJE

Rozdział 2

Odpowiedź

Bez wątpienia nie zaliczam się do grona osób ortodoksyjnych, więc zamiast zmuszać Cię do czekania do końca książki na informację, co jest sekretem doskonałego zdrowia, zdradzę Ci ją w tym rozdziale. Robię to, ponieważ niedawno przeczytałem bardzo interesującą książkę pod tytułem “Przepracowany i przytłoczony” autorstwa Scotta Eblina. Pod koniec książki Eblin zamieścił podsumowanie twierdząc, że wszystko sprowadza się to do jednego słowa: oddychaj. Naucz się oddychać, mówi, a Twoje życie się poprawi. To streszczone w jednym słowie podsumowanie ułatwia zapamiętanie najważniejszego przesłania Eblina i sposobu realizacji jego wskazówek.

W myśl zasady ciągłego doskonalenia i mając na celu bycie jak najbardziej zrozumiałym, zamierzam dać Ci “odповідź” już na początku książki. W ten sposób, jeśli spodoba ci się to, co piszę, możesz kontynuować czytanie i dowiedzieć się, jak doszedłem do moich wniosków. Jeśli jednak treść pierwszych stron nie przekona Cię, możesz odłożyć książkę na bok, wysłać mi maila i powiedzieć, że chcesz zwrotu pieniędzy. Z przyjemnością Ci je odeślę.

Gdybym miał podsumować całą moją książkę jednym słowem, byłoby to “Ferrari”. Sekretem doskonałego zdrowia, a zarazem odpowiedzią, jest traktowanie ciała jak Ferrari. Ferrari jest archetypem samochodu sportowego, jednej z najbardziej precyzyjnych i najbardziej



*2014 Ferrari w Kalifornii.
Tak widzę moje ciało.*



*1974 Ford Pinto
W ten sposób kiedyś patrzyłem
na swoje ciało....*

wydajnych maszyn, jakie kiedykolwiek powstały. Jest egzotyczne, szybkie, zwinne i piękne. Jeśli zadbasz o swoje ciało tak samo, jak o Ferrari, używając tylko najlepszego paliwa i regularnie zabierając je do najlepszego mechanika na przegląd, Twoje ciało odwdzięczy Ci się dając z siebie 10 razy tyle, ile w nie zainwestowałeś

przez całe Twoje życie. Postępuj zgodnie z tą zasadą, a zrobisz wielkie postępy w zakresie własnego zdrowia.

W tym miejscu możesz się zatrzymać, ale jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, czytaj dalej. To, co przeczytasz na kolejnych stronach, jest dokładnie tym, co robię, aby utrzymać zdrowy styl życia według zasad Lean. Jest to prosta, bezpośrednia metoda, bez ściemy. Nie jestem dietetykiem, trenerem personalnym ani specjalistą do spraw zdrowia. Jestem po prostu przeciętnym facetem, który wiedział, jak sprawić, aby jego ciało działało na bardzo wysokim poziomie, a z niniejszej książki dowiesz się, co zrobiłem, aby ten poziom osiągnąć *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film wideo zatytułowany "Co jem i jak do tego doszedłem")*.

80% mojej diety to owoce warzywa, a 20% to ryby, kurczak, ser, orzechy i inne rodzaje białka.

Jeśli mam w planie zjeść mięso, zawsze sięgam w pierwszej kolejności po ryby, ponieważ najbardziej je lubię i czuję się po nich najlepiej. W drugiej kolejności wybieram kurczaka, który choć zdrowy, to jednak nie jest hodowany w naturalnych warunkach. W ostateczności jem wieprzowinę lub wołowinę. Nie jestem przeciwny wołowinie, po prostu nie czuję się dobrze po jej zjedzeniu.

Nie jem nic białego - mąki, ziemniaków, chleba czy cukru.

Unikam jakichkolwiek przetworzonych produktów spożywczych (w tym chleba, nawet jeśli jest pełnoziarnisty). Chcę jeść jak najwięcej produktów, które pochodzą bezpośrednio z ziemi z kilkoma wyjątkami



Moim ulubionym nawykiem jest podjadanie pomidorów koktajlowych. Zanim wdrożyłem z Lean w zakresie zdrowia jadłem je tylko w salatkach. Teraz jem je jak cukierki.



Ryby z grilla po tajsku z czosnkiem i czerwoną papryką



Stragany w Tajlandii

(np. ser jest produktem, który spożywam z umiarem).

Nie piję napojów gazowanych ani nie stosuję sztucznych słodzików. Unikam wszystkiego, co jest przetworzone.

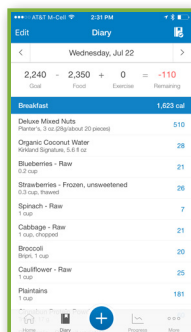
Wszystkie moje zachcianki na słodkie są zaspokajane pysznym owocem. Moim ulubionym jest jabłko, ale jem wszystkie egzotyczne owoce z całego świata i nie martwię się tym, ile zawierają cukru, ponieważ wartość odżywcza całego owocu znacznie przewyższa wszelkie negatywne skutki spożywania cukru. Podkreślam, że to tylko moje zdanie. Nie jestem dietetykiem, tylko zwykłym facetem, który zapracował sobie na rewelacyjny stan zdrowia.

Wszystko, co wkładam do moich ust, zapisuję w aplikacji MyFitnessPal, dzięki czemu wiem dokładnie, co i ile jem. To jest kluczowe dla odniesienia sukcesu. Każdego dnia staram się spożywać 2400 kalorii, czyli tyle, ile potrzebuje mój organizm, aby funkcjonować na najwyższym poziomie.

Kiedy zacząłem zapisywać swoje jedzenie, zauważyłem, że jem za dużo. Co gorsza, notowałem w aplikacji mniejsze ilości niż w rzeczywistości jadłem. Ale dosyć tego!

Oto dwie wskazówki pozwalające zmniejszyć spożycie kalorii: po pierwsze, spróbuj używać mniejszych talerzy.

Jeśli będziesz zmuszony zmieścić jedzenie na małym talerzu lub w małej misce, prawdopodobnie zjesz mniej niż gdybyś użył dużego talerza w amerykańskim rozmiarze. Po drugie, spróbuj jeść pałeczkami. Odkryłem, że używając pałeczek jem wolniej. Pomysł ten jest wynikiem wprowadzenia małych 2-sekundowych udoskonaleń procesu na drodze do osiągnięcia doskonałego stanu zdrowia.



Zapisuję wszystko natychmiast po zjedzeniu... bo inaczej zapomnę.



Piję jedną szklankę czerwonego wina dziennie

Jeśli chodzi o alkohol wszelkie decyzje staram się podejmować przyjmując za kryterium wyboru w pierwszej kolejności zdrowie, a następnie smak. Na szczęście zdałem sobie sprawę z tego, że najsmaczniejsze rzeczy są często najzdrowsze. Na przykład piękne czerwone wino niesie ze sobą potencjalne korzyści zdrowotne, więc regularnie rozkoszuję się kieliszkiem do obiadu. Lubię piwo, ale generalnie trzymam się od niego z daleka, bo korzyści zdrowotne nie korespondują z satysfakcją wynikającą ze smaku. Nie oznacza to, że nie można pić piwa. Oznacza to tylko, że ja osobiście nie piję go za dużo. W przypadku wszystkich innych alkoholi możesz sam zdecydować, które z nich pić, a które nie. Cokolwiek wybierzesz, pamiętaj, aby pić z umiarem. Jeśli chodzi o napoje bezalkoholowe, to wybieram czarną i zieloną herbatę oraz czarną kawę. Uwielbiam też wodę sodową.

Ćwiczenia

100 pompek dziennie

100 brzusków

100 skrętów tułowia

Zrób minimum 10 000 kroków dziennie



Minimum 10 000 kroków

Psychologia

Kluczem do osiągnięcia rezultatów jest miłość do dobrego jedzenia i obrzydzenie do produktów, które nam nie służą. Zakochałem się w świeżych warzywach i owocach.

Żywie pogardę dla wszystkiego, co przetworzone. W mojej głowie przetworzona żywność jest trucizną. Może to zabrzmieć ekstremalnie, ale



Trucizna....jedz to, jeśli chcesz być otyły i ociężały



Samo zdrowie - jedz to, jeśli chcesz być wyrzeźbiony i szczęśliwy

działa idealnie i są ludzie na całym świecie podążający za moimi wskazówkami i osiągający taki sam sukces. Moje ciało postrzegam jako niesamowity prezent, o który muszę dbać z wielką troską. Kiedy patrzę na siebie w lustrze, widzę Ferrari. Widzę piękne ciało, które daje mi niesamowitą satysfakcję, bo o nie dbam.

Kiedy jestem szczery wobec siebie, nie oszukuję samego siebie. Kiedy szczerze kontroluję ilość i jakość tego, co jem, dzieją się niesamowite rzeczy. Stawianie czoła tej rzeczywistości nie zniechęca mnie, a jedynie zwiększa moją determinację i zapewnia lepsze rezultaty.

Suplementy

Nie biorę nic - żadnych witamin, aspiryny, sterydów, żadnych środków przeciwbólowych i środków nasennych. Kiedyś zażywałem większość z tych rzeczy, ale stopniowo odzwyczajałem się od nich i w rezultacie moje zdrowie jest wyjątkowo dobre. Nie było to łatwe, ale uważam, że nasze ciało jest jak fabryka farmaceutyczna i może wyprodukować wszystko, czego potrzebujemy, jeśli odpowiednio się nim zaopiekujemy. Kiedyś dodawałem białko w proszku do moich koktajli, a dziś dodaję orzechy.

Być może zastanawiasz się teraz, co zmieniłem, aby odnieść sukces w obszarach, gdzie tak wiele osób próbowało i zawiodło. Najlepiej ujmę to tak: niektóre z zasad Lean, które stosujemy w mojej firmie, w obszarach, w których osiągamy wspaniałe wyniki i gdzie rzadko powstają defekty, zacząłem wdrażać w zakresie swojego zdrowia.

Podstawową ideą Lean jest ciągłe doskonalenie poprzez eliminację odpadów. Aby odkryć odpady, osoby praktykujące Lean poszukują ich w poniższych kategoriach. Przełożyłem klasyczne rozumienie odpadów Lean w świecie produkcji na to, jak postrzegam odpady w zakresie zdrowia.

1. Nadmierna produkcja – produkujemy i konsumujemy zbyt dużo żywności. Nasze organy potrzebują tylko ułamka żywności, którą wytwarzamy na całym świecie, a większość produktów jest złej jakości, a więc mamy do czynienia z nadprodukcją żywności niskiej jakości,

która ma bardzo małą wartość odżywczą i szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.

2. Transport – marnujemy ogromne pokłady energii transportując żywność na całym świecie, a



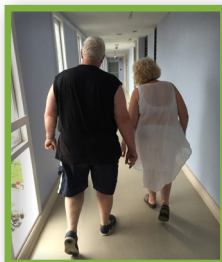
Jestem załamany, kiedy pomyślę o rzeczach, które zażyłem przez całe moje życie...NIGDY WIĘCEJ!



Wytwarzamy i konsumujemy o wiele więcej, niż potrzebujemy.



następnie wyrzucamy ogromną jej część, ponieważ nie możemy nawet zjeść tego, co przetransportowaliśmy (ironią jest to, że konsumujemy o 50% więcej niż w ogóle potrzebujemy). Odpady transportowe w systemie żywności są zdumiewające.



3. Magazynowanie – w naszych lodówkach, szafach i systemach magazynowania przechowujemy zbyt duże zapasy żywności. Jednak najgorszą formą zapasów są dodatkowe wałeczki tłuszczu zwisające z brzucha większości z nas. Cały ten tłuszcz negatywnie oddziałuje na nasze zdrowie.

4. Braki i defekty – obejmują one zły stan zdrowia, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, krótsze życie, brak aktywności, niską samoocenę, niestrawność, gazy (zbyt wiele złego jedzenia sprawia, że masz wiatry!) i wiele innych. Inną wadą jest zły przykład, jaki dajemy naszym rodzinom i innym (nie chodzi tylko puszczanie wiatrów, ale ogólnie o mizerną kondycję).



5. Nadmierne przetwarzanie – nasz system medyczny jest zmuszony do radzenia sobie z ogromem problemów spowodowanych otyłością i chorobami związanymi z otyłością (cukrzycą, chorobami serca itp.). Stosujemy nienależycie ilości środków, aby rozwiązać problemy, które można by niemal całkowicie, **w y e l i m i n o w a ć**,

gdybyśmy zaprzestali nadmiernej produkcji.

6. Nadmierny ruch – podnosimy widelec do ust 75% częściej niż potrzeba.

7. Oczekiwanie – klient, nasze ciało, czeka i czeka



w nadziei, że pewnego dnia posłuchamy, co ma nam do powiedzenia i nakarmimy je wysokiej jakości pożywieniem w odpowiedniej ilości, aby mogło funkcjonować zgodnie z przeznaczeniem.



8. Zmarnowany potencjał ludzki – potencjał naszych ciał jest niezwykle, ale jest on w dużej mierze stłumiony i wyciszony, ponieważ nie traktujemy naszego ciała z szacunkiem. Niesamowity dar, który każdy z nas ma, jest gotowy do tego, by nam służyć na bardzo wysokim poziomie, ale jest on blokowany przez to, co pochłaniamy każdego dnia.



Zmarnowany potencjał ludzki

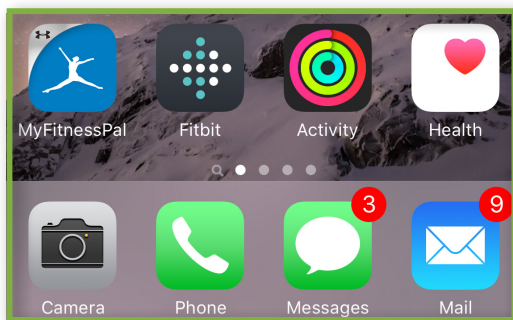
W procesie Lean odpady są definiowane jako wszystko, czego klient nie potrzebuje lub nie jest skłonny za to zapłacić. W tym przypadku Twoje ciało jest klientem i jesteś odpowiedzialny za jego poszanowanie, pielęgnowanie i właściwe odżywianie. Ciało potrzebuje odpowiedniej ilości zdrowego, pożywnego pokarmu, ale większość ludzi dostarcza mu za dużo pokarmu i każdego dnia oferuje jedzenie złej jakości. W ten sposób powstaje tłuszcz, który faktycznie obniża wartość i utrudnia funkcjonowanie naszemu klientowi!

To, co musimy zrobić, to dać klientowi (naszemu niesamowitemu ciału) dokładnie to, czego potrzebuje i przestać tłoczyć w jego system tak wiele produktów niskiej jakości. Kiedy niewłaściwie jemy lub pijemy, tworzymy wiele niespójności w tym, co czujemy.

Rozbieżności w naszych wynikach są zarówno zniechęcające, jak i nieprzydatne, dlatego chcemy je wyeliminować i wprowadzić ulepszenia na drodze do spójności. Aby zmniejszyć rozbieżności, stosujemy technikę Lean dotyczącą standaryzacji procesów. Dzięki Lean tworzysz bardzo wyraźnie wyodrębnione procesy, za pomocą których wykonujesz zadania. Za każdym razem wykonujesz operację w ten sam sposób aż do momentu stworzenia lepszej metody jej przeprowadzenia. W ten sposób uzyskujesz powtarzalność i jakość.

Jedną z jasno określonych metod, którą stosuję, jest rozpoczynanie każdego dnia od spożywania dużej ilości warzyw. Każdego dnia przed wschodem słońca robię sobie duży zielony koktajl zaczynając od dużej ilości warzyw. Nie czekam na warzywa w sałatce na wieczór czy po południu. Zaczynam je spożywać, gdy rozpoczynam dzień. Kiedy podróżuję, nie zawsze mam możliwość zrobienia koktajlu, więc na śniadaniu w hotelu lub w restauracji moim głównym celem jest znalezienie wszelkich warzyw i owoców, jakie tylko się da. Zawsze od nich zaczynam.

Aby zrozumieć, jaki wpływ na nas ma to, co konsumujemy, potrzebujemy odpowiednich danych. Jest taki słynny cytat, który uwielbiam: “To Bogu ufamy. Wszyscy inni dostarczają nam tylko danych”. Jeśli spróbujesz uruchomić swój system nie wiedząc, co i jak robić, to skazujesz się na niepowodzenie. Wszystko, co jem, zapisuję w aplikacji MyFitnessPal i monitoruję liczbę kroków, które wykonuję każdego dnia za pomocą opaski FitBit. Teraz mam pewność, że realizuję moje dzienne założenie 2400 kalorii i 10 000 kroków. Kiedy zapisujesz to, co zjadasz i ile się poruszasz, wiesz, gdzie powinieneś wprowadzić



Najważniejsze aplikacje w moim telefonie są pod ręką

ulepszenia. Zaczynasz rozumieć, dlaczego występują rozbieżności i jakie zmiany należy wprowadzić, aby je usunąć. W miarę jak dostrzegasz postępy, jesteś coraz bardziej zmotywowany i chcesz być bardziej zdyscyplinowany w zakresie jedzenia i wykonywania ćwiczeń. Wyniki mówią same za siebie.

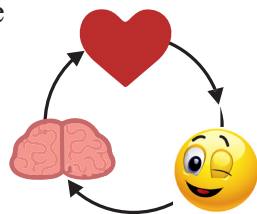
Ktoś kiedyś powiedział mi: “Paul, jesteś jak maszyna. Nigdy nie spotkałem nikogo tak zdyscyplinowanego jak Ty!” Zatrzymałem się i pomyślałem sobie: “Tak, jestem również koloru czerwonego, mam 600 koni mechanicznych i każdy szczegół został wykonany ręcznie do perfekcji.... Jestem jak Ferrari pod każdym względem. I cieszę się, że każdy chce tego, co sobą reprezentuję!” Jestem w stanie utrzymać wysoki poziom dyscypliny i konsekwencji, ponieważ wyniki są dziesięciokrotnie większe niż podejmowany przeze mnie wysiłek.

Ludzie zawsze pytają mnie, czy czuję pokusę, aby od czasu do czasu zjeść coś nie do końca zdrowego. Prawdę mówiąc nie, nigdy. Dla mnie pokarm, który spożywam, jest odpowiednikiem jazdy wysokowydajnym Ferrari, podczas gdy kawałek ciasta czekoladowego to palący olej Ford Pinto. To dla mnie żadna pokusa. Styl życia według Lean działa tak dobrze, ponieważ rozwiązuje podstawowy problem. Edukuje i szkoli Twój mózg w zakresie jakości. To zasadniczo zmienia

Twoje nastawienie i podejście do jedzenia. Nie musisz już wysilać się, by być z determinowanym i osiągasz lepsze wyniki.

Jako 55-latek wiem, że mogę uzyskać lepsze efekty niż 95% wszystkich 18-latków, ponieważ jestem przekonany o skuteczności żywności dobrej jakości i ćwiczeń, które gwarantują mi niezwykle zdrowie. Jednak styl życia według Lean wykracza poza to, co mogę osiągnąć dziś i skupia się na myśleniu długoterminowym. Dla mnie oznacza to, że będę żywiołowy i aktywny do końca życia. Prawdę mówiąc wyobrażam sobie, że w wieku 100 lat jeżdżę na nartach po stokach Aspen!

Moje ciało postrzegam jako niesamowity prezent, o który muszę dbać z wielką starannością. Kiedy patrzę na siebie w lustrze, widzę Ferrari. Widzę piękne ciało, które przynosi mi niesamowitą satysfakcję, bo o nie dbam.



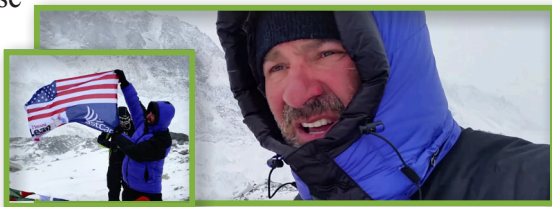
Nie musisz już toczyć sporów w swojej głowie. Twoje serce i emocje są w 100% zgodne z celem polegającym na dążeniu do doskonałego stanu zdrowia

PAMIĘTAJ:
JESTEŚ JAK FERRARI, NIE JAK PINTO

Rozdział 3

Everest Base Camp

Na początku pisania tej książki muszę się do czegoś przyznać..będę mówił o temacie, który jest prawdopodobnie najważniejszą kwestią w moim życiu, wpływającą pozytywnie na moje zdrowie (a także poprawiającą jakość życia innych). Nic, co kiedykolwiek zrobiłem, nie miało większego wpływu na moją psychikę, moją osobowość, moje samopoczucie i ogólne usposobienie niż ten temat.



Mt. Everest Base Camp 2 godziny przed uderzeniem burzy

W 2014 roku wspinałem się do Everest Base Camp u zboczy najwyższej góry świata (*przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film z*



*Dana i ja Base Camp
na wysokości 17,598 stóp*

Everest Base Camp). Jedna z największych burz w ciągu ostatnich stu lat właśnie przechodziła przez Himalaje, a ja miałem szczęście, że w ostatniej chwili dotarłem do Base Camp tuż przed



Herbaciarnia Gorokshep....To była naprawdę mroźna noc

zamieć rozszałała się do tego stopnia, że uniemożliwiała powrót. Było około osiemnastej, kiedy natknąłem się na schronisko, w którym spędziłem

noc zamarzając z zimna. Siedziałem przy kominku z około trzydziestoma innymi osobami, starając się utrzymać ciepło i czując wdzięczność za schronienie. Burza była tak intensywna, że przez zamknięte okna wpadał śnieg, a wiatr wdzierał się przez przewody rurowe pieca i wypełniał główną salę



Dzień po burzy



W Katmandu dotarły do nas złe wieści

teraz zmierzyć się z lawinami na wszystkich przejściach. Pod koniec dnia dowiedzieliśmy się, że w czasie burzy poprzedniego dnia zginęło prawie 50 osób. Mieliśmy szczęście, że przeżyliśmy.

Byłem wyczerpany i wiedziałem jedno - właśnie spędziłem osiem dni w drodze do Base Camp. i Nie było możliwości, żebym spróbował zejść z powrotem w dół góry. Resztę dnia zajęło mi organizowanie helikoptera,



Lądowanie u zbocza góry



Pobieranie maili w Lukli

aby polecieć w górę i pozbierać naszą trzyosobową grupę; mojego przyjaciela Dana, mnie i naszego przewodnika. Nigdy nie zapomnę tego uczucia, gdy ujrzałem helikopter lecący, by nas uratować.

Po locie helikopterem do podnóża góry włączyłem telefon, aby sprawdzić wiadomości. Otrzymałem maila od firmy Audible nagrywającej audiobooki i od razu go otworzyłem. Przez całe moje życie robiłem wszystko, by czytać jedną książkę tygodniowo. Nieustannie uczyłem się, rozwijałem i zaczerpywałem informacje od wspaniałych ludzi z całego świata, którzy w swoich książkach dzielili się tym, czego się nauczyli.

Firma Audible sugerowała, abym przeczytał książkę "Eat Move Sleep" Toma Ratha. Nie byłem szczerze mówiąc zainteresowany czytaniem kolejnej książki o zdrowiu. Przeczytałem wiele innych tego typu w swoim życiu, starając się wdrażać to, czego się z nich nauczyłem, ale rzadko

dymem.

Następnego dnia zrozumieliśmy, co się stało. Słońce wyszło i nastał piękny poranek, ale Himalaje były pokryte kilkoma centymetrami świeżego śniegu. Turyści, którzy przybyli, aby cieszyć się pięknym terenem, musieli



Helikopter lądujący w Gorokshep na wysokości 16,863 stóp przybył, by nas uratować po burzy

zdarzało się, aby którakolwiek z nich przyniosła mi znaczące rezultaty. Bardzo lubiłem książki historyczne, powieści historyczne, biografie i książki o współczesnej technologii. Mimo to, mając przed sobą długą podróż, doszedłem do wniosku, że nie mam nic do stracenia.

Mój przyjaciel Dana i ja zdecydowaliśmy się pojechać na kilka tygodni do Tajlandii, aby zregenerować się i wygrzać, ponieważ



Dana i ja pierwszego dnia naszej podróży

byliśmy przemarznięci po przygodach na Kilimanjaro i Everest Base Camp. Kliknąłem na plik do pobrania i wkrótce potem wsiadłem do samolotu lecącego z Katmandu do Phuket *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film wideo na Kilimandżaro)*. Spędziłem podróż

słuchając książki i kiedy dotarłem do Tajlandii, byłem pokrzepiony tym, czego nauczyłem się podczas lotu. Byłem gotowy, aby rozpocząć pracę nad poprawą mojego zdrowia i przekształcaniem mojego życia.

W swojej książce Rath pisze, że są trzy rzeczy, które trzeba zrobić, aby cieszyć się lepszym zdrowiem: musisz jeść wysokiej jakości produkty, robić co najmniej 10 000 kroków dziennie i przesypiać w nocy 8 godzin.

Postanowiłem zacząć od jego zaleceń dotyczących ruchu. Dotychczas nigdy nie mierzyłem, ile kroków dziennie wykonuję. Biegałem na bieżni przez dwadzieścia lub trzydzieści minut, ale nigdy nie zastanawiałem się, ile to jest w aspekcie mojej aktywności. Teraz po raz pierwszy się dowiedziałem. Pobrałem na telefon aplikację, która mówiła mi, ile się poruszam każdego dnia. Postanowiłem, że wyjdę na plażę i będę spacerować aż do momentu, gdy zrobię 10 000 kroków. Wydawało się, że to dużo, ale udało mi się! Zawsze wybierałem schody i unikałem wind.

Następnie zmieniłem swoje nawyki żywieniowe. Wyeliminowałem z diety białą mąkę, cukier i sztuczne słodzik i zacząłem się koncentrować na jedzeniu owoców i warzyw. Karmię swoje ciało tylko tym, co jest naturalne i unikam wszelkich przetworzonych produktów spożywczych. Dotychczas na śniadanie instynktownie sięgałem po jogurt. Zamiast tego zacząłem jeść takie produkty jak papaja, arbuzy i omloty z dodatkiem sera, ale nic z paczki.

W końcu też skoncentrowałem się na zapewnieniu sobie odpowiedniej ilości snu. W przeszłości spałem w porywach dwie do trzech godzin w nocy, jeśli miałem szczęście. Po przeczytaniu książki zdałem sobie



Najlepsze zdjęcie, jakie kiedykolwiek zrobiłem, w drodze do obozu

ponieważ po raz pierwszy, ofiarowałem mojemu organizmowi brakujące godziny na odpoczynek, których potrzebował.

Rezultaty tych drobnych ulepszeń były niezwykle i wykraczały daleko poza samo odchudzanie. Doprowadziły mnie one do stworzenia systemu pozwalającego na osiągnięcie niezwykłego zdrowia, który jest prosty i łatwy do naśladowania.

Przez ostatnie 15 lat moją pasją było stosowanie zasad Lean w celu

ciągłego doskonalenia procesów produkcyjnych. Nie powinniśmy ograniczać Lean do miejsca pracy. Lean może również znacznie poprawić jakość życia prywatnego, domowego i zdrowotnego.

Zarządzanie zdrowiem jest procesem,

który niewiele różni się od innych procesów. Jeśli chcesz go ulepszyć, musisz wymyślić plan, przeprowadzić eksperyment, ocenić wynik, wprowadzić poprawki, a następnie powtórzyć eksperyment. Realizacja tych działań w sposób ciągły, eliminacja działań, które nie przynoszą żadnych korzyści, dostarczanie więcej wartości z każdym cyklem jest esencją ciągłego doskonalenia.

Nie rozumiałem na przykład szkodliwego wpływu przetworzonej żywności na moje zdrowie. Nie miało znaczenia, ile ćwiczyłem, ponieważ dopóki spożywałem przetworzoną żywność, nie było szans, aby uzyskać pożądane rezultaty. Moim pierwszym

sprawę, że muszę postarać się chodzić spać o 21:00, aby obudzić się o 5:00 rano po 8 godzinach snu. Choć nie zawsze udawało mi się spać 8 godzin, to jednak przestawiłem się z 2-3 godzin snu na 5-6. Była to dla mnie znacząca zmiana,



Opuszczamy Himalaje następnego dnia po burzy



Nasz tragarz, o połowę mniejszy od nas, dźwigający nasz sprzęt

udoskonaleniem procesu było wyeliminowanie z diety żywności przetworzonej z wiarą, że poprawi to moje zdrowie. Przeprowadziłem eksperyment, który zadziałał. Moja waga spadła, a ogólny stan zdrowia znacznie się poprawił. Jak tylko zacząłem być szczery sam ze sobą w kwestii żywności, którą spożywałem, wszystko zaczęło się poprawiać. Tematem tej książki jest prosty system, który stworzyłem w oparciu o wyniki.

Zanim przejdziemy do następnego rozdziału, uważam za stosowne wyjaśnić, jaka jest filozofia mojego życia, jak myślę o życiu, dlaczego lubię przygody, dlaczego robię to, co robię. Większość życia spędziłem pracując bardzo ciężko, zawsze stawiając pracę na pierwszym miejscu, a zabawę na drugim. Ale kiedy skończyłem 45 lat, zdałem sobie sprawę, że pracuję tak ciężko, iż istnieje ryzyko, że życie mnie ominie. Usiadłem, zrobiłem listę i zacząłem po kolei realizować, to co na niej było. Stworzyłem własną audycję radiową. Przeleciałem przez Północny Atlantyk trzy razy w jednosilnikowym samolocie. Wspinałem się po górach na kilku kontynentach.



Szczęśliwe lądowanie w Lukla



Dana i ja na szczycie Kilimanjaro



Na Everest Base Camp

Przez ostatnie dziesięć lat mojego życia stale i konsekwentnie brałem udział w wielu przygodach. Podejmuję się ich, ponieważ życie jest krótkie. Nigdy nie wiemy, co przyniesie jutro, więc każdy dzień traktuję jak przygodę, jakbym był małym dzieckiem, które jest niezwykle ciekawe, czego może się nauczyć niezależnie od etapu życia, na którym jest.

Dziś, kiedy piszę tę książkę, mogę się pochwalić podróżami do 60 krajów, byłem w każdym stanie w Stanach Zjednoczonych i prawie każdym parku narodowym. Zrobiłem tak wiele niesamowitych rzeczy, że większość ludzi

zastanawia się, jakim cudem mi się to udało. Niedawno spotkałem się z Bobem Taylorem, a on uszczypnął mnie i określił mnie mianem “komara żądnego przygód”, szukającego miejsca, aby wylądować i wydobyć jak najwięcej doświadczenia, które uczyni życie pełniejszym i bogatszym. Nie ma lepszego sposobu, aby zilustrować sposób, w jaki myślę.

Udało mi się to dzięki świadomemu podejściu do realizowania zadań. Nigdy nie mówię sobie: “Zrobię to w przyszłym roku”. W momencie, gdy ukończyłem 45 rok życia, zacząłem odbywać długie podróże kilka razy w roku. Zacząłem od tygodniowych wycieczek, które potem przekształciły się w dwutygodniowe, potem w trzytygodniowe, a niedługo potem przeciętna moja podróż wynosiła sześć tygodni. Podróż, w której obecnie jestem w trakcie, kiedy piszę tę książkę, trwa dwa miesiące.

Prawda jest taka, że możesz robić w życiu wszystko, co tylko zechcesz, jeśli będziesz o tym świadomie myślał. Nie należy przeceniać znaczenia świadomego działania. Nie dopuszczam do tego, aby rzeczy same się wydarzały. Planuję je i realizuję. Wdrażam nawyki, które stwarzają warunki do ich realizacji. Dzięki tej filozofii miałem możliwość doświadczyć jednych z najbardziej niesamowitych przygód w życiu.

Mimo tych wszystkich sukcesów jedna rzecz była dla mnie nieosiągalna przez lata - doskonałe zdrowie....ale to już przeszłość! Jestem podekscytowany, że mogę dzielić się wszystkimi rzeczami, których nauczyłem się w życiu niezależnie od tego, czy jest to mój duch przygód, moja filozofia prowadzenia firmy zgodnie z Lean, czy styl życia według Lean. Moim osobistym celem w życiu jest pomaganie ludziom i zachęcanie ich do odkrywania ich pełnego potencjału. Za każdym razem, gdy sięgam głębiej siebie i osiągam nowy poziom w moim życiu, jestem zachwycony i podekscytowany odkryciem. Mam nadzieję, że będę w stanie pomóc innym ludziom poczuć to samo, co ja....mój potencjał jest bezgraniczny, tak samo jak Twój!

PAMIĘTAJ:

MIMO, ŻE BYŁEM W DOBREJ FORMIE,
NIE MIAŁEM POJĘCIA, JAK NAPRAWDĘ
WYGLĄDAŁO DOSKONAŁE ZDROWIE

Rozdział 4

Wyniki

Odwiedziłem Phuket w Tajlandii, w którym nigdy wcześniej nie byłem, ale którego nigdy nie zapomnę. Białe piaszczyste plaże i turkusowe wody sprawiają, że jest to jedno z najpiękniejszych miejsc na ziemi i jedno z tych, które najbardziej lubię odwiedzać *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film na Phuket)*.



Pierwszy tydzień spędziłem diametralnie zmieniając sposób poruszania się, jedzenia i spania. Każdego dnia robiłem po 10 000 kroków. Cel nie podlegał dyskusji. Musiałem to zrobić. Lepiej się odżywiałem - tylko świeże owoce i warzywa, ryby i kurczaka, nic w paczkowanym, żadnych słodzików i żadnych cukrów. Jeśli coś wyrasta z ziemi oznacza, że może trafić do moich ust, inne produkty mnie nie interesowały. No i spałem więcej. 5 do 6 godzin dziennie, w porównaniu do 2-3 niespokojnych godzin w przeszłości. Priorytetem był dla mnie sen.



Wyniki były zaskakujące nawet dla mnie. Kiedy zszedłem z Everest Base Camp tuż przed lotem do Tajlandii, uważałem się za osobę bardzo aktywną fizycznie. Większość ludzi patrzyła na mnie i mówiła, że jestem w dobrej formie. Właściwie byłem w dobrej, ale nie w doskonałej. Jednakże mając 54 lata właśnie wspiąłem się na Kilimandżaro na wysokość 19,500 stóp, wyruszyłem na tygodniowe safari i pojechałem do Nepalu na wycieczkę do Everest Base Camp. Mimo tych dotychczasowych osiągnięć nadal widziałem wpływ mojego nowego stylu życia na moje zdrowie. W ciągu jednego tygodnia zredukowałem swoją wagę z 219 (mój wzrost to 5 stóp, 10 cali) do 213 funtów. Zrzuciłem 6 funtów w ciągu jednego tygodnia.



To jest moje zdjęcie na początku mojej podróży w stronę zdrowego stylu życia Lean

Mogłoby się wydawać, że zgubienie 6 funtów w ciągu tygodnia to

za dużo, za szybko, ale nie zrobiłem nic szalonego, by to osiągnąć. Po prostu podążałem za prostą, holistyczną koncepcją, która przynosiła fantastyczne rezultaty. Patrząc w lustro natychmiast zauważyłem pewne zmiany. Jeszcze nie wyglądałam świetnie, ale wyglądałam inaczej i to dodawało mi energii.

Wyniki wskazywały, że podążałem we właściwym kierunku i miałem apetyt na więcej. Pozytywne wyniki dostarczają silnego psychologicznego wzmocnienia, aby kontynuować pracę na rzecz tego, co staramy się osiągnąć. Kiedy nie ma wyników lub wyniki są marginalne, trudno o motywację, ale kiedy robisz coś poprawnie i z rozważą, osiągniesz cel.



Po kolejnym tygodniu opuściłem Phuket kilka funtów lżejszy. Uwierzyłem w to, że w końcu odkryłem system, który

będzie działać, coś, czego mógłbym się trzymać, co pomoże mi osiągnąć moje cele w zakresie zdrowia.

Inni też zauważyli różnice. Kiedy wróciłem do domu i wszedłem do mojej firmy, mój inżynier, Dennis, powiedział do mnie: "Och, ale jesteś wychudzony!" Nie wiem, czy kiedykolwiek usłyszałem takie słowa od kogokolwiek. Nigdy w życiu nie byłem chudy. Zawsze byłem raczej dużym factem z Colorado, mężczyzną z farmy, kimś, kto miał odrobinę masy, sporą ilość mięśni i siłę, która mówiła, że nie należy ze mną zadzierać.

Ale słowa Dennisa zaszokowały mnie. Wywołały w mojej głowie coś, czego nigdy wcześniej nie doświadczyłem. Po raz pierwszy uwierzyłem, że mogę osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej. Mogę to zrobić, pomyślałem. To się może udać! Motywacja przychodziła z każdej strony. Nie było dnia, żeby ktoś nie powiedział: "Wyglądasz fantastycznie - wow! Wyglądasz coraz lepiej!"



Te słowa zachęciły mnie do kontynuowania nowej drogi, którą

rozpocząłem w Phuket. To niesamowite, że kilka prostych słów może tak diametralnie zmienić sposób myślenia. Myślę, że jest to ważny punkt. Jeśli słowa potrafiły mnie tak zmotywować, to ważne jest, abyśmy wspierali również innych. Jeśli zobaczysz, że ktoś wyrusza w podróż w kierunku stylu życia według zasad Lean, postaraj się być dla niego wsparciem i go dopingować. Ta podróż może również odmienić jego życie, a ty masz moc, aby pomóc mu osiągnąć cele.

PAMIĘTAJ:
NIE WAHAJ SIĘ MOTYWOWAĆ LUDZI....
TO MOŻE ODMIENIĆ ICH ŻYCIE

Rozdział 5

Jak mogłem być tak głupi?

Uważam się za stosunkowo inteligentnego (może nie za laureata nagrody Rhodes Scholarship ani za neurochirurga) ale za zdolnego do konsekwentnego dostarczania zdroworozsądkowych odpowiedzi na problemy w sferze mojego własnego życia. Jednak nigdy nie udawało mi się być zdyscyplinowanym w odchudzaniu, trzymać się założonego planu i być w tej kwestii sumiennym. Przez lata starałem się zrozumieć, dlaczego; czy to moje geny nie pozwoliły mi tego osiągnąć? A może powodem była moja głupota?

Niestety w trakcie podróży do Tajlandii dowiedziałem się, że moje zmagania nie mają nic wspólnego z moim DNA i rzeczywiście były spowodowane głupotą. Dzięki książce Toma Ratha nauczyłem się tylko trzech rzeczy - świadomie więcej się ruszać (czyli robić 10 000 kroków dziennie), jeść żywność, która nie była pakowana i przetwarzana oraz spać 8 godzin, aby uzyskać rezultaty, których oczekiwałem. Dziś mogę się tylko śmiać z siebie, ponieważ mam 55 lat, jestem wykształcony i odniosłem dużo sukcesów, a odkrycie tajemnicy bycia zdrowym zajęło mi tyle czasu.

Patrząc wstecz nie rozumiem, dlaczego tak długo mijałem się z odpowiedzią. To było takie proste i oczywiste! Ważne jest jednak to, że teraz rozumiem i chcę, aby jak najwięcej osób wiedziało, że posiadanie doskonałego zdrowia (raczej wyjątkowego zdrowia) jest całkowicie osiągalne.

Niniejszą książkę zatytułowałem "Zdrowy styl życia według Lean", a jej celem jest pokazanie, w jaki sposób stosowanie zasad Lean w życiu



może pomóc w osiągnięciu celów zdrowotnych. Podstawowe założenie Lean to ciągle doskonalenie. Regularnie szukałem sposobów na utratę wagi i poprawę kondycji fizycznej. Kilka razy w roku przechodziłem na inną dietę, ale nigdy nie byłem w stanie systematycznie tracić na wadze. Prawie nic się nie zmieniało, a ja trzymałem się moich nieefektywnych nawyków.

Najgorsze było to, że akceptowałem ten fakt nawet, jeśli nie robiłem postępów. Mówiłem sobie, że po prostu tak mam. To był mój największy błąd. Możemy stwierdzić, że coś po prostu jest jakie jest, ale to właśnie akceptacja przeciętności jest głównym problemem. Wmawianie sobie, że nie mogę być lepszym, było właśnie przejawem głupoty.

Moment, w którym akceptujemy przeciętność lub akceptujemy status quo, jest momentem, w którym ujawnia się nasza głupota. Jak człowiek z całym swoim potencjałem i złożonością (układ kostny, układ krążenia, układ nerwowy, mózg, serce i emocje) mógłby kiedykolwiek zaakceptować mierność?

Ironia polega na tym, że wykorzystywanie naszej inteligencji, aby stać się zdrowszym, jest łatwiejsze, prostsze i przyjemniejsze niż bycie niezdrowym. Wszystko w byciu zdrowym jest lepsze. Czasami racjonalizujemy fakt, że nie prowadzimy zdrowego trybu życia, ponieważ uważamy, że to wymaga dużo pracy, ale tak naprawdę jest dokładnie na odwrót! Jest to oszałamiające objawienie, do którego doszedłem po 55 latach życia. Kiedy jem zdrowo, zawsze czuję się dobrze. Kiedy jem zdrowo, nie mam wzlotów i upadków. Kiedy jem zdrowo, moje ciało mnie kocha i nagradza energią emocjonalną, której nigdy wcześniej nie miałem. Wszystko, co wiąże się z prawidłowym odżywianiem, ćwiczeniami i szacunkiem dla ciała jest lepsze, łatwiejsze, prostsze i sprawia, że życie staje się pełniejsze. Tyle czasu zajęło mi zrozumienie tego, co było tuż na wyciągnięcie ręki.

Analogia, którą lubię stosować dla zrozumienia, jakie znaczenie ma bycie zdrowym, jest następująca: ciała ludzi są jak samoloty - działają najlepiej, gdy nie są przeładowane. Jestem pilotem i wiem, że jeśli samolot ma nadprogramowy ładunek, nie lata dobrze, nie utrzymuje równowagi, a sterowanie nim jest trudne. Kiedy startujesz, masz wszystko, czego potrzebujesz i nic więcej. Masz zapas paliwa, ale tylko tyle, żeby wystarczyło na jeszcze jedną godzinę w razie potrzeby dotarcia na pobliskie lotnisko.

Nasze ciała działają tak samo. Najlepiej, żeby nie przewoziły zbyt dużo dodatkowego paliwa (tłuszczu). Jednak większość ludzi przewozi nie tylko paliwo stanowiące zapas na jedną godzinę, ale paliwo na jeden dzień czy nawet tydzień. Chodzimy z zapasem paliwa na wiele miesięcy, który nas obciąża. To jest szaleństwo! Czy możesz



Jeśli uważasz, że to wygląda niedorzecznie, powinieneś dobrze przyjrzeć się temu, czym karmisz swoje ciało

sobie wyobrazić start samolotem z ilością paliwa wystarczającą, aby zmierzyć świat dookoła, podczas gdy masz w planie wyruszyć tylko w godzinną podróż? Jakich rozmiarów musiałby być samolot, aby utrzymać dodatkowe paliwo? Musiałby lecieć wolniej, zużywając o wiele więcej energii i powodując większe zużycie silników samolotu tylko po to, by unieść nadmiar paliwa.

To jest dokładnie to, co dzieje się z naszymi ciałami, kiedy dźwigamy tak wiele dodatkowego balastu. Poruszamy się wolniej, zużywamy więcej energii i obciążamy nasze mięśnie, stawy i organy. Kiedy redukujemy wagę, nasze ciało funkcjonuje optymalnie, jesteśmy szybsi, bardziej zwinni i możemy poruszać się po świecie z mniejszym wysiłkiem.

Oszukujemy samych siebie myśląc, że dopuszczalne jest życie z 30-40 dodatkowymi kilogramami i wierząc, że nie mamy mocy, by to zmienić. To szaleństwo nie możemy pozwolić sobie, aby uwierzyć w to oszustwo. Kiedy zorientowałem się, że sam siebie oszukuję, zmiana stała się o wiele łatwiejsza. Całkowicie zmieniłem sposób, w jaki postrzegam życie, zdrowie i jedzenie. Łatwa, szybka przekąska to dla mnie obecnie jabłko, którym się delectuję mając świadomość tego, co dobre robi dla mojego ciała. Chwycenie pomidora, włożenie go do ust i smakowanie rzeczy, których nigdy wcześniej nie jadłem, jest bardziej satysfakcjonujące niż przetworzone produkty spożywcze i do

tego nie ma żadnych negatywnych skutków. Jedzenie staje się w 100% pozytywne od początku do końca i nie trzeba być neurochirurgiem, by to zrozumieć. Nie żałujesz i nie cierpisz z powodu wyczerpania emocjonalnego, które wywołuje jedzenie fast foodów.

Mój dobry przyjaciel, Dana May, który również praktykuje zdrowy tryb życia według Lean, powiedział: “Ludzie muszą zrozumieć, że nie rezygnują z niczego i że jest to całkowity zysk netto pod każdym względem w ich życiu”. Co ciekawe Dana jest osobą, która piła 3-4 drinki na noc, jadła wszystkie rodzaje smażonych potraw i słodkich deserów, a wieczorami często paliła cygaro. Gdybym miał wskazać osobę, która musiała zrezygnować z czegoś w ramach praktykowania zdrowego stylu życia według Lean, Dana byłby najlepszym przykładem. Jednak on czuje, że niczego nie poświęca. Czuję się dokładnie tak samo i nigdy wcześniej nie doświadczyłem czegoś podobnego. Pozytywy są przytłaczające!

PAMIĘTAJ:
BYCIE UCZCIWYM WOBEC SIEBIE ZA-
WSZE PRZYNOSI DOBRE REZULTATY

Rozdział 6

Wszyscy jesteśmy uzależnieni

Kiedy miałem 16 lat, moim nauczycielem w liceum był John Pruitt. John był dobrym przyjacielem i mentorem za czasów, gdy zostałem stolarzem. Pewnego dnia zaprosił mnie na lunch i kiedy jechaliśmy jego ciężarówką, otworzył napój gazowany i powiedział: "Człowieku, jak ja to uwielbiam!"

Skrzywiłem się zastanawiając się, jak ktokolwiek mógłby lubić napoje gazowane, ale zapewniał mnie, że on je uwielbia. "Każdy ma jakieś wady" powiedział. Nigdy o tym nie zapomniałem, bo w tym momencie zdałem sobie sprawę, że ma rację - każdy jest uzależniony. Zdałem sobie również sprawę, że jedzenie stało się moim nałogiem, czymś, czego używałem, aby czuć się dobrze, choć nigdy niczego nie nadużywałem! Osoba mojego wzrostu mierząca 5' 10" powinna spożywać około 2400 kalorii dziennie. A ja jadłem od 4000 do 5000. Z łatwością mogłem pominąć jeden posiłek liczący 1000 kalorii. Patrząc wstecz rozumiem, że jedzenie stało się dla mnie narkotykiem, a rodzaj produktów, które spożywałem, powodował, że chciałem jeść więcej.

Możesz być sceptyczny. W końcu nie jestem naukowcem, nie jestem też ekspertem w dziedzinie zdrowia i żywienia. Sięgam tylko pamięcią wstecz zastanawiając się nad tym, co działo się w moim własnym życiu. Spożywałem jedzenie, które wywołało u mnie pragnienie (uzależnienie, jeśli wolisz), by jeść więcej. Nie było ono satysfakcjonujące, więc jadłem coraz więcej i więcej. Jadłem mnóstwo przetworzonych węglowodanów i nie mijało wiele czasu, a znów byłem głodny i chciałem więcej. Używałem też dużo sztucznych słodzików i jestem przekonany, że miały one na mnie szkodliwy wpływ. Badania dotyczące korelacji pomiędzy spożywaniem sztucznych substancji słodzących a wzrostem apetytu na słodkie nie są jeszcze kompletne. Ja w każdym razie kochałem jedzenie do tego stopnia, że byłem od niego uzależniony. Zawsze miałem na nie ochotę.



Moje początki w roli
stolarza

Gdyby ta historia kończyła się w tym miejscu, byłoby to smutne. Jednak w moim życiu wszystko się zmieniło. Teraz kocham jedzenie, ale z zupełnie innych powodów niż wcześniej. Nadal jestem uzależniony, ale od zdrowej żywności. Mój umysł i ciało myślą o jedzeniu zupełnie inaczej. Chcę jedzenia, ponieważ ma ono niesamowity, odżywczy wpływ na moje ciało. Wszystko w ludzkim ciele jest fascynujące. Mamy pięć precyzyjnie dostrojonych zmysłów. Mamy złożony mózg, który pozwala nam tworzyć rzeczy i rozwiązywać problemy, których żaden inny gatunek nie jest w stanie rozwiązać. Nasze ciała są jak Ferrari zaprojektowane z myślą o niezwykle wydajności i niesamowitych zdolnościach. Możemy biegać, chodzić i wspinać się po górach. Nikt, kto ma samochód tego kalibru, nie zastosowałby do niego taniego gazu ani nie zabrałby go do przeciętnego mechanika. Każdy traktowałby go raczej wyjątkowo i tak też powinienęś traktować swoje ciało.

To moja nowa perspektywa. Jestem uzależniony od fantastycznego jedzenia, które odżywia mój własny precyzyjny silnik. Jedynym paliwem, którym chcę go zasilać, jest zdrowa żywność: owoce, warzywa, ryby (tylko najwyższej jakości paliwo). Za każdym razem, gdy dobrze jem, mam to niesamowite uczucie, że dbam doskonale o moje wewnętrzne Ferrari.

Ponadto, ponieważ dobrze dbam o swoje ciało, nigdy nie doświadczam napadów głodu. Będąc osobą praktykującą Lean wiem, że huśtawki nie sprzyjają wydajności.

W zakresie produkcji dążymy do równowagi i spójności we wszystkim, co robimy. W ten sposób powstaje najmniejsza ilość odpadów i produkt najwyższej jakości z minimalną liczbą wad. Moje nowe uzależnienie zapewnia równowagę i spójność moich potrzeb fizjologicznych.

Zdrowe jedzenie daje mi bardziej równomierny, stały apetyt. Budzę się rano i nie mam zachcianek jak kiedyś. Jasne, chcę jeść, ale nie dlatego, że moje ciało krzyczy



W miejscu pracy
w Kazachstanie



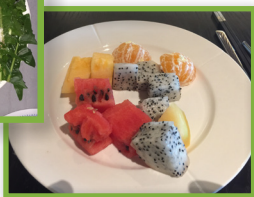
“NAKARM MNIE!”. Zamiast tego mówi mi (spokojnym głosem) “Hej, chodźmy pożywić tę niesamowitą maszynę”.

Ostatnio byłem służbowo w Kazachstanie na środku pustkowia. Pewnego ranka ciężko pracowałem nad projektem, nadeszła pora obiadu, a nie jadłem od 4 godzin. Gdybym kiedyś nie jadł tak długo, oszalałbym, myślał, że umrę z głodu i że muszę coś zjeść! Kiedy przychodziło jedzenie, pochłonołbym je tak szybko, że ledwo mógłbym poczuć jego smak.

Teraz, ponieważ jestem uzależniony od zdrowej żywności, kiedy nadszedł czas na lunch, pomyślałem: hej, no pewnie, chodźmy zjeść. Zamierzam odżywić swoje ciało. Jestem w stanie zwolnić tempo i cieszyć się jedzeniem.



80% owoców i warzyw
20% kurczaka i ryb



Zdaję sobie sprawę, że moje nawyki żywieniowe zmieniły się, ponieważ mam fantastyczne nowe uzależnienie od zdrowej żywności.

Nigdy nie sądziłem, iż powiem, że kocham moje uzależnienie! Cieszę się, że kocham jedzenie dlatego, że chcę, żeby mnie odżywiało, a nie dlatego, że muszę się objadać jak jakiś maniak. Jeśli wszyscy mielibyśmy być od czegoś uzależnieni, dlaczego nie miałyby to być fantastyczne, odżywcze jedzenie, które wspomaga naszą fizjologię? Z dumą mogę powiedzieć, że jestem uzależniony od wysokiej jakości żywności i nigdy nie wrócę do moich starych nawyków.

Zakochanie się w dobrym jedzeniu jest prawdopodobnie najważniejszym elementem zrozumienia zasad zdrowego trybu życia według Lean i przejścia na wysoki poziom dobrego samopoczucia. W przeszłości zawsze cieszyłem się zdrowym jedzeniem, ale nigdy nie byłem w nim zakochany. Teraz zakochałem się w jedzeniu na dwóch różnych poziomach; po pierwsze, w smakach, a po drugie, w tym, jak wpływa na moje ciało. To zupełnie inne doświadczenie żywieniowe.

W przeszłości, gdybym zobaczył ciastka leżące na ladzie, złapałbym je i zjadł prawie bez zastanowienia. Dzisiaj mój umysł zmienił się tak diametralnie, że kiedy przechodzę obok ciastek, natychmiast myślę, że to właśnie takie jedzenie prowadzi do otyłości. To jest to, co sprawia,

że jestem ociężały!

I odwrotnie, kiedy podchodzę do lady z pomidorami, marchewką lub burakami - z jakimikolwiek warzywami, myślę, że muszę je od razu zjeść! To tak, jakbym miał romans za każdym razem, gdy widzę coś naturalnego, co wyrasta z ziemi. Kiedy wkładam pomidora do ust i nie tylko czuje wspaniały smak, ale również mam świadomość, że uwalniam witaminy i składniki odżywcze, aby naładować moje ciało i uczynić je silnym, zdrowym i szczupłym, czuję radość!

Proces ten jest ekscytujący także dla innych. Kiedy pojechałem do Kazachstanu w interesach, człowiek o imieniu Metin odebrał mnie z lotniska. Kiedy wysiadłem z samolotu, spojrzał na mnie i powiedział: "Wow, dobrze wyglądasz!" 55-letni mężczyźni tacy jak ja zazwyczaj nie słyszą komplementów za to, jak wyglądają, ale on powiedział: "Człowieku, jesteś wyrzeźbiony. Wyglądasz niesamowicie!" , "Wiem", powiedziałem. "To było proste. Wstyd mi, że zajęło mi tyle czasu, żeby to rozgryźć".

Metin zapytał mnie, co robię, żeby być w takiej formie i powiedziałem: "Wiesz, to naprawdę proste. Po prostu wyeliminowałem wszystkie złe rzeczy z mojej diety i skupiłem się na wszystkich dobrych". Dokładniej mówiąc, powiedziałam mu, że 80% mojej diety to owoce i warzywa, a reszta to białko - ryby, kurczak, ser i orzechy. Wyjaśniłem, jak kiedyś spożywałam dużo sztucznych słodzików, kupowałam je w dużej paczce i dodawałem do każdej filiżanki herbaty i kawy, którą piłem. To, o czym byłem przekonany, że pomaga mi zachować szczupłą sylwetkę (choć nie byłem szczupły), było dokładnie tym, co sprawiało, że byłem gruby.

Jak tylko wspomniałem o sztucznych słodzikach, w umyśle Metina zapaliło się światelko. "Jestem uzależniony od dietetycznych napojów gazowanych" wykrzyknął. "Od 40 lat piję po 3-4 każdego dnia. Wstaję z łóżka i pierwsze co robię, to sięgam po napój".

Powiedziałem: "Metin, nie uwierzysz, co się stanie, jeśli odstawisz te napoje".

Bez wahania powiedział: "Zrobię to!".

Teraz wyobraźmy sobie człowieka, który pije takie napoje nieprzerwanie od 40 lat i nagle



Metin przełamuje swój 40-letni zwyczaj picia dietetycznych napojów gazowanych, które nazwał "czarną trucizną"

mówi, że kończy z tym. Możesz być nieco sceptyczny, ale następnego dnia, kiedy po mnie przyjechał, powiedział: “Zrobiłem to. Koniec z tym.” Przez dwa tygodnie byłem w Kazachstanie, Metin nie pił już dietetycznych napojów gazowanych. Kiedy jedliśmy razem, obserwowałem go i zauważyłem, że zaczął się skupiać na spożywaniu dobrego jedzenia. Zaczął jeść owoce i warzywa, stawiając pierwsze kroki w kierunku zdrowego trybu życia według Lean.

Czy w tak krótkim czasie Metin wyzwolił się ze swojego 40-letniego nawyku? Czy jego psychika zmieniła się całkowicie w ciągu dwóch tygodni? Prawdopodobnie nie, ale zrobił znaczący pierwszy krok. Powiedział mi, że teraz patrzy na napoje gazowane jak na “czarną truciznę”. Jego słowa świadczyły o potędze ludzkiej psychiki. Stworzył bardzo negatywny obraz napoju w swojej głowie, aby zniechęcić się do jego picia.

To jest dokładnie to, co robię z moją własną dietą. Patrzę na skrobie i wszystkie tanie zamienniki prawdziwej żywności na świecie i myślę o nich jak o truciznie. Patrzę na nie jak na rzeczy, które sprawiają, że ludzie stają się grubi i ociężali. Ale na tym nie koniec. Jestem zakochany również w dobrych aspektach zdrowej żywności.

Piękną rzeczą w tej strategii jest to, że działa ona dwustronnie. Z jednej strony tworzysz negatywne skojarzenia ze złymi produktami spożywczymi (np. Metin nazywa napój gazowany “czarną trucizną”), a z drugiej zakochujesz się w owocach i warzywach.



Przygotowali dla mnie owoce, warzywa i ryby. Szef kuchni i personel przeszli samych siebie, abym był zadowolony.

Za pomocą tych dwóch prostych kroków zmienisz kierunek swojej diety, która całkowicie zmieni sposób, w jaki się czujesz.

Podzielę się jeszcze jedną historią, która pokazuje korzyści płynące z zakochania się w dobrym jedzeniu. Po dwóch tygodniach w Kazachstanie odbyliśmy spotkanie ze wszystkimi czołowymi liderami firmy, z którą współpracowałem. Na początku spotkania

prezes firmy powiedział coś, co mnie zaszokowało. “Wiecie, Paul nie tylko demonstruje Lean poprzez sposób, w jaki prowadzi swoją firmę. Nie tylko mówi nam, żebyśmy dobrze zarządzali naszą firmą, ale także cieszy się dobrą formą fizyczną. I wiem, bo widziałem go w saunie bez koszulki. Ma 55 lat, jest wyrzeźbiony i ma sześciopak”. Następnie rozejrzał się po swoim zespole kierowniczym liczącym 8 osób i powiedział: “Nie widzieliście czegoś takiego od czasu, gdy mieliśmy po 20 czy 30 lat. Paul daje nam wspaniały przykład”.

Pomyśl o tym przez chwilę. Byliśmy na spotkaniu zarządu organizacji wartej miliard dolarów, a prezes wykorzystał moje zdrowie jako przykład do naśladowania. Tak się dzieje, gdy zakochujesz się w dobrym jedzeniu!

Oprócz właściwego odżywiania, równie ważne dla zdrowia są ćwiczenia wspomagane techniką tworzenia skojarzeń w celu zmiany nawyków. Na przykład kiedy widzę windę, myślę o niej jak o windzie, która zabierze mnie do trumny, ponieważ przez nią staję się gruby i ociężały. Zawsze korzystałem z windy, ponieważ tak było łatwiej, ale teraz chcę być szczupły, wyrzeźbiony i zdrowy i dożyć setki (co jest moim celem), więc wybieram schody.

Wzór na wspaniałe zdrowie jest dość prosty. Odrzuć szkodliwą żywność. Zakochaj się w dobrym jedzeniu. Stwórz sugestywne skojarzenia w swoim umyśle wspierające nawyki, które chcesz wprowadzić do swojego życia a odniesiesz sukces.

PAMIĘTAJ:
STWÓRZ SUGESTYWNE SKOJARZENIA W
SWOIM UMYŚLE

Rozdział 7

Nigdy nie choruję

Nie wiedzieć czemu, gdy dorastałem, miałem słaby układ odpornościowy i wydaje się, że całe życie spędziłem na leczeniu nawracających infekcji. Chorowałem przez trzy tygodnie, potem czułem się trochę lepiej, potem znowu chorowałem i musiałem wracać do lekarza po antybiotyki, które były skuteczne na kilka tygodni, po czym szybko wracałem do uciążliwej rutyny bycia chorym.



Ciągle byłem chory

Jedną z przyczyn było środowisko, w którym pracowałem. Kiedyś byłem stolarzem, a podczas pracy wdychałem dużo kurzu. W wieku około 30 lat dowiedziałem się, że cały ten pył pogarsza stan moich zatok, przez co jestem ciągle chory. Kiedyś robiłem inhalacje z soli polegające na wdychaniu pary wytworzonej z roztworu soli fizjologicznej, aby przeczyszczyć zatoki. To bardzo pomagało, więc wykonywałem je często, ale mimo to wciąż chorowałem.

W miarę rozwoju mojej firmy wykonywałem mniej prac związanych z obróbką drewna, a bardziej zająłem się wystąpieniami publicznymi.



*Ssanie tabletek na gardło
przed moimi przemówie-
niami*

Zimą, szczególnie w okresie przeziębień i grypy, na wszystkie wydarzenia, na których miałem okazję przemawiać, nosiłem ze sobą torbę z tabletkami na kaszel. Około godziny przed przemówieniem zaczynałem je stosować, aby upewnić się, że nie będę odczuwać suchości w gardle i nie będę musiał przerywać i kaszleć przed setkami ludzi. Tabletki łagodziły co prawda objawy, ale nie pomagały utrzymać mnie w zdrowiu. Zawsze miałem wrażenie, że jeśli tylko zbliżę się do kogoś, kto jest chory, zaraz się zarażę. Było to bardzo frustrujące, ponieważ chciałem być zdrowy, ale nie wiedziałem jak.

Potem wydarzyło się coś niezwykłego. W Tajlandii, po tym jak

zacząłem wdrażać nowy sposób odżywiania i dbania o siebie, mój przyjaciel Dana zachorował. Spodziewałam się, że sam zachoruję, ale przez cały czas w Tajlandii i w trakcie podróży do domu byłem zdrowy. Kiedy wróciłem do mojej firmy, gdzie przywitało mnie 50 pracowników, z których kilku było chorych, byłem pewien, że zachoruję. Ale tak się nie stało!

Ku mojemu zaskoczeniu przez kolejne trzy miesiące byłem zdrowy, mimo że był środek zimy, kiedy wszyscy wokół mnie, w tym moja żona, chorowali. W ciągu następnych kilku miesięcy podróżowałem po świecie trzy razy i wsiadałem do tylu samolotów, że trudno zliczyć. Uścisnąłem rękę setkom ludzi na konferencjach i spotkaniach konsultacyjnych na całym świecie, a mimo to nie zachorowałem.



Miłość do owoców i warzyw

Dzisiaj, kiedy piszę ten rozdział, minął prawie rok od czasu, gdy ostatni raz byłem chory. Zadaję sobie pytanie, dlaczego? Co się zmieniło w moim życiu, co spowodowało tak głęboką zmianę w moim samopoczuciu? Jediną rzeczą, która przychodzi mi na myśl, jest zmiana diety. Usunąłem wszystkie sztuczne słodziki i wszystko, co przetworzone, a także dodałem duże ilości owoców i warzyw, zwłaszcza brokułów i nieprzetworzonej żywności pochodzenia naturalnego.



Nigdy nie choruję

Ostatnio jem dużo brokułów. Kupuję duże worki wstępnie pociętych brokułów w Costco i stosuję do mojego koktajlu każdego ranka oraz gotuję na kolację na wieczór. W ciągu całego dnia zjadam prawdopodobnie 4-5 porcji brokułów - więcej niż większość ludzi je w ciągu miesiąca. Wierzę, że brokuły i wszystkie owoce i warzywa dostarczają energii mojemu ciału, więc nigdy nie zachoruję.

Jestem pewien, że prędzej czy później złapię przeziębienie lub gripę, ale jak dotąd jestem zdrowy. Jest to chyba największa korzyść z nowego stylu życia zmierzającego do utrzymania lepszego

zdrowia. Nie muszę już tracić tyle czasu na chodzenie do lekarza czy przyjmować antybiotyków, więc mam więcej czasu i energii na bycie produktywnym.

Nie chcę wyjść na przeciwnika antybiotyków czy współczesnej medycyny. Wcale nie. Mówię tylko, że jeśli dobrze się odżywasz, na ogół nie potrzebujesz żadnych dodatkowych suplementów, aby być zdrowym. Jeszcze raz chciałbym podkreślić, że są to moje opinie jako osoby nie będącej specjalistą. Nie jestem dietetykiem ani lekarzem, a jedynie dokonuję prostych obserwacji. Dlaczego ten system działa? Istnieje zasada zwana brzytwą Ockhama, która może stanowić wyjaśnienie. Według niej większość rozwiązań jest oczywista lub najprostsza. Jeśli chodzi o moje zdrowie najbardziej oczywistym wyjaśnieniem jest to, że spożywanie dużych ilości owoców i warzyw wzmocniło mój układ odpornościowy. Lepsza dieta oraz systematyczne ćwiczenia fizyczne pozwoliły mi uzyskać wyjątkowe zdrowie.

Ten nowy styl życia dokonał tak potężnej zmiany w moim ogólnym samopoczuciu, że za nic nie zamieniłbym tego, kim jestem. Jestem, delikatnie mówiąc, uradowany wynikiem.

PAMIĘTAJ:
BROKUŁY GÓRĄ

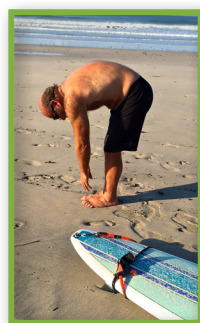
Rozdział 8

Cztery rzeczy, których nauczyłem się od Douga

Po około 2,5 miesiąca nowej rutyny myślałem, że radzę sobie fantastycznie, ale wkrótce miałem się przekonać, że byłem w błędzie. Mój dobry przyjaciel Doug Scoggins, generalny wykonawca, który postawił nowy budynek naszej firmy, powiedział, że powinienem iść z nim poćwiczyć. Doug jest



Surfowanie na Kostaryce



Rozciąganie wczesnym rankiem

niezwykłą osobą. Prowadzi dużą firmę budowlaną zatrudniającą wielu pracowników, a ponadto cieszy się doskonałym zdrowiem fizycznym. Doug był mistrzem stanu w kick-boksingu, a oprócz tego, że był przedsiębiorcą budowlanym, posiadał i prowadził siłownię w Ferndale w stanie Waszyngton. Jeśli chodzi o lekkoatletykę osiągnął poziom, którym nie mogła poszczycić się żadna z osób, które znam. Kiedy obserwuję, jak ćwiczy, jestem zdumiony tym, co jest w stanie

zrobić, czy to podciągając się na drążku, czy też bez wysiłku w nieskończoność wykonując pompki. Kiedy Doug poprosił mnie, abym przyszedł na jego siłownię o 5:15 rano, aby poćwiczyć z nim i trzydziestoma innymi ludźmi, zawahałem się. “Ledwo wstaję z łóżka, by poćwiczyć w moim domu, a co dopiero iść z tobą na trening” - powiedziałem mu. Upierał się, więc poszedłem. I tak musiałem nabrać formy. Przygotowywałem się do kolejnej przygody - miesięcznej podróży na Kostarykę, gdzie miałem nauczyć się surfować. Aby przygotować się do wyjazdu, codziennie przez 20-30 minut ćwiczyłem

w mojej domowej siłowni, biegałem na bieżni lub ćwiczyłem na wiosłach i podnosiłem ciężary. Myślałem, że zyskuję całkiem niezłą formę.

Jak się okazało, nie miałem pojęcia, co to znaczy trenować. Kiedy

pojawiłem się rano na siłowni, Doug skopał mi tyłek. Lepiej się tego nie da opisać. Po godzinie byłem mokry. Doug przeczołgał nas obwód po obwodzie, od boksu do burpees i podciągnięć. Zrobiliśmy 60 rund intensywnych ćwiczeń z krótkimi 15-30-sekundowymi przerwami pomiędzy. Po około tygodniu byłem uzależniony od intensywności treningu i zdałem sobie sprawę, że jeśli będę trenować tak ciężko,



Surfowanie do zachodu słońca

z łatwością będę w dostatecznej formie fizycznej, aby móc opanować surfowanie i wytrzymać uderzanie fal *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału aby obejrzeć moje filmy treningowe)*.

Doug również wiedział, że jestem przygotowany do surfowania, ale postawił przede mną kolejne wyzwanie. Powiedział: “Paul,

zejdźmy z wagą poniżej 200 funtów”. W tym momencie ważyłem około 203 funtów. Przed przygodą z Everest Base Camp ważyłem 219 funtów. Świetnie sobie radziłem, ale bardzo chciałem zejść poniżej granicy 200 funtów. Przyznałem Dougowi, że mam trudności ze zrzuceniem wagi. Powiedział mi z pełnym przekonaniem: “Jesz więcej niż myślisz. Musisz kontrolować wielkość porcji”. Nigdy nie zapomnę tych słów. Wtedy zdałem sobie sprawę, że gdybym nadal pracował z taką samą intensywnością i kontrolował wielkość porcji, rzeczywiście zszedłbym poniżej 200 funtów. Zrobiłem to w ciągu zaledwie tygodnia *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć moje filmy o kontroli porcji)*. Doug nauczył mnie, jak wprowadzić więcej warzyw do mojej diety. Do tej pory nie piłem koktajli, ale Doug powiedział mi coś bardzo sugestywnego: “Możesz przemycić dużo warzyw w smoothie”.

“Co masz na myśli?” zapytałem.

“Codziennie rano budzę się i wkładam szpinak, brokuły i wszystkie rodzaje warzyw do koktajlu”, wyjaśnił. “Potem dodaję jagody, jabłko, banana lub



Szanuj naturę, ocean jest potężny

truskawki. Ale zawsze zaczynam od dużej ilości warzyw”.

Zacząłem robić to samo, a wyniki były niesamowite. Czuję się lepiej. Zauważyłam poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Zgubiłem więcej kilogramów i skupiłem się na tym, jak używać optymalne zdrowie (*przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć moje filmy na temat zdrowego odżywiania*).

Kluczową lekcją, jaką odebrałem od Douga, było to, że jesteśmy bardzo dobrzy w oszukiwaniu samych siebie. Kiedyś myślałem, że dobrze się odżywiam, ale nie miałem pojęcia, co to znaczy. Kiedyś myślałem, że ciężko pracowałem, ale nie wiedziałem, co to znaczy. Przekonywałem się, że dobrze sobie radzę, ale patrząc na budowę ciała Douga, zdałem sobie sprawę, że się mylę. Nic nie wskazywało na to, że mógłbym poszczycić się wysokim poziomem sprawności fizycznej. Oszukiwałem siebie wierząc, że umiarkowane podejście do mojej diety i ćwiczeń fizycznych pomoże mi w końcu osiągnąć wyjątkowe zdrowie. To było jedno wielkie oszustwo. Teraz zdałem sobie sprawę, że zamiast robić rzeczy bez entuzjazmu, muszę trenować z rozważą i intensywnością, a także kontrolować zarówno jakość, jak i ilość tego, czym karmię swoje ciało. Jeśli uda mi się to zrobić, rezultaty będą niesamowite.



Trzy miesiące mojej podróży w stronę zdrowego stylu życia Lean. Wyglądam i czuję się lepiej

Kiedy nauczyłem się dobrze tych lekcji, Doug powiedział mi jeszcze jedną rzecz, która całkowicie zwała mnie z nóg. Kiedy moje ciało się zmieniło i moja sylwetka się poprawiła, powiedział: “Paul, odwróciłeś proces starzenia. Właściwie stajesz się coraz młodszy”. Kiedy dotarło do mnie to, co mi powiedział, zdałem sobie sprawę z tego, że ma rację. Jeśli dbasz o siebie właściwie, możesz odwrócić proces starzenia. Czuję, że znowu mam 18 lat i nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych.

Kiedy jestem w domu na terenie mojej firmy po zakończeniu

porannego spotkania i gimnastyki, organizuję zawody w robieniu pompek. Wszyscy schodzimy na dół i sprawdzamy, ile pompek jesteśmy w stanie zrobić aż do wyczerpania. Zatrudniam wielu młodych osiłków, ale nikt nie jest w stanie mnie pokonać. Raz czy dwa razy ktoś pobił mój wynik, ale tylko dlatego, że oszukiwał. Kiedy ktoś z boku nadzorował, czy wszyscy synchronicznie robią pompki, większość nie mogła nadążyć. Wyobraź sobie 55-letniego mężczyznę, który może wykonać więcej pompek niż 18- czy 22-latek. Doug sprawił, że to nie była kwestia przypadku.



Ostatecznie Doug nauczył mnie, że nie ma usprawiedliwienia dla niećwiczących. Jest tego najlepszym przykładem, ponieważ jest odnoszącym sukcesy biznesmenem w dużej firmie, ale nie szuka usprawiedliwienia, dlaczego nie mógłby zadbać o swoje ciało. Inspiruje mnie do osiągnięcia wyższego poziomu i prawdę mówiąc jest powodem, dla którego wyglądam tak, jak wyglądam. Nie ma dnia, w którym nie zastanawiałbym się nad Dougiem i tym, jakie ma zdolności.

Jeśli chodzi o surfing, pojechałem na Kostarykę i nauczyłem się surfować. Tak naprawdę odniosłem sukces i wiele zawdzięczam Dougowi oraz lekcjom, które od niego odebrałem.

PAMIĘTAJ:
SŁUCHAJ GŁOSU SUKCESU

Rozdział 9

Zawiła chemia

Nasza kultura wprowadziła wiele nowych związków chemicznych pod postacią żywności przetworzonej i paczkowej. Często spożywamy przetworzone pieczywo, mięso, a nawet posiłki z listą składników liczącą 10, 20 a czasem 30 pozycji. Kiedy dostarczasz ciało tych elementów, ono zastanawia się, co ma z tym zrobić? Nie zostało przecież stworzone do tego, by je przyswajać. Dlatego odkłada je na przechowanie w postaci komórek tłuszczowych.

Moim zdaniem organizm działa najlepiej, gdy znajduje się w stanie całkowicie naturalnym, spożywając pożywne pokarmy, które dostarczają wszystkich niezbędnych witamin i minerałów potrzebnych, aby sprawnie funkcjonować. Nie jest to sposób, w jaki odżywia się większość ludzi w zachodnim społeczeństwie. Zakłócili oni równowagę chemiczną w swoich organizmach przez spożywanie przetworzonych produktów. To jest dokładnie to, co ja sam robiłem, zanim odkryłem styl życia według Lean.

Sytuację komplikujemy jeszcze bardziej zażywając szeroką gamę leków dostępnych bez recepty i na receptę. Być może mi nie wierzysz. Dlatego rzucam Ci wyzwanie - znajdź kogoś, kto nie zażywa żadnego leku. Kiedy idę do lekarza i lekarz pyta mnie, czy mam jakąś alergię, czy jestem uczulony na jakiś lek, czy na stałe przyjmuję leki, odpowiadam, że nie mam żadnych alergii i nic nie biorę. Kiedy to mówię, lekarz patrzy na mnie z niedowierzaniem. "Co?! Nic nie bierzesz?" W dzisiejszych czasach to nie do pomyślenia. Każdy zażywa jakieś środki, aby coś regulować, a to zaburza równowagę chemiczną występującą wewnątrz naszego ciała.



Cieżko uwierzyć, że wmówiono nam, że musimy je zażywać, podczas gdy wszystko, co musimy zrobić, to zdrowo się odżywiać

W świecie Lean nazywamy to nadmiernym przetwarzaniem.

Przeciążyliśmy funkcje naszego ciała karmiąc je tymi wszystkimi niepotrzebnymi śmieciami. W rezultacie równowaga chemiczna ulega zaburzeniu, a ciało nie funkcjonuje tak, jak powinno. Pragnę powtórzyć, że to wszystko są tylko moje własne obserwacje i wnioski wysnute w oparciu o mój zdrowy rozsądek. W jednym z wcześniejszych rozdziałów wspomniałem o zasadzie brzytwy Ockhama mówiącej, że najbardziej logiczną odpowiedzią jest ta najbardziej oczywista. Przeglądając się wszystkim problemom zdrowotnym, które istnieją w zachodnim społeczeństwie, należałoby zadać sobie pytanie, jakie są najbardziej oczywiste wspólne mianowniki. Stawiam na dietę i leki, czyli to co nazywam czynnikiem DL. Przedawkowaliśmy ten czynnik. Zaburzyliśmy naszą naturalną równowagę chemiczną. Im częściej rezygnuję z tych nienaturalnych substancji, tym lepiej się czuję. Za każdym razem, gdy idę do lekarza na badanie kontrolne, jestem zaskoczony, a lekarz patrzy na mnie i pyta: “Jak ktokolwiek w wieku 55 lat może wyglądać tak jak ty i być tak zdrowy? To się rzadko spotyka”. Mówię im, że to bardzo proste. Ostróżnie wybieram to, co jem, regularnie ćwiczę i traktuję swoje ciało jak Ferrari. To tylko zdrowy rozsądek.



Czy nie byłoby łatwiej po prostu wstać, ćwiczyć i spożywać wysokiej jakości produkty?

Nie mogę powiedzieć, żebym zawsze się nim kierował. Nauczyłem się to robić dopiero na przestrzeni ostatniego roku i dlatego piszę tę książkę. Chcę jak najwięcej dzielić się moimi doświadczeniami z innymi ludźmi w nadziei, że pomogę im radykalnie poprawić jakość życia poprzez zastosowanie prostych, zdroworozsądkowych pomysłów i wdrożenie głębokiego procesu, który nazywam zdrowym trybem życia Lean. Nie musisz nadmiernie “przetwarzać” swojego życia. Następnym razem, gdy Twoje ciało dziwnie zareaguje na jakiś produkt, albo będziesz się czuł źle, zadaj sobie pytanie, czy w jakiś sposób nie zaburzasz równowagi chemicznej w swoim ciele? Jeśli tak, pomyśl, jak możesz przywrócić ten naturalny, w pełni funkcjonalny stan poprzez zmniejszenie swojego uzależnienia od przetworzonej żywności i różnych rodzajów leków.

PAMIĘTAJ:
NIE ZABURZAJ RÓWNOWAGI CHEMI-
CZNEJ

paulakers.net/lh-09

Rozdział 10

Podróżowanie jest łatwe

Jednym z moich ulubionych powiedzeń jest: “Jeśli nie zapytasz, odpowiedź zawsze będzie brzmiała “nie”. Jeśli zapytasz, będziesz zaskoczony, jak często odpowiedź brzmi “tak”. Dowiedziałem się, że dotyczy to również podróżowania. Trzymanie się reżimu zdrowotnego lub określonego sposobu odżywiania w czasie podróży może być wyjątkowo trudne, ale nie musi tak być. Nauczyłem się, jak być bardziej wiernym ciału w podróży, a zaczęło się to od książki Toma Ratha “Eat Move Sleep”. Rath mówi, że kiedy idzie do restauracji, najgorsza pokusa przychodzi pod koniec posiłku, kiedy kelner pyta, czy życzy sobie deser. W tym momencie wielu ludzi zapomina o dyscyplinie. Pozwalają sobie na deser, który dodaje kilkaset zbędnych (i niezdrowych) kalorii do posiłku. Rath wyjaśnia, jak dogadza sobie na deser, ale w zdrowszy sposób. Większość restauracji zawsze ma do dyspozycji jakieś świeże owoce, nawet jeśli nie ma ich w menu. Wszystko, co musisz zrobić, to zapytać. Natychmiast zastosowałem tę koncepcję i kiedy tylko czuję, że mam ochotę na coś wyjątkowego po posiłku, ale nie chcę zepsuć swojej diety, pytam, czy mogę poprosić o jakieś owoce. To prawie zawsze działa, ponieważ większość restauracji lubi zadowalać swoich klientów.



Śniadanie w Chinach

Możesz być zaskoczony, gdy zobaczysz, jak skorzy do spełniania oczekiwań będą ludzie w odpowiedzi na nasze prośby dotyczące diety. Podczas mojej ostatniej podróży do Kazachstanu, miejsca z dala od utartych szlaków dla większości mieszkańców Zachodu, powiedziałem moim gospodarzom, że jestem bardzo ostrożny w wyborze tego, co spożywam i



Kolacja w Tajlandii. Świeża grillowana ryba i brokuły. Nie ma tego w menu, wystarczy zapytać

jeśli to możliwe, chciałabym jeść tylko owoce, warzywa, ryby i kureczaka. Nie tylko podeszli do mnie z życzliwością, ale wydawało się, że wychodzą z siebie, żeby mnie zadowolić. Myślę, że czerpali tyle samo przyjemności widząc mnie zadowolonego, co ja utrzymując zdrowy styl życia. Nie miało znaczenia dokąd poszedłem,

wszyscy wiedzieli, że Paul preferuje owoce, warzywa, ryby i kurczaka. Nie czułem, że przysparzam problemów swoim gospodarzom. W rzeczywistości było wręcz odwrotnie. Podobała im się koncepcja dostosowania się do mojego prostego sposobu jedzenia.

Czasami trzeba włożyć trochę więcej wysiłku, by utrzymać reżim.



Bez wymówek, zawsze jest jakiś wybór

Przebywanie na lotnisku może być szkodliwe dla zdrowego trybu życia, ponieważ każdy sklep spożywczy lub bar szybkiej obsługi oferuje szeroką gamę paczkowanej żywności. Nasze społeczeństwo opiera się na paczkowanych lub przetworzonych produktach, ale nadal możliwe jest znalezienie też takich, których potrzebujesz, jeśli dobrze się rozejrzysz. Na przykład kiedy byłem na lotnisku w Bangkoku, wszystkie sklepy sprzedawały fast foody, ale wiedziałem, że jest jedna rzecz, którą mógłbym zjeść, a która nie zaszkodzi zdrowiu i odżywi moje ciało Ferrari, a mianowicie orzechy. Chodziłem od jednego sklepu do drugiego, aż w końcu znalazłem taki, w którym można było kupić mieszankę orzechów. Kupiłem trochę i zamiast rezygnować z mojej diety (choć nie uważam tego za dietę, tylko styl życia), cieszyłem się i delektowałem każdym kęsem, wiedząc, że spożywam prawdziwe jedzenie.

Później, kiedy nadszedł czas, aby zjeść pełny posiłek, wszędzie widziałem tylko restauracje typu fast food - od Dairy Queen, przez Burger Kinga, do KFC. Wiedziałem, że jest bardzo mało prawdopodobne, aby którekolwiek z tych miejsc miało jedzenie, którego szukałem. Zauważyłem jednak jedną restaurację tajską, która wyglądała na taką, która oferuje świeże produkty. W menu było dużo smażonego jedzenia, makaronu i innych rzeczy, których nie chciałem, więc zapytałem, czy mają łososia. Powiedzieli, że tak. Zapytałem, czy mają brokuły. Powiedzieli, że tak. Zapytałem czy mogliby mi zrobić łososia z brokułami? Również odparli, że tak. Osiem minut później przynieśli talerz z pięknym kawałkiem świeżego łososia, właśnie tam, po środku siedliska fast foodów. Dali mi tylko jedną gałązkę brokułów i dwie małe kukurydze, trochę słodkiego ziemniaka i kawałek marchewki, więc poprosiłem o trochę więcej. Cztery minuty później przynieśli mi talerz świeżych brokułów na parze. W samym centrum



Zdrowe jedzenie na lotnisku w Bangkoku

lotniska w Bangkoku cieszyłem się posiłkiem takim, jak chciałem. To naprawdę niesamowite, co się dzieje, kiedy jesteś zdeterminowany, aby dbać o siebie (*przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć moje filmy z podróży*).

Często, gdy podejmujemy się realizacji ważnych celów, łatwo jest znajdować wymówki, dlaczego

nam się nie uda, ale nie mamy na to czasu. Nie służą one niczemu innemu, jak tylko utrwaleniu naszego wzorca oszukiwania siebie samych. Kolejne moje ulubione powiedzenie brzmi: "Życie nie jest próbą". Żaden z dni naszego życia nie jest przygotowaniem na ten "prawdziwy", który ma nastąpić. Każdy z nich dzieje się w czasie rzeczywistym i musimy go wykorzystać. Nie ma żadnych powtórek. Dlaczego nie zacząć dbać o swoje ciało teraz? Dlaczego

by nie uzyskać wszystkich korzyści płynących z dbania o swoje ciało teraz? Nie ma znaczenia, gdzie jesteś. Możesz utrzymać spójną i zdrową dietę, nawet jeśli jesteś w drodze. Podróżowanie nie jest takie trudne. Podróżowanie jest łatwe.



Śniadanie, żadnych produktów z paczki, odżywiam moje Ferrari i cieszę się smakiem świeżych potraw



Trzy podstawowe rzeczy, bez których nigdy nie wyjeżdżam, aby być pewnym, że zachowam wyjątkowe zdrowie.

Jabłko, niesolona mieszanka orzechów i waga podróżna.



Nawet na placu budowy w Kazachstanie mieli dla mnie świeże owoce na przerwie... Naprawdę uważam, że podobają im się to tak samo jak mi!

**PAMIĘTAJ:
PO PROSTU ZAPYTAJ.... ODPOWIEDŹ
BRZMI ZAZWYCZAJ "TAK"**

Rozdział 11

Wielkie oszustwo

W poprzednich rozdziałach wielokrotnie wspominałem o tym, że oszukujemy samych siebie. Na tę koncepcję wpadłem po około ośmiu miesiącach mojego nowego sposobu myślenia o życiu i zdrowiu. Siedziałem w mojej kuchni i nagle pomyślałem, że całkowicie oszukiwałem siebie przez ostatnich 55 lat!

Zanim to do mnie dotarło wmawiałem sobie jedno kłamstwo po drugim. Jeśli chodzi o moje zdrowie największym z nich było to, że genetycznie nie jestem stworzony do tego, by być szczupłym. Wmawiałam sobie, że jestem chłopakiem z Colorado i że mój tata był dużym facetem, który miał nadwagę, mój brat ma nadwagę i ja miałem nadwagę. I taka była naturalna tendencja.

Jest to rodzaj zwodniczej rozmowy, którą ciągle toczyłem w swojej głowie. Gdyby to negatywne nastawienie utknęło w tym miejscu, to byłoby źle. Dalej oszukiwałam siebie myślami takimi jak: "Tak trudno jest jeść zdrowo. Te ciastka wyglądają kusząco. O rany! Dlaczego moja żona robi te wszystkie dobre rzeczy, które sprawiają, że rezygnuję z diety? Gdybym tylko był odpowiedzialny za zakupy w sklepie spożywczym, nigdy bym nie miał takich problemów. Moje dzieci przynoszą do domu całe to śmieciowe jedzenie. Codziennie w pracy ktoś przynosi pączki. Chodzę na konferencje, a oni stawiają przede mną kawałek ciasta czekoladowego. Urodziłem się z tą niepełnosprawnością i problemami zdrowotnymi i muszę się leczyć. Nie mogę chodzić. Boli mnie kostka. Muszę wstawać wcześniej



Nie mogłem się oprzeć

Tata zawsze szturchał mnie w głowę i kazał mi skończyć jedzenie na talerzu, ponieważ na całym świecie

głodują ludzie. Przejadam się od 6-go roku życia i nie mogę przestać. Uwielbiam słodkie rzeczy. Jestem uzależniony od czekolady. Kosztuję jeden kęs ciasta, a potem ani się zorientuję, jak pożeram cztery kawałki. Uwielbiam moją kawę z dużą ilością substancji słodzących i smakiem mokka. Przejeżdżam obok kawiarni i niewidzialne łąso zarzucone wokół mojej szyi wciąga mnie do środka. Jest tylko kilka osób na świecie, które są naprawdę szczupłe, a wszyscy inni mają tylko trochę nadwagi. Dobrze jest mieć trochę tłuszczu na wszelki wypadek, gdybyś zachorował. Nie ma znaczenia, że mam nadwagę.



Spróbuj jeść z malej miseczki

Nauczyłem się być zadowolony z tego, jak wyglądam. Wszystkie te zdjęcia z okładek magazynu "Men's Health" są przerobione w photoshopie. Wszyscy są na sterydach. Nie ma mowy, żeby tak wyglądać. Mają szczęście, że mają takie ciała. Reszta z nas nie ma tak dobrze.

Moja żona mnie nie wspiera. Jest uzależniona od fast foodów. Uwielbiam chipsy ziemniaczane. Uwielbiam ich słony smak. Potrzebuję dietetycznych napojów gazowanych, pobudzają mnie do działania. Kofeina to coś, od czego jestem uzależniony. Ludzie, którzy są szczupli i proponują wszystkie te diety, mają szczęście,



Zamówiłem normalny rozmiar miski z Panda Express z kurczakiem teriyaki (bez sosu) i warzywami. Posiekałem zawartość i przełożyłem do trzech małych miseczek



Posiekałem miseczkę warzyw i kurczaka

a ich organizm metabolizuje rzeczy zupełnie inaczej niż organizmy reszty z nas. Jack LaLanne to oszustwo. Ci ludzie, którzy są tacy chudziutcy, zawdzięczają to liposukcji. Wszyscy biorą narkotyki. Kto do diabła by się domyślił, że to wszystko przez narkotyki. Tylko dzięki temu mogą być tacy chudzi!" Myślę, że już wiesz, co mam na myśli.



Napełniłem trzy male miseczki, zacząłem jeść w ten sposób i straciłem 10 funtów w ciągu 10 dni

Wszyscy jesteśmy całkiem dobrzy

w oszukiwaniu samych siebie, prawda? Karmimy się kłamstwami i wymówkami. Kiedyś też byłem w tym mistrzem, ale teraz mam większą świadomość. Poczułem się jak idiota tego ranka, kiedy zdałem sobie sprawę z tego, że tak długo siebie oszukiwałem. Byłem również podekscytowany, ponieważ przerwałem cykl oszukiwania samego siebie. Zmieniłem sposób rozumowania na taki, który pozwoliłby mi odnieść sukces w dbaniu o siebie na bardzo wysokim poziomie.

Pierwszym krokiem w kierunku przejęcia kontroli nad swoim zdrowiem jest zaprzestanie okłamywania siebie. Kiedy Doug powiedział mi, że muszę kontrolować wielkość porcji, tak naprawdę miał na myśli: "Paul, okłamujesz samego siebie w kwestii tego, co jesz. Przestań się oszukiwać". Jego słowa nastawiły mnie na odniesienie sukcesu. Jeśli karmisz się nieprawdziwymi informacjami, nie osiągniesz pożądaných rezultatów. Przestań się okłamywać. Przestań się oszukiwać. Oszukiwanie samego siebie jest przeszkodą.

PAMIĘTAJ:
OSZUKIWANIE SAMEGO SIEBIE JEST
PRZESZKODĄ

Rozdział 12

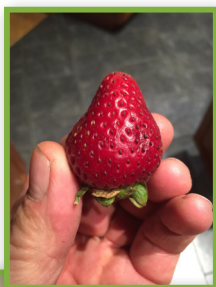
Dieta obrazkowa

Kiedy dowiedziałem się o Lean i idei ciągłego doskonalenia, od razu dostrzegłem prostotę tej koncepcji. Celem Lean jest poprawa efektywności operacyjnej poprzez wyeliminowanie 8 odpadów (nadprodukcji, transportu, zapasów, defektów, nadmiernego przetwarzania, nadmiernego ruchu, oczekiwania i marnotrawstwa potencjału pracowników). Lean zmusza do wprowadzania usprawnień poprzez upraszczanie.

Jednym z powodów, dla których tak bardzo lubię Lean, jest to, że rozwiązania problemów są często eleganckie. Elegancja pojawia się, gdy rzeczy łączą się w procesie bez większych problemów. Rozwiązania Lean są proste, wizualne, łatwe do zrealizowania i większość ludzi rozumie koncepcje natychmiast po ich przedstawieniu. Tak wygląda elegancja w moim rozumieniu.

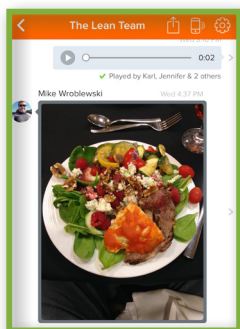
Podczas całej mojej podróży w ramach propagowania zdrowego trybu życia według Lean potrzebowałem eleganckiego rozwiązania do monitorowania i dzielenia się z innymi tym, co jadłem. Ludzie, których spotykałem, zawsze pytali mnie, jak osiągam te niesamowite rezultaty zdrowotne. Kiedy powiedziałem im, że to łatwe, zapytali, czy mógłbym im pomóc. Obiecałem, że za każdym razem, gdy będę jadł, zrobię zdjęcie jedzenia i wyślę je do nich, jeśli się zrewanżują. W ten sposób zobaczyliby, jak wygląda dobre jedzenie i moglibyśmy motywować się nawzajem do zdrowszego odżywiania. Nazwałem tę nową technikę "dieta obrazkową".

Dieta obrazkowa jest eleganckim rozwiązaniem, ponieważ pozwala monitorować to, co jesz, bez konieczności zapisywania wszystkiego. Wystarczy wyciągnąć smartfon i zrobić zdjęcie jedzenia, które jesz. Voila! Masz wizualny dowód tego, ile zjadłeś i jaka była jakość spożywanego pokarmu.



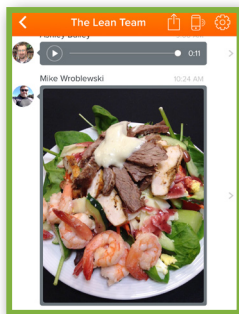
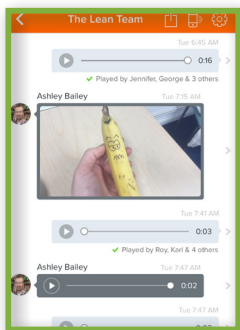
Codziennie realizuję koncepcję diety obrazowej z ludźmi z całego świata. Przysyłają mi zdjęcia jedzenia, ponieważ jest to świetna zabawa i pokazuje różne rodzaje zdrowej żywności. Mam mnóstwo zdjęć wszystkich tych fantastycznych produktów spożywczych, które są całkowicie zdrowe *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby*

obejrzyć filmy wideo Dieta Obrazkowa).



Stosuję dietę obrazkową gdziekolwiek jestem. Gdybyś otworzył galerię na moim iPhone'ie, zobaczyłbyś setki zdjęć różnych produktów spożywczych, które konsumuję i pomyślał: "Wow! Zobacz, jak zdrowo odżywia się Paul". Kiedy podróżuję po Azji Południowo-Wschodniej, zdumiewa mnie różnorodność dostępnych owoców. Uwielbiam smakować je i za każdym razem myślę sobie, jakie mam szczęście,

że zakochałem się w tych wszystkich pięknych roślinnych produktach spożywczych i mogę cieszyć się wszystkimi ich smakami i zapachami. Jednym z moich ulubionych jest durian, owoc o kontrowersyjnym zapachu, który jest popularny w Tajlandii. Durian jest wielkości małego arbuza. Ma duże kolce na zewnątrz, a wewnątrz znajduje się jadalny miąższ. Jeśli zniesiesz początkowy zapach, będziesz mógł docenić kremową konsystencję, która sprawia, że jest to jeden z najwspanialszych produktów spożywczych w historii. Zawsze robię zdjęcie, które przypomina mi i innym, że traktowanie owoców i warzyw jako podstawy żywienia może zdziałać cuda dla twojego zdrowia.

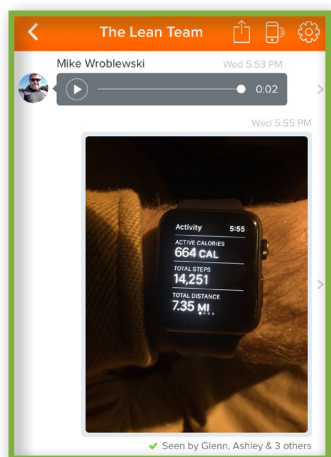


Róbcie zdjęcia swojego jedzenia i wysyłajcie je sobie nawzajem

Wszyscy potrzebujemy modelu odpowiedzialności.

Potrzebujemy systemu wzmacniającego, który pozwoli nam kierować naszym zachowaniem.

Dieta obrazkowa jest tak prosta, jak trzymanie telefonu nad talerzem z jedzeniem, robienie zdjęcia i wysyłanie



SMS-ów do grupy ludzi, tak więc każdy jest odpowiedzialny przed kimś. Nie trzeba prowadzić żadnych dzienników. To proste i przyjemne. Tak jak Lean.

Niektórzy z Was mogą chcieć dodać kolejny poziom odpowiedzialności do diety obrazkowej. Na przykład ja uważam, że mam bardzo dobre pojęcie o tym, ile kalorii spożywam codziennie, ale nadal kusi mnie, by czasami okłamywać samego siebie w kwestii tego, ile jem. Zamiast ryzykować utratę zdrowia, używam aplikacji MyFitnessPal do rejestrowania

wszystkiego, co jem. To dodatkowa komplikacja, ale niewielka.

Więc zachowaj prostotę. Znajdź znajomego, który chciałby z Tobą stosować dietę obrazkową, a następnie zacznij robić zdjęcia i udostępniać je. Będziesz zszokowany tym, jak skuteczna jest ta dieta.

PAMIĘTAJ:
JEDNO ZDJĘCIE JEST WARTÉ TYSIĄC
SŁÓW

Rozdział 13

Aplikacja Lean PD



*1 dzień przed największą
od 100-lat zamiecią*



Doug, mój trener



Surfing w Costa Rica

Zanim przejdziemy dalej, oto krótki opis tego, co wydarzyło się w moim życiu w ciągu ostatniego roku. W październiku pojechałem do bazy Everest i dowiedziałem się o książce “Eat Move Sleep”

Toma Ratha. Po przeczytaniu książki zacząłem inaczej podchodzić do swojego zdrowia i dostrzegać pozytywne rezultaty.

Wkrótce potem rozpocząłem ćwiczenia z Dougiem Scogginsem, moim trenerem, od którego dowiedziałem się czterech rzeczy:

1. Nie miałem pojęcia o tym, jak ćwiczyć;
2. Koktajl to świetny sposób na przemycenie dużej ilości warzyw;
3. Mogę odwrócić proces starzenia, jeśli zadbam o siebie; i
4. Nie ma żadnych wymówek, aby nie dbać o swoje ciało.

Doug jest wpływowym dyrektorem wykonawczym w dużej firmie,

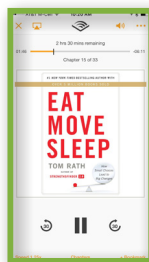
ale znajduje czas nie tylko na samodzielną pracę, ale także na szkolenie innych ludzi i zapracowanych kierowników w całej naszej społeczności. Nie trzeba dodawać, że Doug wiele mnie nauczył. W styczniu



Pan Harada

poszedłem na kurs surfingu i posłomifantastyczniedziękijegoszkoleniom *(przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć moje filmy o surfingu).*

W marcu wsiadłem na pokład samolotu, aby polecieć do Japonii z Normanem Bodek, który nauczył mnie metody Harada - metodologii ustalania dobrych nawyków opracowanej przez Takashiego Haradę. W Japonii spotkaliśmy się z panem Haradą i odbyliśmy z nim całodzienny trening, który był fantastyczny. Największą lekcją, jaką wyniosłem z



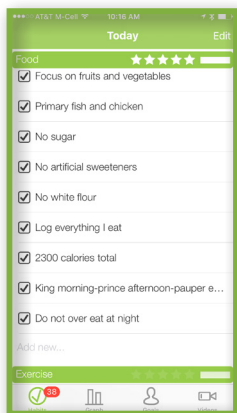
*Książka, która
wszystko
zaczęła*

sesji treningowej było to, że Twoje codzienne nawyki determinują wyniki w Twoim życiu.

Jedną z moich ulubionych koncepcji jest idea głosząca, że największym weryfikatorem w życiu jest czas. Każdy człowiek ma 24 godziny w ciągu dnia. To, co robimy z tymi 24 godzinami, decyduje o tym, kim jesteśmy i jak skuteczni będziemy. Czyż nie byłoby miło, gdyby istniał sposób, aby być bardziej rozumny, bardziej świadomy i tworzyć więcej wartości w tym czasie? Metoda Harada jest skutecznym systemem, ale jest dla mnie trochę zbyt skomplikowana, więc wziąłem niektóre pomysły Harady i uprościłem je do procesu, który nazywam Lean PD, co jest skrótem od Lean Personal Development (przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film o Lean PD).

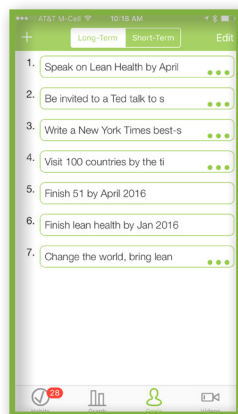


Lean PD - prosty i elegancki sposób na rozwinięcie stabilnych codziennych nawyków



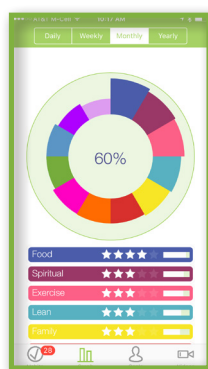
Moja lista kontrolna żywności

Założeniem aplikacji Lean PD (dostępna w App Store i Google Play) jest utworzenie listy zadań, które chcesz wykonywać każdego dnia w grupie kategorii takich jak między innymi zdrowie, duchowość, ćwiczenia i przywództwo. Jeśli masz 50 nawyków, które chcesz ćwiczyć, wypisz je i zaznacz jako wykonane, abyś mógł zobaczyć, co zrobiłeś każdego dnia. Oto przykład. Jedną z kategorii na mojej liście jest żywność, a jednym z przyzwyczajzeń w tej kategorii jest: “brak białej mąki, cukru, napojów gazowanych, tylko owoce i warzywa, białko w postaci ryby na pierwszym miejscu, a kurczak na drugim”. Nie odhaczam wszystkich moich nawyków każdego dnia jako zrealizowanych, ale tego akurat jeszcze nie ominąłem. Świadomość tego, że muszę przyznać się do zdrady moich celów żywieniowych, sprawiała, że trzymałem się realizacji zadania nawet, jeśli jestem jedyną osobą, która wiedziałaby o tym wykroczeniu.



Moje długoterminowe cele

Poza codziennymi nawykami Lean PD zachęca również do czegoś, co Jim Collins w swojej książce “Good to Great” nazywa “wielkim, śmiałym celem”. Dobrym pomysłem jest naprawdę być na tyle elastycznym, aby osiągnąć cel długoterminowy, nawet jeśli wydaje się on być poza zasięgiem. Moim celem jest uczynienie świata lepszym miejscem poprzez nauczanie koncepcji Lean w całym kraju. Chcę współpracować z osobami stojącymi na czele państwa, aby przybliżyć koncepcję Lean i wszystkie elementy rozwiązywania problemów według Lean, aby pokazać, co mogłoby się stać ze światem, gdybyśmy w przemyślany sposób nad tym pracowali.



Wykres moich postępów

W poprzednim rozdziale mówiłem o idei elegancji. Chciałem, aby prostota i elegancja stanowiły integralną część aplikacji Lean PD. Aplikacja automatycznie rejestruje zadania jako niewykonane i wszystko, co musisz zrobić to zaznaczyć te, które wykonałeś i co noc o północy wszystko się resetuje, więc każdego dnia zaczynasz od początku. To bardzo eleganckie i proste i nie wymaga zarządzania. Aplikacja Lean PD pozwala na przeglądanie dziennego, tygodniowego, miesięcznego i rocznego postępu, aby zyskać szerszą perspektywę.

Pokazuje ona graficznie, w jaki sposób radzisz sobie w każdej kategorii, dzięki czemu dokładnie wiesz, w jakim obszarze powinieneś popracować nad poprawą.

Duża część tej książki jest poświęcona idei świadomych praktyk. Jeśli chcesz mieć wspaniałe życie, musisz podchodzić do niego w świadomy sposób. Aplikacja Lean PD pomaga Ci być bardziej świadomym tego, co jesz i nawyków, które rozwijasz na co dzień. Wprowadzając nowe nawyki w życie zrobiłem postępy szybciej i skuteczniej niż kiedykolwiek wcześniej. Oprócz poprawy mojego zdrowia, nawyki te rozwinęły również mój intelekt i zdolności przywódcze. Jeśli masz predyspozycje do tego, by chcieć zaznaczać zadania jako wykonane i rozwijać pewne zdrowe nawyki, aplikacja Lean PD może być dla Ciebie

doskonałym narzędziem. Jest ona prosta, elegancka i skuteczna....jest wszystkim tym, do czego dążymy wdrażając Lean.

PAMIĘTAJ:
STWÓRZ WSPANIAŁY PROCES
I REALIZUJ GO

Rozdział 14

Zapisywać, czy nie zapisywać?

Kontrolowanie wszystkiego, co jesz, jest kluczowym elementem zdrowego trybu życia według Lean. Większość ludzi nie chce tego robić, ponieważ uważa, że jest to trudne, nudne lub że to strata czasu. Jeśli jednak poważnie podchodzisz do utraty wagi, znacznie zwiększasz swoje szanse na sukces zapisując wszystko, co jesz. Kiedy zaczynałem swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem, nie wiedziałem, czy zapisywanie wszystkich moich posiłków mi pomoże, ale zdałem sobie sprawę, że jeśli spisuję posiłki, o wiele trudniej jest mi okłamywać samego siebie. Przez 54 lata zniekształcałem fakty, jeśli chodzi o moją dietę. W przeszłości prawdopodobnie nie jadłem za dużo, ale pewności nie mam. Kiedy zacząłem wszystko spisywać, wiedziałem dokładnie, czy trzymam się swoich celów w zakresie spożycia kalorii, czy też nie.

Jednym z narzędzi, które stosuję do rejestrowania posiłków, jest MyFitnessPal - aplikacja umożliwiająca kontrolowanie diety i liczenie kalorii. Pozwala na spisywanie dokładnie tego, co jesz podczas każdego posiłku i śledzenie kalorii, węglowodanów, białka, tłuszczu oraz zawiera inne informacje żywieniowe. Rejestruje również dane dotyczące stanu zdrowia, takie jak waga i ćwiczenia (*przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć mój film MyFitnessPal*). Zacząłem korzystać z aplikacji w



myfitnesspal



Kiedy zacząłem zapisywać dokładnie, co jem, zacząłem tracić na wadze

2013 roku, choć z początku nie uzyskałem rezultatów, których się spodziewałem. Kiedy spojrzałem na wykres mojej wagi w czasie, byłem zszokowany widząc, że między 2013 a październikiem 2014 (kiedy pojechałem do Phuket) nie straciłem zbyt dużo kilogramów. Wykres był w zasadzie płaski.

Po przyjeździe do Phuket i przeczytaniu książki Toma Ratha zacząłem

zapisywać moje posiłki bardziej regularnie, ale nie tak często, jak powinienem. Punktem zwrotnym był moment, kiedy mój przyjaciel Doug powiedział mi, że muszę kontrolować wielkość porcji. Stałem się bardziej konsekwentny w spisywaniu posiłków i łatwiej mi było schudnąć. W końcu przyznałem, że nie byłem szczerzy wobec siebie, kiedy notowałem swoje posiłki, a aplikacja MyFitnessPal była narzędziem, które pomogło mi to zmienić.



Rozmiar porcji

MyFitnessPal działa, ponieważ umożliwia znormalizowaną pracę stanowiącą kolejną koncepcję Lean. W Lean Manufacturing ustawiamy procesy tak, by zapewnić powtarzalność ich wykonania za każdym razem. Kiedy tworzymy konkretny produkt, śledzimy każdy krok w drodze do jego stworzenia w takiej kolejności, w jakiej został on ustanowiony. Procesy zostały dokładnie przeanalizowane i dopracowane w celu zapewnienia każdorazowo jakości i spójności.

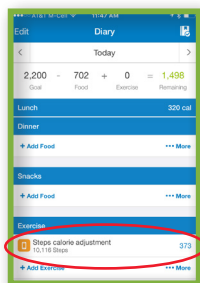
W ramach zdrowego trybu życia według Lean stworzyłem znormalizowany proces, w którym spożywam 2400 kalorii dziennie każdego dnia. Zróżnicowanie jest niewielkie, a konsekwencja w działaniu bardzo mi pomogła. Dlatego dzisiaj ważę 169 funtów zamiast 220.

MyFitnessPal nie jest odpowiedzią na wszystkie problemy z wagą. Notowanie posiłków samo w sobie nie gwarantuje, że schudniesz. Możesz spisać wszystko, co jesz, ale jeśli jesz złe rzeczy, nie stracisz na wadze. Kluczem do sukcesu jest możliwość konsekwentnego notowania zdrowego pożywienia. Niemniej jednak MyFitnessPal jest bardzo pomocną aplikacją, a ja mam kilka wskazówek, jak najlepiej z niej korzystać.

Popierwsze, nie pozwól, aby aplikacja łączyła liczbę kroków, które wykonujesz z ilością przyjmowanych kalorii. Codziennie chcesz wykonać 10 000 kroków, które można monitorować za pomocą krokomierza lub urządzenia śledzącego kondycję fizyczną (używam FitBit). Aplikacja



Moja opaska FitBit, którą noszę codziennie



Dodatkowe 373 kalorii dodane do moich 10 000 kroków. Zawsze je usuwam.

MyFitnessPal pobiera informacje z Twojego urządzenia i dostosowuje Twój dzienny limit kalorii oraz automatycznie zwiększy liczbę kalorii, które możesz zjeść, jeśli ćwiczysz więcej. Na przykład, jeśli mój limit kalorii na dzień wynosi 2400, a zrobię 20 000 kroków, aplikacja powie mi, że mogę zjeść dodatkowe 1500 kalorii tego dnia. Kiedy po raz pierwszy zaczęłam korzystać z aplikacji MyFitnessPal, stosowałam się do tej wskazówki i zjadałam 1500 kalorii więcej. Pewnie wiesz, co się stało. Otóż nie straciłam zbyt dużo wagi. Dlatego nie synchronizuję aplikacji MyFitnessPal z FitBit, ponieważ nie chcę się sugerować.

Drugą pomocną techniką jest spisywanie zawsze zawyżonej liczby kalorii. Kiedyś się przed tym wzbraniałem. Smażony posiłek z kurczaka zapisywałem jako 300 kalorii, chociaż dobrze wiedziałem, że ma prawdopodobnie 450 lub 500 kalorii. Kiedyś zapisywałem zaniżoną wartość, ale teraz robię odwrotnie. Jeśli widzę, że coś ma 350 kalorii, ale podejrzewam, że tak naprawdę może mieć 400 lub 500, zapisuję wyższą liczbę, ponieważ chcę uniknąć ryzyka zjedzenia za dużo.



Na miłość boską, zapisuj swoje jedzenie! To nie jest trudne! To zajmie tylko sekundę.

95% ludzi, którzy próbowali naśladować moje metody, nie chce spisywać swojego jedzenia. Pewnie dzieje się tak dlatego, że nie rozumieją sensu tego procesu lub nie chcą, by coś zakłócało ich spokój. Unikaj takiego sposobu myślenia! Nie bój się być szczerym wobec siebie. Ludzie, którzy zapisują swoje jedzenie w połączeniu z innymi metodami, o których wspominałem w tej książce, odnoszą ogromny sukces, który może być również Twoim udziałem.

PAMIĘTAJ:
SPISUJ TO, CO JESZ I TRĄĆ KILOGAMY

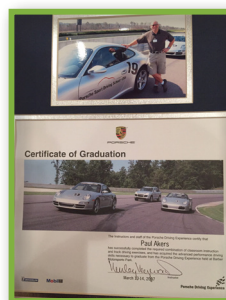
Rozdział 15

Wyścigi w deszczu

We wcześniejszych rozdziałach wspomniałem, że gdyby istniało jedno słowo opisujące zdrowy tryb życia według Lean, byłoby to Ferrari. Ferrari jest międzynarodowym symbolem jakości, ale muszę przyznać, że jestem zwolennikiem Porsche. Jestem szczególnie przywiązany do Porsche, ponieważ system produkcyjny Toyoty (alias Lean) został wykorzystany w firmie Porsche w 2000 roku. Dzięki zastosowaniu Lean w procesie produkcyjnym Porsche zrobiło takie postępy, że stało się jednym z najlepszych producentów samochodów na świecie.

Innym powodem, dla którego tak bardzo lubię Porsche, jest to, że spędziłem wiele godzin ucząc się, jak nim jeździć. Około 5 lat temu mój niemiecki przyjaciel, który naprawdę lubi wyścigowe modele tej marki, zaprosił mnie do Porsche Sport Driving School w Birmingham w Alabamie. W tym czasie nie interesowały mnie samochody wyścigowe. Byłem pilotem, który doświadczał wyrzutu adrenaliny na wysokości 27 000 stóp przy prędkości 300 mil na godzinę. Ale pomyślałem, że do cholery równie dobrze mogę się nauczyć czegoś nowego. Pojechałem więc do Birmingham na trzydniowy kurs, aby dowiedzieć się, jak ścigać się z samochodami o wysokich osiągnięciach (*przejdź do linku na końcu tego rozdziału, aby obejrzeć film o wyścigach Porsche*).

Porsche Sport Driving School to nie tylko banda mężczyzn w średnim wieku, którzy spotykają się po to, aby eksploatować auta aż się silnik zatrze, nie mając pojęcia o tym, co robią. Uczą Cię o możliwościach każdego modelu Porsche i intensywnie ćwiczą, żeby prawidłowo nim jeździć. Wyrażnym celem jest nauczenie się, jak



Lekcja jak się ścigać w deszczu



w pełni wykorzystać możliwości maszyn o wysokich osiąгах....a jest czym się cieszyć.

Jeśli nigdy nie siedziałeś za kierownicą takiego samochodu, nie uwierzysz w jego moc. Nie wiesz, jak to jest sprawować nad nim kontrolę i sterować nim. Po kilku minutach za kierownicą zmieniłem się z faceta, który nie myślał zbyt o samochodach w kogoś, kto uwielbia jeździć samochodami o wysokich osiąгах. Przez cały czas jazdy po torze myślałem sobie: "Jak ci inżynierowie to robią?" Nigdy nie wierzyłem, że można jechać ponad sto mil na godzinę i wchodzić w zakręty z samochodem przyklejonym do drogi jak na klej. Nie rozumiałem, jak można zwiększyć obroty silnika do ponad 6000 na minutę, a samochód po prostu nadal przyspiesza.



W kolejce do Porsche Driving School

Pamiętam, jak jeden z instruktorów powiedział mi: "Nie musisz się martwić o uszkodzenie części. Zostały one zaprojektowane tak, aby można je było eksploatować do granic możliwości. Są tak dobrze skonstruowane, że wszystko, co musimy robić, to wymieniać olej i opony". Pomyślałem, że musiał być w błędzie i że nadużywaliśmy tych samochodów jeżdżąc nimi tak ostro. "Nie ma się o co martwić", powiedział "są do tego stworzone".

Wszyscy instruktorzy byli zawodowymi kierowcami wyścigowymi z całego świata, którzy przyjechali do Birmingham, aby uczyć w szkole. Moim instruktorem był Brazylijczyk, który wyglądał jak Fabio. Był przystojnym facetem, około 6'4" i naprawdę znał się na rzeczy. Kiedy wyjeżdżał rano z Atlanty do Birmingham na dwugodzinną jazdę,



Wyścigi w deszczu

powiedział nam, że naprawdę mocno pada. Jechał swoim Porsche 911 spokojnie ponad 80 mil na godzinę i oczywiście był poirytowany tym, jak wolno jechali kierowcy wokół niego. "Nie wiem, dlaczego ludzie są sparaliżowani, gdy zaczyna padać", powiedział. "Możesz spokojnie jechać. Musisz

tylko wiedzieć, jak”. Myślałem, że łatwo mu było powiedzieć, bo jest zawodowym kierowcą wyścigowym, ale dowiedziałem się później tego południa, że miał rację.

Jedną z wielu rzeczy, których nauczyłem się w Porsche Sport Driving, było ściganie się w deszczu po zalanym wodą na wysokość cała lub dwóch torze wyścigowym. Instruktorzy wyciągali stopery i kazali nam się ścigać. Jak można sobie wyobrazić, trudno jest ścigać się normalnie w takich warunkach. Musisz poczuć samochód w sposób inny niż dotychczas. Musisz dokładnie zrozumieć, kiedy koła tracą kontakt z torem i wiedzieć, kiedy zdjąć nogę z gazu lub hamulca. Wjeżdżając w zakręty musisz dokładnie znać moment obrotowy oraz wiedzieć, w którym momencie rozpocząć i zakończyć hamowanie. Po kilku godzinach byłem całkiem dobry w ściganiu się w deszczu i zrozumiałem, dlaczego mój instruktor uważał, że ludzie nie muszą zwalniać tak bardzo, gdy pada. Jeśli wiesz, jak jeździć w takich warunkach, będziesz umiał sobie poradzić.

Mój trening opłacił się w sytuacji, o której nigdy bym nie pomyślał, że może mieć miejsce. Około sześciu miesięcy po powrocie z trzeciej podróży do szkoły jazdy (tak, stałem się trochę od niej uzależniony, mimo że nie byłem facetem pasjonującym się samochodami), jechałem drogą o ósmej rano z synem i innym kolegą w moim wielkim SUV-ie Lexus LX470. Była zima, a autostrada była skuta lodem, choć trudno to było dostrzec. Właśnie wyjechałem z Bellingham i jechałem około 70 mil na godzinę, gdy zbliżyłem się do zakrętu, gdzie było dość wąsko. W trakcie pokonywania zakrętu drogę zablokował mi karambol złożony z 14 samochodów i dużego wozu strażackiego.

Weisnąłem hamulec i mój samochód obrócił się o 360 stopni. Samochód na pasie szybkiego ruchu obok mnie zrobił to samo. To nie był ciekawy widok - dwa samochody obracające jeden obok drugiego z prędkością 70 mil na godzinę w dół drogi i zbliżające się do karambolu 14 aut.

Wyglądało to tak, jakby ktoś miał zaraz zginąć, ale wtedy przydała mi się wiedza ze wszystkich moich treningów. Nie musiałem nawet myśleć o tym, co robię. Ponownie nacisnąłem hamulec i wprowadziłem małą korektę w sposobie kierowania, która pozwoliła mi zatrzymać mój ruch obrotowy na ułamek sekundy - tylko na tyle, aby zapobiec

zderzeniu dwóch samochodów na środku drogi.

Jeszcze nie wyszedłem na prostą. Samochód znajdujący się obok mnie zderzył się z samochodem na środku drogi, a ja zmierzałem w prawo w kierunku karambolu. Szybkie pulsacyjne hamowanie w celu zmiany pozycji mojego samochodu pozwoliło nam ominąć kolejne trzy skupiska rozbitych samochodów i wóz strażacki. Za trzecim wciśnięciem hamulców ominęliśmy kolejny samochód. Potem kolejny. W końcu ostatecznie hamowanie pozwoliło nam zatrzymać się na pasie oddzielającym, gdzie mogliśmy spokojnie odpocząć bez obaw, że w kogoś uderzymy. Wszystko to stało się w mgnieniu oka i mój przyjaciel Marc Urban siedzący obok mnie spojrzał na mnie i zapytał: “Jak do diabła to zrobiłeś?” Odpowiedź brzmi: byłem w pełni dostosowany do pojazdu, którym jechałem i wiedziałem, jak nim sterować na wysokim poziomie.”

Dobra technologia też mi pomogła, co przywodzi na myśl pewną lekcję zdrowia. Kiedy masz samochód taki jak Porsche lub Lexus, który jest pięknie zaprojektowany i skonstruowany pod kątem wysokich osiągnięć, możesz zrobić naprawdę niesamowite rzeczy. Rok po wprowadzeniu nowego reżimu zdrowotnego, tak właśnie patrzę na swoje ciało. Nie mam dużo tłuszczu. Przedtem, kiedy miałem nadwagę, wszystko to był jeden wielki chaos. Wkładałem różne rzeczy do ust i nie wiedziałem, co się dzieje z moim ciałem. Teraz prawie całkowicie sprowadziłem swoje ciało do kondycji porównywalnej ze sprawną maszyną i mam świadomość wszystkiego, co do niej wkładam. Każdy kawałek jedzenia, który do niego trafia, dosłownie czuję i odnotowuję, jakie daje wyniki. Kiedy zastanawiam się nad tym teraz, myślę, że straciłem tak wiele lat mając przytłumione zmysły.

Posiadanie ciała z nadmiarem tłuszczu jest jak posiadanie Porsche, a następnie montowanie bagażnika dachowego na górze i uderzanie



*To jest droga do niezdrowego życia.
... przystanek w drodze bycia jak
Pintos*

w przedni zderzak, aby zlikwidować aerodynamikę, a następnie mówienie: “Hej, to jest wspaniały samochód sportowy”. Samochód sportowy nie jest przeznaczony do jazdy w ten sposób, ale w taki właśnie sposób większość z nas funkcjonuje i

zarządza swoimi ciałami.

Myślisz, że nie mam racji? Gdy następnym razem będziesz w sklepie spożywczym, przyjrzyj się zwyczajom zakupowym ludzi. Obserwuj, co jest w ich wózkach. U innych dostrzegam stopy przetworzonej żywności. Natomiast mój wózek jest teraz pełen świeżych owoców, warzyw, ryb i kurczaka. Kasjerki często wydają się być zaskoczone tym, jak zdrowo się odżywiam.



*To jest droga do wyjątkowego zdrowia.
... przystanek w drodze do bycia jak
Ferrari*

Dzisiaj czuję się tak, jakbym żył w harmonii ze swoim zdrowiem. Moje zdrowie to nieodłączny element mojej psychiki i wszystkiego, co mnie stanowi. Cieszę się swoim zdrowiem. Cieszę się swoim ciałem. Podobnie jak kiedy patrzę na moje Porsche i mówię: “Wow! Co za maszyna”.

Nasze ciała są stworzone do pracy o wiele bardziej wydajnej niż się wydaje większości z nas. Spędziłem wiele lat w otępiele, wysokowydajnej maszynie, która pracowała tylko z prędkością 30 mil na godzinę, podczas gdy mogła osiągnąć 2 G z prędkością 100 mil na godzinę. Nie dbałem o maszynę wyścigową o wysokich osiągnięciach, która została mi ofiarowana.

Ostatnio rozmawiałem z moim przyjacielem, Ty Lane, na temat zdrowego trybu życia według Lean i jego własnej podróży. Ty stosuje podobny reżim co ja i był trochę sfrustrowany, ponieważ miał zastój i nie zrzucił tylu kilogramów, ile sobie założył. Powiedziałem: “Ty, kiedy zrozumiesz, o co w tym chodzi, wszystko stanie się proste. Po prostu wejdź do sklepu spożywczego i rozejrzyj się. Wszystko, co widzisz, jest zapakowane. Jest jeden dział z owocami i warzywami oraz dział mięsny z rybami i kurczakiem. To są wartościowe produkty. Reszta to produkty, które Ciebie osłabiają. Jeśli możesz zrezygnować z innych rzeczy i skupić się na tym, co przynosi wartość dodaną w kwestii zdrowia, zrozumiesz, jak działa Twój pojazd o wysokich osiągnięciach”.

Tak jak w przypadku Porsche (lub Ferrari), Twoje ciało zostało stworzone z myślą o wysokich osiągnięciach od pierwszego dnia. Niewiele osób, które kupują Porsche, modyfikuje je, ponieważ auta te są

gotowe do użytku, gdy zostają wypuszczone z fabryki. Potrzebują tylko odpowiedniego paliwa, oleju i opon, aby utrzymać się w ruchu. Podobnie twoje ciało potrzebuje tylko odpowiedniego pożywienia, ćwiczeń i odpoczynku, aby utrzymać dobrą formę. Przestań kombinować dodając akcesoria, przetworzoną żywność i inne śmieci. Zacznij traktować swoje ciało jak zwierzę czystej krwi, daj mu to, czego potrzebuje, a będziesz gotowy do wyścigów w deszczu.

PAMIĘTAJ:
NIE ZNASZ SWOJEGO CIAŁA, ALE KIEDY
ZROZUMIESZ, JAK FUNKCJONUJE,
BĘDZIESZ W SZOKU, JAKĄ MASZYNĘ
OTRZYMAŁEŚ W DARZE

Rozdział 16

Głos innych

W świecie Lean zawsze mówimy o “Genchi Genbutsu” lub “idź i zobacz”. Wyrażenie to oznacza, że kierownik powinien udać się na halę produkcyjną, aby obserwować i rozmawiać z osobami pracującymi na linii produkcyjnej, aby zrozumieć zachodzące tam procesy. Pracownicy są tymi, którzy muszą “wykonywać pracę”, a zatem są najlepszym źródłem informacji na temat funkcjonowania procesu.

Jak dotąd książka ta wiele mówiła o mojej własnej podróży w kierunku zdrowego trybu życia według Lean, ale jest też wiele innych osób, które przyglądały się moim poczynaniom i podążają podobną drogą. W tym rozdziale usłyszymy o nich i ich perspektywie. Jedną z nich jest Dana May, mój bardzo bliski przyjaciel. Dana był ze mną, kiedy wylecieliśmy z Everest Base Camp tego pamiętnego dnia w październiku 2014 roku. Ma 65 lat i gdybyście spojrzeli na niego dzisiaj, powiedzielibyście, że jest w całkiem dobrej formie. Kiedy byliśmy na Mount Everest, ważył około 245 funtów. Przy wzroście 6’5 to już nadwaga. Ma też cukrzycę typu drugiego, której konsekwencje są potencjalnie bardzo poważne (utrata wzroku, amputacja kończyn, zaburzenia erekcji, demencja i wiele innych). Podobnie jak ja, próbował wielu różnych podejść, by osiągnąć lepszy stan zdrowia, ale każde z nich kończyło się brakiem wypracowania długotrwałych, zrównoważonych nawyków i zdecydowanie nienajlepszym stanem zdrowia.



W ciągu kilku miesięcy Dana obserwował moją transformację, ale opierał się podążaniu za tym samym reżimem zdrowotnym. Kiedy pojechaliśmy na obóz surfingowy na Kostarykę, zdecydowałem się nie palić z nim cygar, ponieważ po raz pierwszy nie byłem zainteresowany robieniem czegoś, co mogłoby zagrozić mojemu

Po trzech miesiącach mojej podróży w kierunku zdrowia z Lean Dana i ja w fabryce cygar na Kostaryce. Po raz pierwszy zadałem sobie pytanie: “Czy naprawdę chcę je palić?”

zdrowiu. Dan widział również, jak mój trening z Dougiem Scogginsem przygotował mnie do sukcesu na desce surfingowej, ale nadal nie był gotowy, aby zaangażować się w to, co robię.

Dopiero kiedy wróciliśmy do Tajlandii w czerwcu 2015 roku, Dana w końcu się poddał (myślę, że znudziło mu się wysłuchiwanie, jak ludzie zachwycali się tym, jak wyglądam, kiedy paradowałem po plaży bez koszulki, bo w końcu powiedział: “Cholera, będę robił to, co robi Paul”). Kiedy tam byliśmy, Dana zdecydował się zmienić swoje postępowanie i podążać moim torem, wliczając w to dietę roślinną składającą się w 80% z owoców i warzyw oraz w 20% z ryb i kurczaka.

W krótkim czasie Dana zaczął tracić na wadze i czuł się dużo lepiej. Dziś ma się świetnie. Jego waga wynosi 212 funtów i nadal spada. Jest zdeterminowany, aby nadal być zdrowym, ponieważ w przeszłości ponosił porażkę wiele razy stosując wiele różnych diet. Dziś możemy cieszyć się kieliszkiem czerwonego wina, gdy siedzimy i kontemplujemy życie, ale żadne z nas nie jest ani trochę zainteresowane cygarem. Świetne zdrowie jest zbyt uzależniające i zbyt satysfakcjonujące. Złe jedzenie nie stanowi już pokusy. Właśnie rozmawiałem z Daną, po tym jak w weekend poszedł na imprezę i powiedział mi: “Nie mogę uwierzyć w to, jakimi śmieciami ludzie karmią swoje ciała i niszczą swoje zdrowie”. Kiedy zpytałem Dana, czy takie jedzenie go kusi, odpowiedział “Żartujesz? Jeśli o mnie chodzi, to jedzą trutkę na szczury. Kiedy wstaję rano, nie mam pokusy, żeby wlać trutkę na szczury do kawy”. Co za niesamowita transformacja od faceta, który nie zastanawiał się za bardzo nad tym, co jadł i czym karmił swoje ciało jeszcze rok temu, do uzyskania całkowitej świadomości jakości produktów i tego, co jest złym pożywieniem.

Dlaczego pokusa zniknęła? Odpowiedź jest prosta: uczysz się dostrzegać marnotrawstwo w swoim życiu. Tak jak mówiłem w mojej pierwszej książce “2-sekundowy Lean”, kiedy dostrzeżesz wszystkie odpady, które produkujesz każdego dnia, poczujesz motywację, aby



Kiedy uświadomisz sobie, czym jest niezdrowa żywność, nigdy już nie będzie Cię kusić.

je wyeliminować i poprawić jakość swojego życia. Dzięki zdrowemu trybowi życia według Lean kiedy tylko odkryjesz wszystkie produkty żywnościowe, które niszczą Twoje zdrowie, poczujesz się zobowiązany sam przed sobą, by je wyeliminować. Kiedy idziesz na imprezę i widzisz ludzi, którzy upijają się do nieprzytomności i rzucają się na desery, albo kiedy widzisz ich brzuchy wylewając się ze spodni, myślisz sobie: “Nic dziwnego - spójrz na to, co jedzą! To nic innego tylko śmieci”. Kiedy już raz stwierdzisz, czym naprawdę jest niezdrowa żywność, a jest odpadem, to nie będziesz mógł o niej myśleć inaczej!

Eliminacja odpadów działa. Zmieniając swoje nawyki Dana mógł całkowicie opanować cukrzycę bez leków i znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia wyżej wymienionych problemów. Zyskał nową perspektywę na życie, a wszystko to dzięki zastosowaniu w zakresie zdrowia bardzo prostych zasad Lean. Stanowczo podkreśla, że czuje się tak, jakby z niczego nie musiał rezygnować i że jego nowa podróż po zdrowie niczego mu nie odebrała, a wręcz dużo dzięki niej zyskał.

Nie ma znaczenia, w jakim stanie jest Twoje zdrowie - zawsze możesz poczuć się lepiej. Alex i Paloma, których przedstawiłem w rozdziale 1, również poczynili wielkie postępy. Kiedy siedziałem z nimi wieczorem, postanowiłem napisać tę książkę. Każdy, kto by na nich spojrział, powiedziałby, że są okazami zdrowia. A mimo to nadal dostrzegali korzyści płynące z zastosowania nowego sposobu myślenia o jedzeniu i dbania o swoje ciało. Od tego czasu Alex stracił 14, a Paloma 8 funtów. Czują się lepiej niż kiedykolwiek i to za sprawą tylko kilku prostych zmian. Nawet mama Palomy rozpoczęła program. Straciła 4 funty i zauważyła gwałtowny spadek częstotliwości migren, na które cierpi!

Rozmawiałem z Alexem o jego wynikach, a on powiedział mi coś bardzo przekonującego. “W swojej książce 2-sekundowy Lean napisałeś, że pieniądze tłumią kreatywność. I odwrotnie - jeśli nie masz zbyt dużo pieniędzy, musisz wymyślać kreatywne rozwiązania problemów. Ograniczenia stawiane przez zasady zdrowego trybu życia według Lean stymulują moją kreatywność. Na przykład kiedy zatrzymuję się w przydrożnym barze, gdzie zdawać by się mogło, nie ma możliwości zjedzenia zdrowego posiłku, mógłbym po prostu

dać za wygraną i kupić jakieś śmieciowe jedzenie. Ponieważ jednak chcę utrzymać mój zdrowy styl życia zgodnie z Lean, okazuje się, że potrafię być bardzo kreatywny. Pytam obsługę, czy mają jakiegokolwiek owoc lub warzywa, a personel jest zawsze bardzo pomocny”.

Alex stwierdził: “Prawie zawsze pojawia się jakieś rozwiązanie. W jednym z przydrożnych barów jedyną dostępną opcją była lasagna. Miała dużo sosu pomidorowego



Filipe, jego ojciec Tino i ja podczas ich wizyty w Stanach w 2015



Naszym gościom serwujemy najzdrowsze jedzenie

i trochę sosu mięsnego, więc zamówiłem ją i zjadłem cały farsz pomiędzy warstwami makaronu. Moi koledzy patrzyli na mnie jakbym był szalony, ale potem zrozumieli, dlaczego to robię. “Spójrzcie na niego!” powiedzieli. “Straciłeś tyle kilogramów, wyglądasz wspaniale!”. Spojrzałem na nich i powiedziałem: “Tak, wiem. Jestem całkowicie oddany temu, co robię”.

Filip jest kolejną z tych osób, które niedawno przeszły na tryb życia według zasad Lean. W wieku 35 lat jego wyrzeźbiona sylwetka sprawiała, że wyglądał jakby cieszył się doskonałym zdrowiem, chociaż w rzeczywistości miał niski poziom energii i kiepską kondycję fizyczną. Sięgając pamięcią wstecz uświadomił sobie, że w porównaniu z tym, co czuje dzisiaj, kiedyś żył jak wychudzony zombie!



*Dzień 1 szczytu.
W naszym domu.*

Sześć miesięcy temu Filip i jego ojciec, Tino, przybyli do mojej firmy z Portugalii, aby przez tydzień uczyć się o Lean. W tym czasie Filip mógł na własne oczy obserwować moje nawyki żywieniowe. Robiliśmy zielone koktajle, zawierające duże ilości owoców i warzyw. Poza tym patrzył, jak ćwiczę. Co najważniejsze Filip zobaczył, jak poważnie traktowałem swoje zdrowie i zdrowie

innych osób wokół mnie. Warto zauważyć, że FastCap odwiedzają goście z całego świata i zamiast podawać podczas przerw ciastka, jak robi to większość firm, do kawy, herbaty lub wody sodowej podajemy tylko owoce i orzechy. W porze obiadu zabieramy naszych gości do Chipotle na świeże, wysokiej jakości jedzenie, a jeśli ktoś ma ochotę na sałatkę, to idzie ze mną.



Dzień 3 szczytu.

George i ja wędrujemy z na górę Winchester.

Filip wrócił do Portugalii z nowym celem. Po sześciu miesiącach biega codziennie 20 minut i każdego ranka je owoce, warzywa i pije zdrowe koktajle. Jego poziom cholesterolu, który nigdy nie był niższy niż 205 mg/dl, wynosi teraz 168. Czując się lepiej niż kiedykolwiek, Filip ma więcej energii i podoba mu się pomysł wprowadzania drobnych ulepszeń każdego dnia, aby

poprawić kondycję zarówno swojej firmy, jak i zdrowia.

Kolejna historia sukcesu pochodzi ze Szczytu Lean 2015. Zaprosiłem 45 moich przyjaciół z całego świata, którzy są liderami Lean i przez 3 dni pracowaliśmy w moim domu, w mojej firmie oraz na wycieczce na górę Winchester Mountain (wysokość 6,521 stóp). Jedną z osób w grupie był George Trachilis. George jest Grekiem i wielkim facetem, który waży 308 funtów (przy wzroście 5'10"). George zmusił się, aby wejść z nami na górę, ale to nie było łatwe. Jak zaznaczył, każdy z nas musiał przetransportować na górę tylko jedno ciało, a on w zasadzie dwa.



Dzień 2 szczytu.

FastCap.



Dzień 3 szczytu.

Grupa liderów na Winchester Mountain.

George zobaczył moje wyniki i powiedział, że chce wprowadzić pewne zmiany w swoim życiu. Powiedziałem mu, że może z łatwością zgubić 30 funtów do października. Wysyłaliśmy sobie wiadomości 3-4 razy dziennie, dzieląc się zdjęciami jedzenia, które

spożywamy. George jadł dużo warzyw, ryb i świeżych produktów. Nie tyle jakość jedzenia, co jego ilość stanowiły wyzwanie, ale gdy tylko opanował ten problem, szybko schudł.

Dwa miesiące później waga George'a spadła do 265 funtów, ma się świetnie i jest w pełni zdeterminowany, aby obniżyć ją do 200 funtów. Niedawno powiedział: "Paul, to daje mi motywację każdego dnia, aby stale poprawiać stan mojego zdrowia". George'owi udało się nawet zmieścić w garnitur, w który nie mógł wejść od 5 lat. Jak powiedziałem zdrowy tryb życia według Lean odwraca proces starzenia. Nawet nasze garnitury są tego dowodem!

Po rozpoczęciu drogi w kierunku zdrowego trybu życia według Lean zyskujesz jasność co do tego, jak najlepiej poprawić funkcjonowanie swojego ciała. Jesz zdrowo, szanujesz swoje ciało i dbasz o zdrowie. Inne podejścia pozwalają sporadycznie na napoje gazowane lub kawałek tortu, ale to ryzykowne. Nie ma niczego pośrodku. Jednoznaczność w podejściu według zasad Lean dlatego odróżnia je od innych, ponieważ wyraźnie kwestionuje te rzeczy, które szkodzą Twojemu zdrowiu.

Co więcej, postrzeganie niezdrowej żywności jako źródła przyjemności jest naprawdę dyskusyjne. Nie przynosi ona trwałej satysfakcji, a w ostatecznym rozrachunku czujesz się nieszczęśliwy po jej zjedzeniu. Porównaj niezdrową żywność ze zjedzeniem pysznego jabłka lub świeżych winogron lub chrupiącej marchewki. Jedzenie wysokiej jakości to doświadczenie jakościowe od początku do końca. Nie ma żadnych negatywnych skutków ubocznych, a tylko ogromne plusy. Gdy nauczysz się doceniać te potrawy, będą one o wiele przyjemniejsze i bardziej satysfakcjonujące niż kawałek ciasta czekoladowego czy miska włoskich lodów.

Dążysz do tego, by być świetnym, a nie tylko dobrym. Kiedy ostatni raz poszedłeś na koncert, bo grał tam "dobry" muzyk lub na imprezę sportową, bo chciałeś zobaczyć "dobrego" sportowca? Idziemy i podziwiamy widowisko, bo wszyscy kochamy to, co jest wspaniałe i niezwykle. Zakochałem się w niezwykłym zdrowiu i wy też możecie!

Jak powiedziałem na początku, to nie jest pic na wodę, nie proponuję pigułek dietetycznych, ani książek do kupienia. Będę publikować wszystkie te informacje online wraz z moimi filmami za darmo dla

każdego, kto jest zainteresowany. Nie musisz kupować żadnych specjalnych produktów spożywczych. Wszystko, czego potrzebujesz, aby robić postępy na ścieżce zdrowia według Lean, to duża dawka zdrowego rozsądku w odniesieniu do troski o swoje zdrowie.

PAMIĘTAJ:
DAJ Z SIEBIE WSZYSTKO

Rozdział 17

Przeszkody na drodze

Kiedy skończyłem tę książkę, dyskutowałem z kilkoma moimi przyjaciółmi: Glen w Pensylwanii, Georgem w Kanadzie i Ty'iem w Teksasie. Rozmawialiśmy o trudnościach, z jakimi borykają się wszyscy próbując zmienić swoje wzorce i przyjąć styl życia oparty na zasadach Lean. Jednym z wyzwań dla wszystkich była tendencja do podjadania wieczorem po obiedzie.

“Walczę z przeszkodami na drodze”, powiedział Glen. “Wieczorem wchodzę do kuchni i zaczynam podjadać”.

“Idę do kuchni i zjadam garść orzechów”, dodał Ty. “I ani się obejrzę a zjadłem 5 garści i przekroczyłem moje spożycie kalorii na dany dzień”.

George miał podobny problem. “Piekę warzywa i czuję, że muszę je wszystkie zjeść”, powiedział.

Każdy z nas, w tym ja, napotkał przeszkody na drodze do zdrowia. Są one nieuniknione, ale to nie one decydują o naszym losie. Mamy możliwość ich przezwyciężenia. W tym celu pomocną koncepcją wywodzącą się z Lean Manufacturing jest

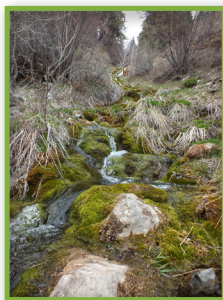


Ritsuo Shingo i ja na szkoleniu z zarządzania źródłami

“zarządzanie źródłami”. Idea polega na tym, że kiedy chcesz zwalczyć problem, musisz zapytać siebie, dlaczego przynajmniej pięć razy (tzw. “5 x dlaczego”), aby naprawdę dotrzeć do sedna problemu.

R i t s u o
S h i n g o ,

syn Shigeo Shingo, jednego z autorów Lean, nauczył mnie tej koncepcji. “Jeśli chcesz zmienić kierunek, w którym porusza się rzeka, musisz sięgnąć do źródeł”, wyjaśnił. “U źródła możesz



Zmian dokonaj u źródła



Bardzo trudno jest zmienić kierunek potężnej rzeki

poruszyć stopą nieznacznie grunt i zmienić kierunek rzeki. U ujścia rzeki, gdzie spotyka się ona z oceanem, potrzeba będzie drogiego sprzętu i nadal będzie to bardzo trudne do zrealizowania”. Mówiąc prościej, najłatwiejszym miejscem do rozwiązania problemu jest jego źródło.

Pozwól, że zademonstruję ci, jak wykorzystać koncepcję “5 x dlaczego” do tego, aby dotrzeć do źródła problemu.

Pewnego razu dawno temu korek wlewu oleju w samochodzie Boba przeciekał i zostawił brzydką czarną plamę na jego podjeździe, co spotkało się z niezadowoleniem ze strony jego żony! Oto “5 pytań dlaczego”, które Bob mógłby sobie zadać, aby dotrzeć do pierwotnej przyczyny swojego problemu.

Dlaczego korek przeciekał?

Ponieważ materiał uszczelki był wadliwy.

Dlaczego materiał uszczelki zawiódł?

Ponieważ nabywca kupił tani materiał do produkcji uszczelki.



*Nieszczelny korek wlewu oleju-
5 x dlaczego*

Dlaczego nabywca kupił tani materiał?

Bo próbował obniżyć koszty i zaoszczędzić pieniądze.

Dlaczego próbował obniżyć koszty i zaoszczędzić pieniądze?

Ponieważ kierownictwo powiedziało mu, żeby przyniósł firmie większe zyski.

Dlaczego kierownictwo skupiło się na redukcji kosztów i oszczędzaniu pieniędzy?

Ponieważ nie rozumiało, że budowanie jakości jest tańsze niż obniżanie kosztów.

Dlatego prawdziwym problemem było zarządzanie i skupienie się na kosztach zamiast na jakości! Kierownictwo nie rozumiało jaki jest rzeczywisty koszt wady. W dłuższej perspektywie czasowej koncentracja na kosztach za cenę jakości jest strategią krótkoterminową. Naprawianie usterki można porównać do leczenia przeziębienia na

pogotowiu - koszt jest dziesięciokrotnie wyższy niż koszt prawidłowego leczenia od samego początku. Jeśli mi nie wierzysz, pomyśl o niektórych reklamacjach, które zgłaszano największym producentom samochodów w ciągu ostatnich kilku lat. Czy nie byłoby znacznie taniej i prościej, gdybyśmy budowali samochody bez wad?

W ten sposób wracamy do moich 3 przyjaciół. Dla nich przekąska późno w nocy była przeszkodą na drodze, a my musieliśmy się dowiedzieć, jakie jest prawdziwe jej źródło. Oto jak ja próbowałbym dotrzeć do źródła:

Dlaczego napotykamy w nocy na przeszkody?

Bo lubimy jeść.

Dlaczego lubimy jeść w nocy?

Ponieważ rozwinęliśmy nawyki, które wspierają nocne podjadanie.

Dlaczego rozwinęliśmy te nawyki?

Ponieważ jedzenie sprawia, że czujemy się dobrze i usatysfakcjonowani, sprawia nam przyjemność.

Dlaczego to nas nie zaspakaja?

Nasze życie nie jest zrównoważone, a jedzenie może wypełnić pustkę.

Co nie jest zrównoważone w naszym życiu?

Nasze zdrowie!

Dlaczego nasze zdrowie nie jest zrównoważone?

Ponieważ rozwinęliśmy bardzo silne negatywne nawyki, które sprawiają, że zawsze będziemy się czuć niezrównoważeni i niekompletni.

Pamiętam, kiedy jeszcze pracowałem z Ronem, byłem zawodowym baseballistą, który nadal był w świetnej formie. Gdy odwiedziłem kiedyś z Ronem kolegę w jego biurze, Ron zauważył, że kolega przybrał na wadze. Po spotkaniu wziął mnie na bok i powiedział: “Coś się dzieje w jego życiu”. Pamiętam ten komentarz, ponieważ był bardzo

wnikliwy. Ron zakładał, że kiedy zaczynamy nadmiernie jeść, oznacza to, że próbujemy zastąpić jakiś brak w naszym życiu. Zapychamy dziurę. Zaspokajamy psychologiczną potrzebę jedzeniem. Zrobiliśmy z jedzenia rozwiązanie, aby wypełnić tę lukę.

Jeśli chodzi o moją własną przeszkodę prowadziłem firmę średniej wielkości i byłem zestresowany, więc jedzenie sprawiało, że czułem się dobrze. Myślę, że jest to główna przyczyna, dla której spożywałem nadmierne ilości jedzenia. Coś działo się w mojej głowie, co skłaniało mnie do myślenia, że potrzebuję odrobiny przyjemności. Dlatego chodziłem do kuchni coś przekąsić. Ten nawyk stał się moją bezmyślną nagrodą.

Zarządzanie źródłem tych przeszkód wymaga zmiany stanu psychicznego. Jeśli zrozumiemy to na tym poziomie, myślę, że mamy o wiele większe szanse na rzeczywiste zgłębienie problemu. Tak właśnie podszedłem do przeszkód: po pierwsze zrozumiałem, że przez ponad 40 lat wykształciłem złe nawyki i potrzeba będzie trochę czasu, aby nauczyć się nowych. Po drugie wiedziałem, że mogę zjeść 2400 kalorii dziennie, więc przyjąłem strategię planowania kolacji zaraz po przebudzeniu. Pomyślałem sobie, że dziś wieczorem zjem kawałek ryby. Do tego dwa lub trzy różne warzywa posypane parmezanem i kieliszek czerwonego wina. Po obiedzie zjem miseczkę jagód i truskawek albo jabłko z cynamonem. Kolacja będzie liczyła 700 kalorii - doskonały sposób na zwieńczenie wieczoru. Mój wieczorny posiłek był przemyślany, a nie bezmyślny! Nie dopuściłem do tego, aby moje emocje się rozpędzały i stały na drodze celom, które chciałem osiągnąć. Moją determinację podtrzymywał obraz w lustrze i wyobrażenie, że ja jako 55-latek mógłbym znaleźć się na okładce magazynu Men's Health.

W tym miejscu chciałbym zwrócić się w szczególności do niektórych osób, które czytają ten rozdział. Wielu moich przyjaciół to dyrektorzy naczelni, prezesi organizacji, którzy prowadzą wielomilionowe/miliardowe firmy i uczestniczą w podróży po zdrowie z Lean. Wszyscy jesteście mądrymi ludźmi. Zbudowaliśmy i prowadzimy wyrafinowane organizacje, które wymagają odrobiny inteligencji w zarządzaniu. Panie i Panowie, czy nie sądzicie, że nadszedł czas, abyśmy zastosowali odrobinę inteligencji również w sposobie, w jaki jemy? Nie sądzicie, że nadszedł czas, aby czerpać korzyści z doświadczenia z Lean w zakresie

zdrowia?

Kiedy zadałem sobie to pytanie, jedyną możliwą odpowiedzią było: “Absolutnie tak. Koniec z byciem głupcem”. Jednocześnie czuję emocjonalną więź z korzyściami płynącymi z bycia szczupłym i sprawnym fizycznie.

Emocje powodujące, że podjadłem w nocy, przekierowałem tak, że zamiast łączyć je z przyjemnością związaną z jedzeniem, powiązałem je z celem, jakim było stawanie przed lustrem każdego ranka i zadowolenie z obrazu, który widzę. Przez 54 lata nie podobało mi się odbicie w lustrze, ale te dni już minęły!

Aby stworzyć nowe ścieżki emocjonalne, musimy użyć naszego mózgu. Musimy przestać podchodzić emocjonalnie do tego, co jemy. Postępowaliśmy w ten sposób dotychczas i nie wyszło nam to na dobre. Ponadto musimy zacząć cieszyć się wyobrażeniem tego, co zobaczymy przed lustrem, czyli szczupłym, wyrzeźbionym ciałem. Jeśli uda nam się to sobie wyobrazić, uda się nam też to osiągnąć.

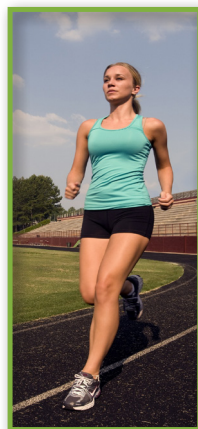
Jednego z objawień doznałem około 6 lat temu. Moja żona Leanne miała trenerkę personalną o imieniu Valerie. Pewnego dnia Leanne powiedziała mi, że powinienem mieć treningi z Valerie jeden lub dwa dni w tygodniu. Jasne, pomyślałem, dlaczego nie. Pierwszą rzeczą, jaką powiedziałem Valerie, kiedy ją poznałem, było: “Bardzo chciałbym zobaczyć moje mięśnie brzucha”.

“Och, to naprawdę proste”, powiedziała. “Musimy tylko pozbyć się tłuszczu. Mięśnie tam są”, powiedziała, wskazując na mój brzuch. “Są po prostu ukryte pod tłuszczem”.

To było naprawdę takie proste.

Zwracam się do wszystkich czytających teraz tę książkę - każdy z was ma mięśnie brzucha. Są po prostu pokryte tłuszczem. Ukryliśmy je poprzez podjadanie i przejadanie się wieczorami (a także o innych porach dnia). Wszystko, co musimy zrobić, to je odsłonić.

Wykorzystaj swoją inteligencję, aby przezwyciężyć emocje. Ustal plan obejścia przeszkód. Przestań jeść emocjonalnie. Emocje, których wszyscy doświadczamy, połącz z czymś silniejszym, jak dostrzeżenie



*Każdy z nas ma
mięśnie brzucha.
Tylko są one pokryte
tłuszczem.*

potencjału, który widziała Valerie; Twoje mięśnie tam są, po prostu musisz je odkryć. Więc pewnego dnia, kiedy spojrzysz w lustro, będziesz w stanie powiedzieć: “Kochany, spójrz tylko na ten sześciopak!”

PAMIĘTAJ:
RUSZ GŁOWĄ, BY DOTRZEĆ DO SEDNA
PROBLEMU

Rozdział 18

Przywódcy czy naśladowcy

Pod koniec mojej pierwszej książki “2-sekundowy Lean” stwierdziłem, że Lean to przede wszystkim doskonałość w przywództwie. Na szczycie potrzebni są liderzy, którzy naprawdę to rozumieją. Kiedy to robią, będą cenić, szanować, uczyć i szkolić ludzi do współpracy i rozwiązywania problemów. Pod wieloma względami nadal uważam, że w Lean chodzi o przywództwo na wysokim poziomie. Jednak pomyśl, że Lean polega na byciu liderem, niesie ze sobą poważne zastrzeżenia; potrzebujemy naśladowców bardziej niż liderów.

Pozwól, że wytłumaczę. W wieku 17 lat miałem wyjątkowy przywilej produkowania gitar przez dwa lata z Bobem Taylorem, założycielem Taylor Guitars. Było to w pierwszych dniach istnienia firmy, kiedy jeszcze była świeżym startup’em, w niczym nie przypominającym dzisiejszej słynnej firmy produkującej gitary. Kiedy zacząłem tam pracować, produkowaliśmy trzy gitary dziennie, a kiedy odchodziłem, prawie 15. Bob nie był wówczas światowej sławy lutnikiem, którym jest dzisiaj, ani nie płał się w sukcesie, jaki później odniósł. Jest niesamowitym człowiekiem i miałem zaszczyt z nim pracować. Zwracałem baczną uwagę na wszystko, co robił, od strojenia gitary, rzeźbienia gryfu, aż do podłączenia gniazdka elektrycznego. Obserwowałem, jak myślał i jak rozwiązywał problemy. Stał się moim mentorem.

Przez ostatnich 30 lat Bob i ja pozostawaliśmy w kontakcie. Ostatnio powiedział mi coś, co zmieniło moje spojrzenie na Lean. Byłem w Kazachstanie i właśnie skończyłem przemawiać przed grupą 1000 osób. Powiedziałem publiczności (jak zawsze), że Bob Taylor był moim mentorem.



Bob Taylor w swojej fabryce

W drodze powrotnej do hotelu młody mężczyzna prowadzący auto zapytał, kto był mentorem Boba. Kiedy wysłałem Bobowi e-maila z tym pytaniem, jego odpowiedź skłoniła mnie do głębszych do przemyśleń.

Cześć Paul,

mentor to dla mnie ktoś, kto jest zaufanym doradcą i ktoś, do kogo ciągle wracasz, aby się uczyć i rozwiązywać problemy, ktoś, kto ma głęboką wiedzę na temat tego, czego próbujesz się nauczyć. Wydaje mi się, że mam nieco staroświeckie wyobrażenie na ten temat.

Być może słowo to ma obecnie inne znaczenie. Może zastąpiliśmy słowo “dobry przykład”, “inspirator” lub “najbardziej wpływowy” słowem “mentor”. Może potrzebujemy nowej książki zatytułowanej “2-minutowy mentor”! W dzisiejszych czasach żyjemy szybciej.

Odpowiadając na twoje pytanie, nie miałem mentora w moim rozumieniu tego słowa. Miałem mnóstwo 2-minutowych mentorów, ludzi, z których ust padały słowa zmieniające coś w moim życiu.

W społeczeństwie zawsze mówimy o tym, że potrzebujemy lepszych liderów. Nie zgadzam się z tym. Mamy wielu dobrych liderów. Tym, czego nam brakuje, są lepsi naśladowcy. W dzisiejszych czasach ludzie nie lubią słuchać. Albo nie lubią słuchać i stosować się do wskazówek.

-Bob



Bob Taylor - mój mentor

Potrzebujemy lepszych naśladowców. Jego punkt widzenia doskonale uchwycił sedno sprawy, co pozwoliło mi pozytywnie wpłynąć na stan mojego zdrowia. Wszystko, co musiałem zrobić, to stać się lepszym naśladowcą.

Teraz prawdopodobnie zastanawiasz się, co bycie naśladowcą ma wspólnego ze

zdrowym trybem życia według Lean. Czy nie powinniśmy być liderami we wszystkim, co robimy? Nie zawsze. Wszystkie informacje, których potrzebujemy, aby zyskać niesamowite zdrowie, mamy w zasięgu ręki. Bardzo mądrzy ludzie przestudiowali je i nadali formę, którą możemy zrozumieć. Problem polega na tym, że jesteśmy kiepskimi naśladowcami. Nie chcemy tego słyszeć. Nie chcemy tego słuchać. Gdybyśmy tylko przestali cierpieć na chorobę, którą nazywam “chorobą geniuszową” (myślimy, że pozjadaliśmy wszystkie rozumy) i zaczęli podążać za niektórymi wspaniałymi nauczycielami, wtedy wszyscy cieszylibyśmy się niesamowitym zdrowiem.



Przed moim Jet Prop. Uwielbiam wysokie osiągi, ale wtedy jeszcze nie byłem świadomy ich znaczenia dla naszego ciała.

Według mnie postępowanie według zasad proponowanych przez Toma Ratha i Douga Sknogginsa odmieniło moje zdrowie i nie trwało to wcale tak długo.



*Badania to teraz bułka z masłem.
Po sześciu miesiącach mojej podróży w kierunku zdrowia z Lean.*

Jako pilot jestem zobowiązany do wykonywania co roku badań kontrolnych, aby upewnić się, że spełniam kryteria uprawniające mnie to latania samolotem. Naprawdę szczerze nienawidzę tych badań. Co roku lekarz mówił mi, że mam wysokie ciśnienie krwi. Faktycznie zawsze było tak wysokie, że lekarz musiał gasić światło i kazał mi się położyć, abym mógł się zrelaksować. Po 15 minutach wracał do gabinetu w nadziei, że ciśnienie spadło na tyle, że mógł wydać pozytywną ocenę w badaniu. Na szczęście zawsze udawało mi się w ciągu tych 15 minut zmniejszyć ciśnienie, aby przejść badanie i uzyskać zgodę na latanie.

W ciągu roku od mojego ostatniego badania wszystko się zmieniło. Nie boję się już testów. Kiedy w tym roku lekarz przeprowadzał coroczne badania kontrolne, powiedział, że nigdy nie widział nikogo w moim wieku cieszącego się tak dobrym zdrowiem. Kiedy zapytał, co robię, aby utrzymać ciało w formie, powiedziałem mu, jakie to proste: 10 minut ćwiczeń rano, minimum 10 000 kroków w ciągu dnia i 10 minut ćwiczeń wieczorem. Jem owoce i warzywa, ryby i kurczaka i nie jem niczego przetworzonego - żadnych sztucznych słodzików, żadnego cukru, żadnych napojów gazowanych. Spojrzał na mnie i powiedział: "Wow, to takie proste, prawda?"

Tak, to proste. Jeśli zobowiążesz się sam przed sobą do przestrzegania zasad zdrowego trybu życia według Lean, możesz zmniejszyć ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi i cholesterolu, a lista jest jeszcze dłuższa. Nie będziesz musiał nic zażywać, będziesz wyglądać i czuć się świetnie. Każdy z Was czytających ma teraz szansę. Możesz odłożyć książkę i zapomnieć o niej, albo możesz zacząć już teraz i stać się dobrym naśladowcą zdrowego trybu życia według zasad Lean. Podążaj ścieżką w stronę wyjątkowego zdrowia....wybór należy do Ciebie!

**PAMIĘTAJ:
POTRZEBUJEMY DOBRYCH
NAŚLADOWCÓW**

Rozdział 19

Dyscyplina czy inteligencja

Przez całe życie ludzie często powtarzali mi: “Paul, jesteś taki zdyscyplinowany”. Za każdym razem, gdy to mówili, myślałem sobie: “Czy naprawdę taki jestem? Czy mam monopol na dyscyplinę i realizację celów”? Im więcej o tym myślałem, tym bardziej zdawałem sobie sprawę z tego, że to nie kwestia dyscypliny, ale inteligencji.

Nie twierdzę, że byłem super bystry, zwłaszcza w porównaniu z pracownikami naukowymi. Zawsze byłem kiepskim uczniem w szkole, miałam szczęście, jeśli udało mi się dostać tróję. Nie mogłem normalnie zdać egzaminu, a w większości otwartych dyskusji byłem żałośnie powolny. Czytanie szło mi tak kiepsko, że studiowałem Dicka i Jane tyle razy, żeby czytając książkę na głos przed klasą nie wyjść na klasowego idiotę. Jedyną rzeczą, w jakiej kiedykolwiek się pozytywnie wyróżniałem, były zajęcia ze stolarki.

Mimo to byłem na tyle inteligentny, by uczyć się od ludzi z większym doświadczeniem. Kiedy byłem młody, obserwowałem, jak mój ojciec inwestuje w nieruchomości, mimo że nie miał dużo pieniędzy. Miał kilka nieruchomości na wynajem, które zapewniały naszej rodzinie mały, ale stabilny dochód. Ten dodatkowy dochód i stałe wynagrodzenia za pracę w General Dynamics pozwoliły nam żyć wygodnie.



Podążałem za moim tatą i inwestowałem w przyszłość



Książka, którą czytałem setki razy, by uniknąć zażenowania

Podążając za przykładem mojego ojca, kiedy skończyłem studia, postawiłem sobie za cel kupowanie co roku jednego domu. Mojej żonie i mnie, absolwentom uczelni, byłoby łatwiej zrobić to, co robili nasi przyjaciele; wyjechać na fajne wakacje, kupić ładny dom i samochód, nosić modne ciuchy. Nie mieliśmy dużo pieniędzy, ale moglibyśmy wziąć kredyt, aby cieszyć się życiem na całkiem dobrym poziomie. To nie była

jednak droga, którą obraliśmy. Zamiast tego wraz z żoną wybraliśmy oszczędne życie w bardzo obskurnej dzielnicy La Puente w Kalifornii. Wiedziałem, że jeśli będziemy żyć oszczędnie przez 10-15 lat, reszta naszego życia będzie o wiele łatwiejsza. Zamiast wydawać pieniądze, inwestowaliśmy je. Plan zadziałał. Dziś odnosimy bardzo duże sukcesy finansowe. Po raz kolejny pojawia się pytanie, czy udało nam się to dzięki dyscyplinie czy inteligencji?



Nasze skromne początki w La Puente, w Kalifornii



Nasz dom w Bellingham, w Waszyngtonie

Moi przyjaciele powiedzieliby, że to kwestia dyscypliny, ale ja mówię, że inteligencji. Przanalizowałem fakty i stwierdziłem, że nie chcę się męczyć w wieku 30, 40 i 50 lat, więc podjąłem inteligentną decyzję, aby



Pierwszy zakład produkcyjny FastCap, w którym zdobywaliśmy wiedzę o systemie produkcyjnym Toyoty i Lean manufacturing

zainwestować dużą część moich dochodów w nieruchomości i to się opłaciło.

Przenieśmy się do roku 2000, bardzo ważnego dla mnie i mojej firmy FastCap, która w tym czasie radziła sobie bardzo dobrze. Zdobyliśmy kilka nagród biznesowych, rozwijaliśmy się bardzo szybko, osiągnęliśmy znakomite wyniki finansowe, robiliśmy tak dużo szumu w mieście, że prezes naszego banku (który właśnie otworzył nam bardzo dużą linię kredytową) przyjechał do naszej firmy na wycieczkę po zakładzie. Był zaskoczony tym, co zobaczył i powiedział, że nasz biznes jest najlepszym, jaki kiedykolwiek widział.

Wkrótce potem sprowadziłem dwóch konsultantów z Japonii, którzy pomogli mi zarządzać zapasami. Nie zgodzili się z oceną prezesa banku. Pierwszego dnia jeden z nich rzucił okiem na fabrykę i bez ogródek powiedział: "Nie masz pojęcia. Nie wiesz, co robisz. Musisz nauczyć się systemu produkcyjnego Toyoty". Zaintrygowany zatrudniłem ich, aby pomogli nam go wzdrożyć. W ciągu kilku miesięcy całkowicie przekształciliśmy całą fabrykę, zmniejszając zapasy i drastycznie

skracać nasze procesy produkcyjne. Ilość odpadów, które wyeliminowaliśmy, była oszałamiająca!

Potem musiałem zobaczyć na własne oczy, jak to wygląda w Toyocie, więc pojechałem do Japonii i odwiedziłem fabrykę Lexusa w Kyushu. Nie mogłem uwierzyć w to, co zobaczyłem. Moja firma FastCap pod względem rozwoju nie tylko była daleko za Toyotą, nie była nawet na tej samej planecie! Podróż sprawiła, że



Zakład Lexus w Kyushu, Japonia, gdzie po raz pierwszy zobaczyłem Lean Manufacturing i operacyjną perfekcję

zapragnąłem dla swojej firmy tego, co miała Toyota, która funkcjonowała na wysokim poziomie bez licznej kadry zarządzającej, ale za to z zadowolonymi, w pełni zaangażowanymi, długoletnimi pracownikami. Chciałem, aby prowadzenie firmy przestało być wysiłkiem, chciałem przejść od bycia niańką do bycia liderem. Kiedy wróciłem do



Rok 2014. Nowa fabryka FastCap.

Stanów Zjednoczonych, w pełni poświęciłem się wdrażaniu systemu produkcyjnego Toyoty (Lean) w FastCap. W ten sposób udało nam się sprawić, że wspaniała firma stała się jeszcze lepsza.

Dziś wielu ludzi patrzy na mnie i mówi: “Dzięki dyscyplinie doprowadziłeś swoją firmę do takiego poziomu, że wszyscy chcą naśladować to, co robisz”. Pomyślałem: “Czy to naprawdę chodziło o dyscyplinę?”. Jestem przekonany, że to nie była dyscyplina, a raczej inteligencja. Wiedziałem, co miałem, wiedziałem, co miała Toyota i powiedziałem sobie, że nie spocznę, dopóki nie osiągnę tego, co Toyota. Zajęło to trochę czasu, ale w końcu FastCap przekształciła się z dobrej firmy w świetną i teraz mogę skupić się na byciu liderem, którym zawsze chciałem być. Osiągnąłem to wszystko dzięki inteligencji.

Jeszcze raz przenieśmy się trochę w czasie, tym razem do roku 2014, kiedy to nauczyłem



Na plaży w Phuket, w Tajlandii

się jak dbać o swoje ciało, które nazywam “klientem”. Przez 54 lata nie wiedziałem, jak się o nie troszczyć. Byłem, jak stwierdziłem w jednym z poprzednich rozdziałów, niesamowicie głupi. Miałem niewielkie pojęcia na temat zdrowia i na pewno niewiele wiedziałem na temat związku pomiędzy ciałem a dobrym samopoczuciem.

To się zmieniło, gdy doznałem objawienia podczas czytania na plaży w Phuket. Zdałem sobie sprawę z tego, że gdybym spożywał wysokiej jakości jedzenie w odpowiednich proporcjach, moje ciało wyglądałoby niesamowicie i czułbym się fantastycznie.

Kiedy brałem udział w konferencjach, mogłem zaobserwować jak to, co ludzie jedzą, wpływa na to, ile ważą. Kiedy dodałem dwa do dwóch, stwierdziłem, że to nie był przypadek, że to, co ludzie wkładali do ust, decydowało o tym, jak wyglądają. Po raz pierwszy zrozumiałem to na poziomie intelektualnym i od tego momentu to moja inteligencja kształtowała sposób, w jaki działałem.

Inni również odnieśli sukces dzięki wykorzystaniu swojej inteligencji w ten sposób. Mój przyjaciel Dana jest obecnie na trzytygodniowej wycieczce do Baja California z 11 najbliższymi przyjaciółmi z liceum. Pewnie myślisz, że wkracza do jaskini lwa, gdzie króluje jedzenie i alkohol, co będzie wymagać od niego większej dyscypliny, aby utrzymać swoje postanowienie podążania ścieżką zdrowia według Lean. Pomyślałbym to samo, ale wszyscy bylibyśmy w błędzie.

Zamiast ulec pokusie, Dana powiedział mi, że spodziewa się wrócić od czterech do pięciu funtów lżejszy i to po trzech tygodniach zabawy z przyjaciółmi! Dana nie pojechał na tę podróż bardziej zdyscyplinowany. Wyruszył natomiast w stanie pełnej świadomości i inteligencji i wiem, że utrzyma swój reżim zdrowotny. Dana zadzwonił do mnie, gdy był w podróży i w pewnym momencie naszej rozmowy odsunął się na chwilę od swoich przyjaciół, ponieważ nie chciał ich obrazić. Powiedział mi ściszym głosem: “Paul, nie mogę uwierzyć, jakie śmieci wpychają w siebie Ci ludzie. Oni niszczą swoje życie! Wyniszczają się tym, co jedzą i piją”. Inteligencja Dana daje mu siłę, by oprzeć się pokusie.

Jeśli uważasz, że wzmocnienie dyscypliny pomoże Ci osiągnąć niezwykle stan zdrowia, mam dla ciebie złe wieści....nie tędy droga. Jeśli natomiast otworzysz swój umysł na zmianę i zaufasz swojej

inteligencji, wszystko się zmieni.

PAMIĘTAJ:
WYKORZYSTAJ SWOJĄ INTELIGENCJĘ,
ABY ODNIEŚĆ SUKCES

Rozdział 20

Budowanie zespołu Lean

Kiedy przygotowuję się do przemawiania przed tysiącami ludzi, pierwsze słowa, które często padają z moich ust to: “Chciałbym się do czegoś przyznać. Nie lubię Lean. Ja kocham Lean”. Mówię to, ponieważ Lean przynosi ludziom tyle radości. Celowe i ciągle ulepszanie każdego aspektu życia w domu, pracy i w czasie wolnym daje radość każdej osobie, która rozumie i wdraża zasady Lean w życie.



*“Nie lubię Lean. Ja kocham Lean”.
Przemówienie w Kazachstanie.*

Jedną z największych zalet Lean jest poczucie wspólnoty, które towarzyszy ludziom postępującym zgodnie z tą koncepcją. W społeczności Lean nie ma żadnych wymówek. Nie ma ofiar. Są po prostu ludzie, którzy chcą, aby ich własne życie, życie społeczności, w której funkcjonują i świat stały się lepsze. Mam przyjaciół na całym świecie, którzy wspierają mnie pod każdym względem i zrobiliby dla mnie wszystko, a wszyscy oni są zaangażowani w Lean. To ludzie, którzy kochają ciągle doskonalenie oraz radość i współdziałanie, które się z tym wiąże.

W pierwszym rozdziale tej książki opowiedziałem historię o Aleksie i Palomie, dwóch przyjaciółach praktykujących Lean. Na zakończenie książki zamierzam ponownie o nich wspomnieć. Kiedy byliśmy razem w Baden-Baden w Niemczech odwiedzając Mercedes-Benz, odbyliśmy rozmowę, podczas której przyznałem, że naprawdę chciałbym nauczyć się tańczyć. Ten cel miałem na mojej liście zadań do wykonania, ale nie byłem pewien, czy mi się uda, ponieważ jestem tak niezręczny i niezgrabny (krótka dygresja: jednym z moich ulubionych seriali są “Kroniki Seinfelda”, a zwłaszcza odcinek zatytułowany “Elaine Dancing”. To zabawne. Elaine ma ten sam



Paloma i Alex

problem, co ja. Ona po prostu nie potrafi się ruszać. Kiedy próbuje tańczyć, jest bardzo staccato, bardzo sztywna i wcale nie idzie jej płynnie czy rytmicznie. Śmiałem się tak mocno z tego odcinka, bo miałem wrażenie, że oglądam siebie.)

Paloma spojrzała na mnie, “Jestem instruktorką Zumby i myślę, że powinieneś spróbować Zumby.”

Po obejrzeniu skomplikowanych ruchów pomyślałem sobie: “Wow, to nie wygląda zabawnie”. Spojrzałem na Alexa: “A Ty tańczysz Zumbę?”.

“Nie,” odpowiedział z twardym niemieckim akcentem. Paloma zgaśniła go. Powiedziałem: “No dalej Alex, masz piękną żonę. Ona tańczy Zumbę. Też się musisz nauczyć”.

“Cóż, tak naprawdę nigdy się nad tym nie zastanawiałem”, przyznał.

Nie chcąc wymyślać wymówek, obiecałem, że zrobię to następnego dnia. Więc rano, kiedy się obudziłem, otworzyłem MacBooka Pro i przeszukałem YouTube w poszukiwaniu lekcji Zumby. Nie minęło wiele czasu, zanim znalazłem film, który pokazał mi podstawowe ruchy. Wkrótce ten niezgrabny, niezdamy mężczyzna, który nigdy wcześniej nie tańczył, poczuł rytm.

Następnego dnia kiedy Alex i Paloma przyjechali po mnie, powiedziałem im, że tańczyłem Zumbę. Nie uwierzyli mi. “Naprawdę”, próbowałem ich przekonać. “Poruszałem się zgodnie ze wskazówkami na filmie na moim komputerze i świetnie się bawiłem”. Obaj byli pod wrażeniem, że byłem skłonny spróbować i zachęcali mnie do zrobienia tego ponownie.

Możesz się domyślać, dlaczego ciągłe doskonalenie jest tak uzależniające. Kiedy otaczasz się ludźmi, którzy są optymistami, którzy mają pozytywne nastawienie i chcą sobie pomagać i zachęcać się nawzajem, to niewiarygodne, co może się wydarzyć.

Tyle się zmieniło w moim życiu w ciągu ostatniego roku. Kocham swoje zdrowie. Kocham swoje ciało. Czuję się komfortowo nawet, kiedy tańczę. Wcześniej bym o tym nie marzył. Jestem wdzięczny za to, że w końcu odkryłem, jak dbać o swoje zdrowie na wysokim poziomie. Jestem wdzięczny, że ta nowa wersja mnie inspiruje innych ludzi do sięgania po doskonałość i rezygnowania przeciętności.

Nikt nie odnosi sukcesu sam z siebie, potrzebujemy innych u swego

boku. Moje życie jest bogatsze, ponieważ towarzyszy mi niesamowity zespół ludzi oddanych Lean, którzy rozumieją siłę ciągłego doskonalenia. Jeśli masz grupę przyjaciół i współpracowników zaangażowanych w ideę doskonalenia, będzie to dla Ciebie bodźcem do ciągłej zmiany siebie. Zachęcam do zbudowania zespołu Lean, przyjęcia idei zdrowego trybu życia według Lean i odbycia jednej z największych podróży, jaką



*Norman Bodek
"Umysł jest wspaniałym
niewolnikiem, ale fatalnym
mistrzem."*

kiedykolwiek będziesz miał szansę zrealizować.

A skoro mowa o podróżach, byłem ostatnio na misji w Japonii, gdzie lider naszej grupy, Norman Bodek, zadał nam pytanie. "Co to jest Japonia?" Żaden z nas nie był w stanie prawidłowo odpowiedzieć. Wreszcie Norman ujął to w jednym słowie: jakość. Powiedział nam, że Japończycy nauczyli się jakości od W.



*Japońska misja w 2015 r.
Pogłębienie naszego rozumienia
Lean Manufacturing*



*Wizyta u producenta sprzętu
stomatologicznego w Japonii*

Edwardsa Deminga (słynnego amerykańskiego badacza, inżyniera, autora i konsultanta) i że na sile tej jakości Japonia zbudowała potęgę produkcyjną. Wiele najlepszych marek na świecie: Sony, Panasonic, Canon, Nikon, Toyota, Honda, Mitsubishi, Komatsu, Kubota to japońskie firmy słynące z jakości.

Jakość stanowi o ilości. W końcu celem zdrowego trybu życia według Lean jest budowanie jakości w życiu. System sprawia, że zakochujesz się w żywności wysokiej jakości i odrzucasz żywność niskiej jakości. W połączeniu z ćwiczeniami, system ten zapewni Ci wyjątkowe zdrowie na całe życie.

Pozwól, że w ramach podsumowania przytoczę jedną z moich ulubionych historii. Mój dobry przyjaciel z Niemiec ma firmę produkcyjną w Stanach Zjednoczonych i około 15 lat temu chciał odwiedzić Chiny, aby zobaczyć możliwości produkcyjne tamtejszych

fabryk i sprawdzić, czy niektóre z jego produktów mogłyby być tam wytwarzane lub pozyskiwane. Było to w czasie, który ludzie nazywają “Dzikim Zachodem” w Chinach. Dzisiaj Chiny są jednym z najbardziej



Wybór jedzenia w typowej chińskiej restauracji

zaawansowanych technologicznie krajów, ale 15 lat temu panował tam spory chaos. Chiny przypominały wczesne dni amerykańskiego Zachodu. Duch możliwości wisiał w powietrzu, ale zasady były płynne i zmienne, więc próby prowadzenia biznesu były szkołą przetrwania dla najsilniejszych.

J e ś l i

chciałeś odnieść sukces, potrzebowałeś pomocy kogoś z Chin, więc mój przyjaciel zorganizował dwutygodniową podróż. Kiedy przybył na lotnisko, jego chiński przewodnik odebrał go, jak to mój przyjaciel opisuje, “skradzionym Mercedesem 300 SEL”. Przewodnik nie mówił po angielsku, więc przez 2 tygodnie komunikowali się tylko gestami, jeżdżąc po całych Chinach, aby odwiedzić różne zakłady produkcyjne.



Jedwabniki na talerzu w Chinach

Podczas podróży często jadali razem, odwiedzając wiele różnych restauracji. Przez całą podróż ten mały Chińczyk wyglądający na około 100 funtów w ubraniu szydził z mojego dużego niemieckiego przyjaciela mierzącego 6’2” i ważącego 210 funtów, nakłaniając go do zjedzenia egzotycznych przysmaków, które Chińczycy kochają. Za każdym razem mój przyjaciel odmawiał. Pod koniec podróży



Wygląda smacznie, ale równie dobrze możesz wlać cukier i wodę do zbiornika z gazem w swoim Ferrari

obaj wylądowali w Pekinie. Weszli do restauracji na obiad i przewodnik ruszył w kierunku jedwabników w jednym z akwariów. Przy wejściu do restauracji często stoją akwaria pełne ryb lub innych małych zwierząt, z których wybierasz te, które chcesz zjeść na kolację. Chińczyk wskazał na jedwabnika sugerując, że powinni wziąć

ten przysmak. Mój przyjaciel był bardzo niezdeterminowany, ale pomyślał, że nie może być niegrzeczny przez całą podróż, więc niechętnie zgodził się spróbować. Po zamówieniu jedwabników wrócili do swojej prywatnej jadalni. Kiedy przyszło jedzenie, mój przyjaciel podniósł swoje pałeczki, złapał jednego jedwabnika i włożył do ust, połykając szybko, aby mieć to za sobą (później mówił mi, że to była najobrzydliwsza rzecz, jaką kiedykolwiek jadł w swoim życiu). Potem spojrział na swojego przewodnika i powiedział: “Dobra, teraz twoja kolej”.



*Wygląda smacznie, jest smaczne i
napędza twoje Ferrari*

Jego chiński gospodarz spojrział na niego i powiedział po angielsku: “Nie jem tego gówna!”.

To zdanie w zasadzie podsumowuje, o czym jest ta książka. Czy zamierzasz nadal jeść to g***, które sprawia, że stajesz się gruby i ociężały, czy też zamierzasz wybrać jakoś i nadzwyczajne zdrowie? Tak naprawdę wybór jest oczywisty. Jesteś jedyną osobą siedzącą na fotelu kierowcy w swoim Ferrari. Możesz podjąć inteligentną decyzję, aby odciąć się od swoich starych destrukcyjnych nawyków i zyskać wyjątkowe zdrowie w taki sam sposób jak ja. Mam nadzieję, że wykorzystasz to, czego nauczyłeś się z tej książki, aby cieszyć się fantastycznym zdrowiem przez resztę swoich dni.

PAMIĘTAJ:
WYJĄTKOWE ZDROWIE TO PRZED
WSZYSTKIM JAKOŚĆ

Typowy dzień Paula

Jak dokładnie wygląda mój typowy dzień? Budzę się przynajmniej o 5, czasami wcześniej. Ale nie rób sobie presji. To nie dlatego, że jestem nadmiernie zdeterminowany, by wstawać bardzo wcześnie, ale dlatego, że nie jestem śpiochem i leżę w łóżku od trzeciej czy czwartej, myśląc o różnych rzeczach, więc zamiast myśleć, wstaję i przechodzę do działania. Prosta zasada mówiąca, że pieniądze zarobione wcześniej są lepsze niż pieniądze zarobione później, oznacza, że im wcześniej wstaniesz, tym wyższa jest ogólna produktywność w ciągu dnia.

Lubię odpowiadać na wszystkie maile szybko i nie każę nikomu zbyt długo czekać. Zanim wstanę z łóżka, poświęcam 15-20 minut na sprawdzanie wiadomości. Używam funkcji Siri, umożliwiającej bardzo szybkie i bardzo efektywne pisanie. Jeśli odpowiedź musi być bardziej szczegółowa, zawsze używam notatki dźwiękowej i nagrywam się, aby osoba, do której kieruję odpowiedź, mogła usłyszeć wszystkie niuanse mojej wypowiedzi.

Moja żona ma spokojny sen, więc nic nie słyszy, co robię (właśnie usłyszała, jak to mówię i mówi, że owszem, słyszy, ale po prostu to ignoruje). W momencie, w którym piszę ten rozdział, jest 2:37.

Następnie zakładam strój do ćwiczeń i podchodzę do ekspresu do kawy. Uwielbiam gorącą kawę lub herbatę. Otwieram lodówkę i wyciągam wszystkie warzywa, biorę blender i zaczynam robić mój zielony koktajl smoothie. Nagrałem świetny film video, gdzie możesz zobaczyć dokładnie jak je przygotowuję (*przejdź do linku na końcu tej sekcji, aby obejrzeć mój film o smoothie*). Mam 4 pojemniki ze stali nierdzewnej Contigo o pojemności 500 ml, do których wlewam 4 smoothie. Do małej torby obiadowej, którą zabieram do pracy, wkładam 3 smoothie, jakieś owoce i inne posiłki, które planuję zjeść w ciągu dnia. Kiedy przygotowuję to wszystko, mogę zabrać się za ćwiczenia, więc udaję się do pokoju treningowego z kawą i koktajlem w rękę, po które będę sięgał pomiędzy ćwiczeniami.

Podkręcam muzykę naprawdę głośno. Biorę mojego iPhone'a i mówię Siri, żeby ustawiła losowe wybieranie. Gdy zaczynam rozciąganie i skręty tułowia, włączam jakąś łagodną piosenkę, aby rozgrzać ciało. Mam bardzo dużo refleksji w tym czasie, myślę o wszystkich wspaniałych rzeczach i o tym, co jestem gotowy zrobić dla mojego ciała. Nazywam to uważnością. Czytam książkę "Mindfulness for Dummies" autorstwa Shamash Alidina. Jest fantastyczna i bardzo ją polecam. Nie tylko wykonuję ruchy, ale jestem w pełni świadomy, że robię najważniejszą rzecz dla swojego ciała. Zaczynam

od upewnienia się, że moja postawa jest poprawna, a ramiona ułożone równolegle, gdy skręcam tułów o 180 stopni. Robię to wszystko przed lustrem. Moje ćwiczenia mają na celu umożliwienie mojemu ciału działania na najwyższym poziomie, zapewniając wysoką wydajność przez całe życie i będąc wyrazem szacunku dla mojego Ferrari.

W domu jestem w stanie ćwiczyć od 20 do 30 minut. Naprawdę lubię ten czas i po skończeniu zawsze czuję się niesamowicie. Chcę podkreślić, że przy muzyce ćwiczę dynamicznie. Nagrałem naprawdę fajny film o treningu. Myślę, że najlepiej jest go obejrzeć, trwa tylko około 2 minut (*przejdź do linku na końcu tej sekcji, aby obejrzeć mój film o ćwiczeniach*). Film jest nagrany w przyspieszonym tempie, abyś mógł zobaczyć wszystko, co robię. Znajdziesz też nagranie na temat mojej rutyny treningowej w czasie podróży (*przejdź do linku na końcu tej sekcji, aby obejrzeć mój film z treningu w podróży*). Nie mam zazwyczaj dostępu do sprzętu do ćwiczeń i przestałem też liczyć na to, że hotele posiadają odpowiednio wyposażone siłownie. Jeśli tak, to świetnie, ale w większości przypadków ćwiczę w pokoju hotelowym. Mam przy sobie zawsze głośnik SoundLink Mini firmy Bose. Nie zdarzyło się jeszcze, by ktoś zabronił mi słuchać muzyki, czy zapukał do drzwi i kazał mi ją wyłączyć. Na koniec tańczę Zumbę do 2 - 3 piosenek, która naprawdę podnosi moje tętno. Uwielbiam to!

Po treningu kończę kawę i smoothie, a przygotowanie się rano zajmuje mi około pół godziny. Wyjeżdżam do pracy około 6:00-6:30. Kolejną fajną rzeczą, której nauczyłem się od mojego przyjaciela, światowej klasy sportowca, jest "Shoga" - rozciąganie się pod prysznicem z gorącą wodą. Staram się dotknąć swoich palców u stóp i utrzymać pozycję przez dłuższy czas, aby upewnić się, że jestem bardzo dobrze rozciągnięty. Nie wiem, na ile ciepła woda pomaga, ale na pewno czuję się dobrze. W drodze do pracy zazwyczaj słucham audiobooka lub nastawiam się mentalnie przy ulubionej muzyce.

Jestem bardzo szczęśliwy, że mam samochód o bardzo wysokich osiąгах. Zawsze przypomina mi on, w jakim stanie chcę mieć swoje ciało.

W pracy jestem cały czas na nogach. Nie mam biura i zawsze chodzę, pracując z ludźmi i pomagając im skuteczniej wykonywać ich zadania. Ponieważ jestem maniakiem Lean i mamy tak głęboko zakorzoną kulturę Lean, zaczynam dzień od 3 S w moim obszarze obowiązków, wprowadzając jedną małą, 2-sekundową poprawę. O 7:30 rano, po półgodzinnym 3 S i pomaganiu innym w udoskonaleniach, odbywa się nasze poranne spotkanie z całą firmą. Do 8:30 rano wszyscy są w pracy, ja także. Zawsze albo wiszę na telefonie,

albo odpowiadam na maile, ale przez cały ranek popijam koktajl i kawę. Około godziny 10.00 bardzo często siedzę przy stole, jedząc jabłko i pomarańczę lub inne owoce. Wszystko, co jem, zapisuję w aplikacji MyFitnessPal. Moje 4 koktajle szacuję na 800 kalorii i wpisuję je z samego rana, mimo że zazwyczaj piję je przez cały dzień.

W południe przy pomocy aplikacji Chipotle zamawiam sałatkę i idę zjeść ją w restauracji (bez czekania). Porcje są bardzo duże. Często przynoszę jedzenie do pracy, np. smażone warzywa z rybą lub kurczakiem. W ten sposób jem masę warzyw w porze obiadu wzbogaconych o białko ryb lub kurczaka. Dzień kończę z bilansem 10 000 - 15 000 kroków, które robię spacerując po naszym obiekcie.

Na jego terenie mamy fantastyczną siłownię i wpadam tam kilkakrotnie w ciągu dnia, aby podciągać się po 6 razy. Jest to bardzo trudne, ale uwielbiam to wyzwanie. O 15:00 siedzę przy stole znowu jedząc owoce. Do 17:00 bardzo często zdarza mi się jeść resztki sałatki lub smażonych warzyw. Leanne i ja wracamy do domu między 17:00 a 18:00. Leanne przyrządza niesamowity posiłek z dużą ilością warzyw i kawałkiem ryby. Bardzo często do wieczornego posiłku pijemy kieliszek czerwonego wina. Po kolacji jem zazwyczaj 2-3 garście jagód lub malin, którymi kończę dzień. Staram się położyć do łóżka już o 20:00, ale generalnie nie później niż o 22:00. Oglądamy bardzo mało telewizji. Rzadko zdarza się, że telewizor jest włączony o innej porze niż rano, kiedy zerkamy na wiadomości szykując się do pracy. Zawsze sprawdzam moją aplikację Lean PD i upewniam się, czy udało mi się zrobić wszystko, co sobie na ten dzień zaplanowałem. Jeśli uda mi się zrealizować co najmniej 60% do 70%, czuję się szczęśliwy. Zawsze staram się osiągać lepsze wyniki, ale jest i tak całkiem nieźle biorąc pod uwagę nawyki, które chcę wyeliminować. Przed zaśnięciem słucham książki, a audiobooka ustawiam na wyłączenie po około pół godziny lub po godzinie.

To wszystko jest dość proste, ale ta świetna rutyna pozwala mi się troszczyć o moje zdrowie i umysł i uwielbiam każdą sekundę spędzoną na jej wykonywaniu. Najlepsze jest to, że nigdy nie jem posiłku, którego bym żałował - nigdy! Wszystko, czym karmię swoje ciało, jest doskonałe. Moje podejście co do sposobu, w jaki zarządzam moim zdrowiem, zmieniło się diametralnie.

To proste i sprawia radość w 100%

Na drodze do uzyskaniem doskonałego zdrowia, będziesz musiał przejść pewne etapy:

- 1 Po pierwszych dwóch tygodniach próby dopiero poczujesz, że proces ma sens.
- 2 Zaczyniesz patrzeć na przetworzoną żywność inaczej i czuć lekką pogardę do tego typu produktów.
- 3 Zaczyniesz naprawdę cieszyć się z jedzenia owoców i warzyw. Nie będziesz pewien, czy będziesz w stanie utrzymać ten poziom, ale będziesz próbować i czujesz się lepiej.
- 4 Nadal będziesz tracić na wadze w rozsądnym tempie od jednego do dwóch funtów tygodniowo. Ludzie zaczęli komentować to, jak dobrze wyglądasz i wypytywać, jak to robisz.
- 5 Wstręt do wszystkiego, co przetworzone, będzie narastał: do mąki, cukru, sztucznych słodzików, ciastek, napojów gazowanych, napojów słodkich i wszystkiego, co pozbawia cię doskonałego zdrowia.
- 6 Zaczyniesz zakochiwać się w warzywach, owocach, rybach i kurczaku - wszystkim, co jest pożywne, odżywia Twoje ciało i poprawia stan Twojego zdrowia.
- 7 Jednocześnie nauczysz się, jak ważne są ćwiczenia i ruch, a te dwa elementy są kluczowe dla zmiany Twojego sposobu myślenia przez 24 godziny 7 dni w tygodniu.
- 8 Po okresie równomiernego spadku wagi zaczniesz odczuwać zastój. Postanowisz zrozumieć swoje ciało na głębszym poziomie i po raz pierwszy zdasz sobie sprawę, że jesz zbyt wiele kalorii. Dostrzegasz znaczenie liczenia kalorii i kontrolowania wielkości porcji. Przestajesz się okłamywać, ile jesz.
- 9 Jedzenie mniejszych porcji staje się nawykiem, a ty zrzucasz kilogramy, których nigdy nie mogłeś się pozbyć.
- 10 Widzisz siebie w lustrze i pytasz: "Kto to, do diabła, jest?"

- 11 Intensyfikujesz swój program ćwiczeń i zaczniesz pracować znacznie energiczniej, robiąc przysiady i pompki do upadku mięśniowego. Twoje ciało stanie się coraz bardziej umięśnione i zaczniesz przypominać kogoś z okładki magazynu o zdrowiu zamiast osobę w średnim wieku z nadwagą.
- 12 Prawie każdego dnia ktoś pyta, co robisz, żeby wyglądać tak fantastycznie. Postanawiasz, że owoce i warzywa oraz białko w postaci kurczaka i ryb będą Twoim podstawowym pożywieniem i nigdy więcej nie włożysz do ust czegoś niezdrowego.
- 13 Z wielkim szacunkiem patrzysz na swoje ciało, ponieważ zdajesz sobie sprawę, że jest ono w znacznie lepszej kondycji....stało się drogim egzotycznym samochodem sportowym. Nie zrobiłbyś nic, aby go uszkodzić, więc chronisz go i pielęgnujesz stosując najlepsze paliwo przez cały czas.
- 14 Przechodzisz obok owoców i warzyw i jesteś podekscytowany, ponieważ wiesz, że pomogą Ci one osiągnąć wyjątkową kondycję fizyczną. Ufasz, że tym samym zadbasz o wszystkie aspekty mające wpływ na Twoje zdrowie i pozbędziesz się problemów, z którymi borykałeś się przez wiele lat, więc konsumujesz je, aby zaspokoić głód, zamiast jeść przetworzoną żywność.
- 15 Zastanawiasz się nad wszystkimi zmarnowanymi latami, kiedy wyniszczałeś swoje ciało i nie traktowałeś go z należyтым szacunkiem i postanawiasz nigdy więcej do tego nie dopuścić.
- 16 Szukasz każdej okazji do ćwiczeń. W Twoich oczach winda jawi się jako maszyna przybliżająca Cię śmierci, która sprzyja siedzącemu trybowi życia i przyczynia się do Twoich problemów z wagą, więc zawsze wybierasz schody zamiast windy.
- 17 Konsekwentnie dokonujesz świetnych wyborów dotyczących jedzenia i ćwiczeń fizycznych. Ludzie wokół ciebie widzą twoje działania i chcą naśladować to, co robisz.
- 18 Twój lekarz prawdopodobnie doradzi Ci, abyś przestał przyjmować wszystkie suplementy, środki przeciwbólowe i leki nasenne, ponieważ jeśli zadbasz o swoje ciało prawidłowo jedząc i ćwicząc, zyskasz wyjątkowe zdrowie i będziesz dobrze się wysypiać.

- 19 Twój umysł całkowicie się przestawił w kwestii jedzenia i zdrowia, a Ty czujesz wielką satysfakcję z faktu, że wreszcie odkryłeś, na czym polega doskonałe zdrowie
- 20 Już nigdy nie będziesz głodny. Jesz, ponieważ wiesz, że nadeszła pora, aby odżywiać Twoje ciało. Uczucie głodu zniknęło raz na zawsze. To chyba jedna z najbardziej szalonych rzeczy, jakich kiedykolwiek doświadczyłem. Całe życie chodziłem głodny i zaspokajałem głód wypełniając usta śmieciami, które czyniły mnie jeszcze bardziej głodnym. Nie przestanę podkreślać, jak ważne jest odpowiednie i regularne napełnianie żołądka odpowiednią ilością dobrej jakości jedzenia.
- 21 Zaczynasz dzielić się swoim sukcesem ze światem. Nagrałem wiele filmów na temat tego, jak straciłem na wadze i osiągnąłem wyjątkowe zdrowie. Jestem w lepszej kondycji fizycznej niż za czasów szkoły średniej, gdy grałem w piłkę nożną. Wejdź na kanał Lean Health na YouTube, aby zobaczyć, jak to osiągnąłem.

Wszystkie odpowiedzi poniżej stanowią tylko moją opinię. Nie jestem specjalistą w zakresie medycyny. To jest to, co zadziałało w moim przypadku - nic więcej.

1. Ile wody powinienem pić?

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezwykle ważne - im więcej tym lepiej. Piję cztery półlitrowe koktajle dziennie, co daje w sumie 2 litry płynu. Po wypiciu koktajli nalewam do pojemników zimną wodę, potrząsam i wypijam nie marnując żadnych składników odżywczych, które pozostały na ściankach termosu. Daje mi to dodatkowe cztery szklanki wody każdego dnia i masę składników odżywczych, które w przeciwnym razie wylałbym do zlewu.

Dodatkowo piję cztery herbaty lub kawy, co daje kolejne 2 litry płynu. Poza tym nie liczę, ile piję, ponieważ zawsze mam w ręku półlitrowy termos i nawadniam się przez cały dzień. Spożywanie wodnistych owoców (arbuz, pomarańcze, kantalupa, papaje, winogrona, jagody, maliny i mango) również zwiększa ilość przyjmowanych płynów.

Mój trener, Doug, powiedział, że jeśli Twój mocz ma ciemną barwę, nie jesteś wystarczająco nawodniony; mocz powinien być jasny. Uważam, że to bardzo wymierny wskaźnik.

2. Jaka jest twoja opinia na temat produktów organicznych i nieorganicznych?

Dwa największe oszustwa sprzedane amerykańskiej opinii publicznej w ciągu ostatnich dziesięciu lat to pralka z wsadem czołowym i płacenie 2-3 razy więcej za produkty z napisem "organiczny". Nie twierdzę, że żywność ekologiczna nie jest lepsza, ale że nie ma aż takiego wpływu na nasze zdrowie.

Rzeczywiste problemy są następujące:

- Nie jemy wystarczająco dużo owoców i warzyw - ekologicznych lub nie.
 - Karmimy nasze ciała przetworzonymi odpadami - organicznymi lub nie.
 - Zażywamy zbyt wiele leków i leków bez recepty, które są absolutnie zbędne.
 - Musimy ruszyć tyłek i zadbać o więcej ruchu.
 - Musimy przestać obwiniać innych ludzi za nasze problemy i wziąć odpowiedzialność za rzeczy, nad którymi mamy kontrolę.
- Gdybyśmy zajęli się tymi sprawami, zlikwidowalibyśmy 95% problemów zdrowotnych. Jedzenie tylko żywności ekologicznej nie rozwiąże Twoich problemów zdrowotnych.

3. Czy powinienem kupić profesjonalną wersję aplikacji MyFitnessPal?

Nie jest to konieczne, ale może być przydatne. Przez trzy lata używałem darmowej wersji i po prostu ignorowałem dodatkowy przydział kalorii, który pojawia się, gdy FitBit wysyła statystyki ćwiczeń do aplikacji MyFitnessPal. Niemniej jednak zdecydowałem się zapłacić 49 dolarów za rok subskrypcji, aby zobaczyć, jak działa płatna wersja. Jak dotąd jestem bardzo zadowolony. Podoba mi się to, że nie muszę się zastanawiać nad tymi dodatkowymi kaloriami. Lubię również kilka innych funkcji wersji pro. A poza tym warto wydać 49 dolarów rocznie, aby utrzymać niemal doskonały stan zdrowia.

4. Co, jeśli moja żona nie wspiera tego, co robię?

To nie może być dla Ciebie wymówką. Gdy zdasz sobie sprawę z tego, czym jest zła żywność i jej nadmierna ilość, a jest bezpośrednią drogą do złego stanu zdrowia i złej jakości życia, nie będzie miało znaczenia, kto cię wspiera, a kto nie. Będziesz zdeterminowany, aby to zadziałało.

5. Co powinienem zrobić, jeśli ciągle jestem głodny?

Jeśli ciągle jesteś głodny, robisz coś nie tak. Nigdy nie powinieneś odczuwać głodu, tylko delikatne oznaki, że nadszedł czas, aby coś zjeść. Być może spożywasz produkty, które sprawiają, że jesteś głodny, jak skrobia, chleb, makaron, rafinowany cukier lub sztuczne substancje słodzące. Być może również rozciągnąłeś żołądek w ten sam sposób, w jaki ludzie rozciągają płatki uszu, aby dopasować do nich te duże, ponadwymiarowe kolczyki.

Aby żołądek mógł wrócić do poprzedniej objętości, będziesz musiał jeść 4 razy mniej, niż potrzebujesz. Wykorzystaj swoją inteligencję i zdrowy rozsądek i zadaj sobie pytanie, czy naprawdę potrzebujesz 4000 czy 5000 kalorii dziennie. Jestem dużym facetem z dużą ilością mięśni i jestem w pełni wydajny przy zużyciu na poziomie 2400 kalorii dziennie. W przeszłości z łatwością zjadłbym od 5 000 do 6 000 kalorii dziennie z samej głupoty.

Istnieje kilka strategii, które mogą pomóc w lepszym zarządzaniu głodem. Zawsze powinieneś nosić przy sobie jabłko, owoc lub małą torebkę orzechów, aby w chwili, gdy zgłodniejesz, móc zjeść coś zdrowego. Ponadto zawsze powinieneś mieć w pobliżu termos pełen płynu, abyś mógł natychmiast wypić trochę, jeśli czujesz głód między posiłkami.

6. Jak ćwiczysz podczas podróży?

To bardzo proste:

- Upewniam się, że robię 10 000 kroków dziennie śledząc FitBit.

▪ Wstaję każdego ranka i staram się rozruszać do muzyki Taylor Swift używając głośnika Bose SoundLink Mini podczas 10-minutowego treningu, który obejmuje taniec Zumbi do 2-3 piosenek.

- 100 skrętów tułowia
- 100 pompek (lub do upadku mięśniowego, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej)
- 200 brzusków z pozycji leżącej do siedzącej/spięć brzucha (lub do upadku mięśniowego)

7. Jesteś przeciwny nowoczesnej medycynie lub nowoczesnym lekom?

Jestem największym zwolennikiem nowoczesnej medycyny i wdzięczny za naszą niesamowitą opiekę zdrowotną. Zamierzam żyć dłużej niż 100 lat dzięki postępowi w medycynie. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy stosować nowoczesne środki, aby uniknąć odpowiedzialności za dbanie o nasze ciało. Musimy mieć właściwe podstawy, a następnie wykorzystać postęp technologiczny i medyczny, aby wspierać dłuższe i zdrowsze życie.

8. Skąd bierze się twoja pasja?

Prawdopodobnie wynika to z faktu, że nigdy nie czułem się utalentowany. Potem odkryłem, że samo życie jest darem, a teraz pozytywnie postrzegam świat i posuwam się do przodu, mimo że mam wiele problemów. Ogólnie uważam, że w porównaniu z tym, co ludzie mieli 100 lat temu, mamy szczęście żyć w najbardziej niesamowitych czasach.

9. Jak uważasz, dlaczego tak długo trwało, zanim odkryłeś, o co chodzi w dbaniu o swoje zdrowie?

Najlepszą odpowiedzią, jakiej mogę udzielić, jest to, że byłem w stanie “zadowolającego dyskomfortu”. Nie czułem się komfortowo z moim zdrowiem, ale nie na tyle, aby podjąć niezbędne działania, by to zmienić. Nie zastosowałem standardu doskonałości w odniesieniu do mojego zdrowia, tak jak zrobiłem to we wszystkich innych aspektach swojego życia. Przeczytałem wiele książek o zdrowiu, ale z żadnej z nich nie wynikało, że posiadanie wyjątkowego zdrowia jest proste. Dopiero, gdy przeczytałam książkę Toma Ratha, wszystko ułożyło się w całość.

To jedyna odpowiedź, jakiej mogę udzielić na pytanie, dlaczego zajęło mi to 54 lata! Przysięgam, że próbowałem to rozgryźć. Sądząc po tym, ile czasu poświęcam na rozwój mojej firmy i umiejętności komunikacyjnych, wiem, że gdybym poświęcił tyle samo czasu na nauczanie się, jak cieszyć się doskonałym zdrowiem, odkryłbym to znacznie wcześniej. Jak na ironię doskonały stan zdrowia

poprawiłby również znacznie moje umiejętności w innych obszarach, ale po prostu nie zdawałem sobie z tego sprawy.

10. Jak sobie radzisz z przyrządzaniem koktajli, gdy podróżujesz?

Czasami trzeba być kreatywnym. Kiedy pojechałem na Kostarykę na miesiąc, miałem dostęp do blendera, więc byłem w stanie utrzymać swoją rutynę. Na inną podróż wziąłem swój własny blender, ale znalezienie i przygotowanie składników nie było warte zachodu, dlatego w takich sytuacjach nadrabiam spożycie warzyw i owoców podczas moich regularnych posiłków. Jeśli ktoś w kawiarni lub restauracji przyrządza dla mnie koktajl, jestem bardzo wdzięczny, jeśli nie dodaje cukru. Wiele restauracji stosuje dodatki w postaci cukru i innych składników, aby poprawić smak koktajli, ale ja obserwuję ich jak jastrząb, aby się upewnić, że tego nie robią.

Jeśli masz swój własny samochód i jesteś w podróży, możesz zrobić własne smoothie. Mój dobry przyjaciel Dana, o którym dużo mówię w tej książce, pojechał na trzytygodniową wycieczkę do Meksyku i zabrała swój blender i Yeti Cooler. Powiedział, że z łatwością znalazł wszystkie składniki po drodze i był w stanie utrzymać swoją rutynę żywieniową. Ponadto wielu facetów, z którymi podróżował, było zadowolonych i pokochało koktajle.

11. Dlaczego uważasz, że zdrowy tryb życia według Lean tak dobrze Ci służy?

Przyjrzałem się strumieniowi wartości w zakresie mojego zdrowia (żeby posłużyć się terminologią Lean), przerwałem cały proces, wyrzuciłem to, co zleizostawiłem tylko do brzości. Kluczem do wyzdrowienia było zastosowanie wszystkiego, co zawarte w poniższych punktach:

- skupić się na dostarczaniu owoców i warzyw
- jeść ryby i kurczaka jako podstawowe źródło białka
- usunąć z diety wszystkie produkty przetworzone i paczkowane, jak również cukier i sztuczne substancje słodzące. Jedynymi wyjątkami, jakie przychodzą mi do głowy, są orzechy, woda gazowana i ser (którego nie jem już dużo, ale który lubię)
- robić 10 000 kroków dziennie
- codziennie wykonywać krótki, intensywny trening skoncentrowany na budowaniu mięśni
- traktować swoje ciało tak, jakby było Twoim klientem, z szacunkiem, ponieważ dzięki niemu utrzymujesz się w biznesie.

12. Dlaczego widzisz w swoim ciele klienta?

Jako odnoszący sukcesy biznesmen i przedsiębiorca przyswoiłem sobie jedną z najważniejszych koncepcji mówiących o tym, jak duże znaczenie ma szacunek dla klientów. Robię rzeczy, o które proszą i podwyższam jakość ich życia. Oni z kolei wyświadczają mi wielką przysługę i ciągle wracają, aby kupować moje produkty i poprawiać jakość mojego życia.

Twoje ciało jest Twoim największym klientem! Twoje ciało potrzebuje usług i towarów, które dostarczasz. Jedzenie, schronienie, pożywienie, stymulacja intelektualna i duchowa. Daj mu wysokiej jakości paliwo, a ono odwdzięczy Ci się wysokiej jakości życiem.

13. Jak zacząć?

Możesz zacząć od skupienia się na trzech obszarach, które mają największy wpływ. Po pierwsze, zwiększyć spożycie owoców i warzyw. Po drugie, wyeliminować z diety żywność przetworzoną. Po trzecie, rób 10 000 kroków każdego dnia. Po opanowaniu tych trzech punktów stopniowo wdrażaj inne sugestie z książki, a osiągniesz swoje cele zdrowotne szybciej niż myślisz.

14. Jakie są 3 największe korzyści z posiadania doskonałego zdrowia?

Może się to wydawać trochę szalone, ale pierwszą korzyścią jest zawsze poczucie, że każdy posiłek jest idealnie skomponowany. Nigdy nie żałuję niczego po jedzeniu i nigdy nie czuję się wzdęty. Tyle uwagi poświęcam wszystkiemu, co wkładam do moich ust, że samo odżywianie jest fantastycznym doświadczeniem każdego dnia. Doskonały smak, doskonałe odżywianie i idealna wielkość porcji. Za każdym razem staram się, żeby wszystko było jak należy.

Druga korzyść to komplementy, które otrzymuję od innych. Gdziekolwiek się udaję pierwszą rzeczą, którą ludzie mówią, kiedy mnie spotykają, jest “Wow, wyglądasz niesamowicie!” Kiedy ktoś taki jak ja, kto zawsze był przeciętny, poddaje się metamorfozie i modelem bezkoszulki w wieku 55 lat, trudno przecenić znaczenie, jakie te słowa mają dla jego poczucia własnej wartości. Nie znam innych 50-latków, którzy wyglądają tak dobrze jak ja. Bycie w tak ekskluzywnej grupie ludzi sprawia, że czujesz się wyjątkowo, a pewność siebie, jaką mi to daje, jest nie do opisanania.

Trzecią korzyścią jest dostrzeżenie wpływu, jaki mój przykład wywiera na innych ludzi. Fakt, że moja koncepcja pomaga innym, jest bardzo inspirujący.

Dwie dodatkowe korzyści (bo trzy nie wystarczą!) to możliwość noszenia mniejszej ilości ubrań (nie potrzebuję ich już do ukrycia mojego ciała) i to, że nigdy nie choruję. Nie jestem w stanie całkowicie wyjaśnić, jak to działa i fakt, że nie łapią mnie przeziębienia lub grypa, jest trudny do zrozumienia.

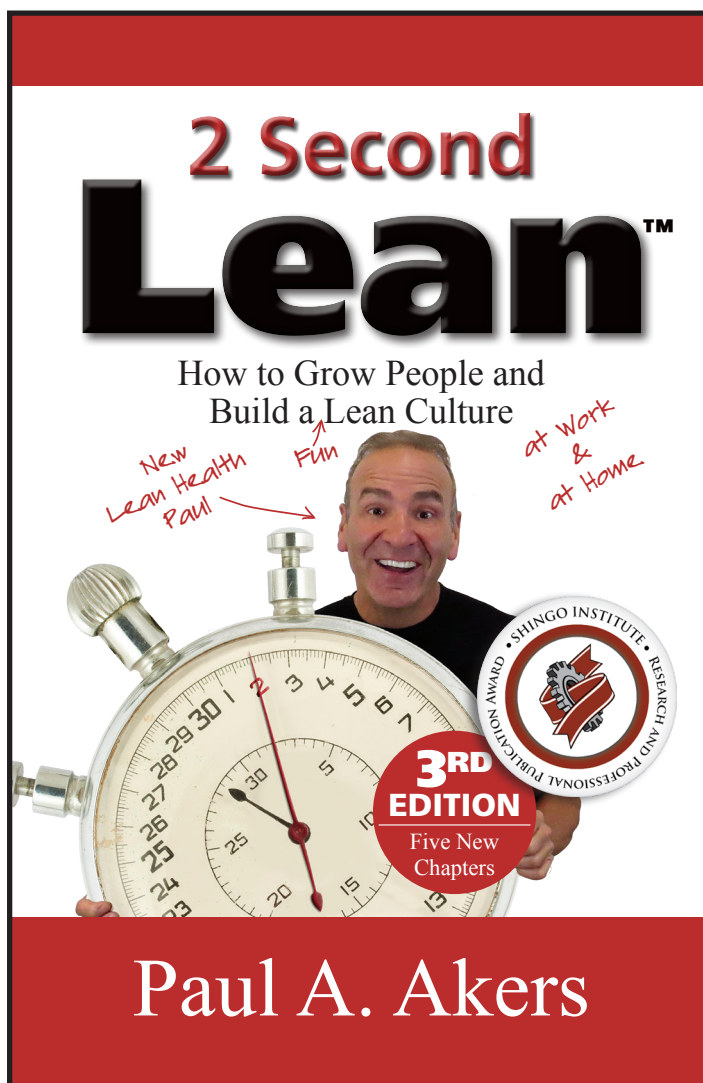
15. Jakie jest credo zdrowego trybu życia według zasad Lean?

Kontrolowanie jedzenia. Jedzenie nigdy nie powinno mną rządzić. Jedzenie ma mi pomóc. Uwielbiam je w najbardziej naturalnej, nieprzetworzonej formie. Gardzę produktami, które są przetworzone i paczkowane. Wysokiej jakości żywność w odpowiedniej ilości daje mi niesamowite zdrowie i niesamowite życie!

16. Czy możesz podsumować zdrowy styl życia według Lean jednym słowem?

Ferrari!

Tam, gdzie wszystko się zaczęło
- pierwsza książka Paula o Lean
Manufacturing



Zapoznaj się z książką Paul'a
ZA DARMO
na stronie paulakers.net
-119-

Zdrowy styl życia według **Lean™**

Gdybym miał podsumować całą moją książkę jednym słowem, byłoby to “Ferrari”. Sekretom doskonałego zdrowia, odpowiedzią, jeśli wolisz, jest traktowanie swojego ciała tak, jak traktowałbyś

Ferrari. Ferrari jest archetypem samochodu sportowego, jednego z najbardziej precyzyjnych i wydajnych maszyn, jakie kiedykolwiek powstały. Jest egzotyczne, szybkie, zwinne i piękne. Jeśli zadbasz o swoje ciało tak samo, jak o Ferrari, używając tylko najlepszego paliwa i regularnie zabierając je do najlepszego mechanika na przegląd, twoje ciało odwdzięczy Ci się dając Ci dziesięć razy tyle, ile w nie włożyłeś przez całe życie. Więc zadaj sobie pytanie: “Czy traktujesz swoje ciało jak Ferrari czy jak Pinto?”

Książka “Zdrowy styl życia według Lean” opowiada historię przemiany od zdrowia przeciętnego do zdrowia wyjątkowego. Osiągnąłem ten wyjątkowy stan w ciągu zaledwie jednego roku. To są cztery rzeczy, które definiują moją wyjątkową kondycję:

- 1 Straciłem 45 funtów. Większość mojego życia ważyłem ponad 210 funtów. Teraz z łatwością utrzymuję wagę 165 funtów, co jest odpowiednią wagą przy wzroście 5’ 10”.
- 2 Lekarz mówi, że wyglądam wspaniale i wyniki badań też mam świetne.
- 3 Mam silne, umięśnione ciało z wyrzeźbionym brzuchem, coś, o czym kiedyś tylko marzyłem.
- 4 Wreszcie, co najważniejsze, cieszę się wyjątkowo dobrym zdrowiem. Po całym roku zdrowego życia nie mam pokusy, by wrócić do jakichkolwiek niezdrowych nawyków. Z zapałem dbam o mojego największego klienta... moje ciało!

Większość ludzi chce tego samego, ale nie wie, jak to osiągnąć! Ta książka przedstawia dokładnie drogę do celu, którą i Ty możesz podążać. Dzięki osobistym historiom, zarówno moim, jak i innych ludzi, nauczysz się wdrażać prosty program Lean w zakresie zdrowia i zyskasz wyjątkową kondycję.

Paul Akers jest założycielem i prezesem FastCap LLC, międzynarodowej firmy zajmującej się rozwojem produktów z siedzibą w Ferndale w Waszyngtonie. Pełna biografia Paula znajduje się pod poniższym linkiem.

paulakers.net/bio