

2-х секундный лин

Лин

— БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ —

Старение Вспять



2013

2014

2015



Пол А. Эйкерс

Я прочитал много книг о спорте, о здоровом образе жизни, о правильном питании. Но эта книга меня впечатлила тем, что в ней кратко и доступно изложена вся суть международного опыта в этой сфере человеческой жизни, а также учтены последние тенденции укрепления здоровья.

У меня была возможность увидеть Пола, его прекрасную физическую форму в 55 лет – и это действительно, впечатляет. Жизнерадостный человек с сильным и здоровым телом. Его результаты говорят о том, что взгляд этого человека на здоровье – верный, а значит, правильным является и его подход к личной эффективности в целом.

Эта книга для тех, кто стремится к долгой и активной жизни. Написана легко и доходчиво. Рекомендую друзьям, близким и, конечно, всем нашим сотрудникам.

Айдын Рахимбаев.

Лин

БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Старение вспять

Пол А. Эйкерс

*Книга переведена
для сотрудников VI Group*



Пол Эйкерс



Издательство FastCap

Авторско е право © 2015 Издательство FastCap

Все права защищены, включая право копии в целом, частями или в любой другой форме

По информации о специальных скидках оптом, пожалуйста, свяжитесь с Пол Эйкерсом: 888-443-3748 или paul@goleanhealth.com

Написана Полом Эйкерсом

Первая публикация, Декабрь 2015

Опубликована в Соединенных Штатах Америки

БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вы можете прочесть книгу или ознакомиться детально просмотрев видео на YouTube channel Lean Health.

Или прослушать распространенную аудио-книгу с офф-скриптами и добавленными историями про инновации.

Проверьте paulakers.net и последние LEAN-идеи

paulakers.net/books/lean-health

От автора

Если бы я мог подытожить мою книгу одним словом, то это было бы слово «Феррари». Секрет отличного здоровья кроется в том, что ты должен относиться к своему телу как, если бы относишься к Феррари. Феррари – спортивная модель машины, являющаяся одной из самых совершенных из когда-либо производимых. Она эксклюзивна, быстра, подвижна, красива, грациозна и мощна. Если заботиться о своем теле так, как если бы вы относились к Феррари, используя самое лучшее топливо и регулярно посещая механика для ремонта, тогда бы ваше тело дало в 10 раз больше, чем вы в него вложили, и так на протяжении всей жизни. Так задайте себе вопрос: «Отношусь ли я к своему телу как к Феррари или же как к какой-нибудь обычной машине Форд Пинто?»

Ваше тело – это высококвалифицированная и спортивная, разумная машина, которая везет вас, и обслуживает в течение всей жизни. Если автомобиль в хорошем состоянии, ваша жизнь будет насыщена, солнечна, и наполнена яркими триумфальными событиями. Если вы выбираете средний уход за первоклассным спортивным автомобилем, то вас ожидает унылая предсказуемая жизнь среднестатистического человека. Чем больше вы любите свое тело, заботитесь о нем, инвестируете в него, тем больше происходят чудес в вашей жизни.

«Бережливое Здоровье» повествует от том, как я смог добиться отличного здоровья, имея обычное. Я достиг результата по улучшению здоровья всего лишь за 1 год. Я представлю всего 4 факта, подтверждающие мою отличную форму:

1) Всю свою жизнь я весил более 210 фунтов, а сейчас я без проблем держу вес 165 фунтов, что является абсолютной нормой при моем росте 5 /10. *(Перейдите по ссылке в конце раздела для просмотра видео «У хорошего здоровья больше перспектив»)*

2) Когда я хожу на прием к доктору, он говорит мне: «Ты отлично выглядишь и твое здоровье в норме. Как тебе удается поддерживать себя в таком тонусе?»

3) У меня сильное, мускулистое тело с четкими границами, хотя некоторое время назад это была лишь мечта.

4) Ну и самое главное - это очень легко поддерживать хорошее здоровье. Соблюдая принципы здоровой жизни целый год, у меня нет никакого соблазна возвращаться к вредным привычкам. У меня есть одно любимое занятие - забота и служение моему самому лучшему клиенту... моему телу! *(перейдите по ссылке в конце раздела для просмотра видео «1 год «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ»)*

Введение

От Джеффри К. Ликер

Когда Джим Вумак работал над книгой «Машина, которая изменила мир» он боролся с собой, чтобы назвать это выдающимся феноменом, который Тойота с легкостью продемонстрировала на своем примере.

Тойота - долгослужашая, инновационная, высококачественная машина с хорошим дизайном и отличной скоростью с экономным расходом и другими тратами на обслуживание. Но главной целью этой марки было служение обществу. Звучит слишком хорошо, чтобы поверить! Выпускник того времени - Джон Крафчик называл этот необычный способ мышления и поведения «БЕРЕЖЛИВЫМ», так как Тойота предоставляет возможность получить максимум при постоянном вложении минимума, также как «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ».

Сейчас мы идем на попятную и Пол показал нам дивные представления того, каково это соблюдать здоровые правила жизни и наслаждаться здоровьем. Он может представить себя в качестве примера, занимаясь здоровьем на работе, и распространяет эти принципы в свой личный стиль жизни.

Это книга о здоровье, написанная четко, ясно и лаконично, так, что захватывает читателей с первых страниц. Мне нравится метафора о Феррари: «Заботиться о своем теле, как если бы ты относился к этой дорогой, элитной и красивой Феррари красного цвета».

В этом скрыта самая едкая ирония современности, что мы ценим преходящие вещи, больше, чем свое собственное здоровье, являющееся основным и уникальным капиталом каждого из нас на протяжении всей жизни.

На сегодняшний день Тойота представляет себя в двух приоритетах: уважение к людям и постоянное развитие. Книга Пола заставляет задуматься об уважении к окружающим людям, включая влияние, оказываемое на мир и постоянное самосовершенствование.

Постоянное развитие означает, как говорят, никогда не останавливаться. С точки зрения здорового питания, мы никогда не берем передышку от здорового питания и не продолжаем после паузы.

Большинство причудливых диет ведут к необычной форме питания с целью скинуть лишний вес, а потом приходится бороться, дабы сохранить этот сниженный вес. В книге «Путь Тойоты», говоря об уравнивании рабочей нагрузки, я привожу в пример черепаху и зайца. Здоровое питание это больше черепаха, которая медленно, твердо и постоянно идет к своей цели, независимо от других факторов.

У меня есть подобный опыт того, о чем пишет Пол, хотя на более низком уровне. Когда мне было за 50 лет, подруга предложила своего личного тренера. Я набирал все больше веса с каждым годом, и увидев как-то себя в зеркале в футболке, я ужаснулся, увидев живот, свисающий до пояса. Я записался на тренажеры и начал заниматься со своим личным тренером – маленькая женщина, которая была ко мне благосклонней, чем тренер Пола. Потом я рассказал ей свои цели по избавлению веса, и она облегчила задачу. Только две вещи имеют значение в потере веса – калории, которые вы потребляете минус калории, которые вы сжигаете.

Спустя время она дала мне массу ценных советов по питанию. Последние шесть лет я соблюдал дневные тренировки, персональные тренировки по 1 часу 2-3 раза в неделю. Прогуливаясь по гольф клубу с 18 лунками при каждом удобном шансе – я ем здоровую пищу. Я получал львиную долю комплиментов, как я выгляжу. Я фальшиво благодарил их, мои тренировки продолжались в том же режиме, я не измерял ничего, я только взял элементарные лекарства, отпускаемые без рецепта врача, и применил их. Хотя у меня и нет сильных брюшных мышц в виде 6 кубиков и я не поднялся на базовый лагерь горы Эверест.

Читая описание Пола о ведении здоровых правил жизни, подумайте об этом, как об источнике вдохновения, также как и Тойота для многих организаций по всему миру. Тойота воспринимает книгу «Путь Тойоты» как истинный «Север»- принцип лидерства, основанный на естественных принципах, определяющихся стилем высшего руководства, а также системой вознаграждения за достижение целей, то, что они никогда не могли оправдать на 100%,

но имеют направление к стремлениям. Пол дает нам мощное настоящее движение на Север. Любой человек, использующий хоть половину того, о чем рассказывает Пол, почувствует себя намного счастливей и здоровей, по крайней мере я себе так внушаю.

Когда я писал это, моя жена отправила мне электронное письмо с подходящей цитатой, которая принадлежала одному из ведущих адвокатов холистической медицины:

«Каждый раз, когда ты намереваешься поступить также как и ранее, спроси себя, кем ты хочешь стать: узником прошлого или инициатором будущего» - Дипак Чопра

Пол предлагает надежный результат в достижении желаемого будущего для каждого из нас. Меня это уже подтолкнуло к некоторым изменениям в моей жизни: больше отжиманий, как часть каждодневных дневных упражнений, больше фруктов и овощей. Сейчас я нахожусь в аэропорту и после прочтения этой книги заказал салат от шефа вместо сэндвича барбекю.

Итак, прочтите, пожалуйста эту книгу, размышляя и наслаждаясь чтением. Чтобы вы хотели, чтобы ваша жизнь пошла как по маслу? Какой позитивный шаг нужно предпринять, чтобы начать по-новому? Пол предполагает, что в какой-то степени упражнения и здоровое питание являются приятным опытом.

Джеффри К. Ликер
Автор книги «Путь Тойоты»

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ



После моего 18летия, будучи хозяином ресторана в то время, я стал набирать в весе. Если быть точным, я набирал 4 фунта в год. Прошло еще 30 лет и математика стала очевидной. Ожирение это еще мягко сказано при весе 310 фунтов. Потом появился тот самый 2 этап Здорового питания излагаемый в попытках и страданиях Пола. Это заняло немного времени, чтобы понять, но когда я понял, для меня стали в буквальном смысле «взрываться ракеты». Я смог сбросить по 4 фунта в неделю за последние 10 недель. Вы разыгрываете меня? Я бы не мог подумать о таком даже через миллион лет, что это возможно. Когда я закончу эту программу, я снова стану таким же, как был в школе, и прибавлю себе еще 20 лет жизни. Вот это сюрприз! Эта книга должна быть напечатанной. Как только вы сломаете барьеры, которые описывает Пол, вы никогда не посмотрите на свою жизнь по-прежнему. Возможно Пол и есть Феррари, но а я Открытие Космического Корабля!

*Джордж Трачилис, автор
«Принципы правильного мышления»,
Президент, Генеральный Директор Института
Эффективного Управления.*



В своей новой книге «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» Пол Эйкерс представляет неумолимо логический, «простой» подход по улучшению личного здоровья. Все изложено ясно, а его книга содержит конкретные примеры. Один из моих любимых «диета по фотографии». Все достижимо, и все возможно для каждого из нас. Пол хорошо борется с отговорками, которые мы придумываем, чтобы убедить себя в некоторых обстоятельствах, например путешествие – здоровая практика невозможна, но он доказывает обратное. Это окупается вдвойне, используя этот простой и веселый метод. Пол берет всю «полезность» из рецепта. Делясь пользой своего путешествия, находясь в прекрасной форме, получая наслаждение от утонченного вкуса натуральных продуктов, фруктов и овощей, мы можем получить неопишное и несравненное вознагражде-

ние, совершая здоровые перемены в нашей каждодневной жизни. Просто читая эту книгу, я сам оказался вовлеченным в путешествии здорового питания. Как только вы прочтете эту книгу, вы тоже окажетесь там.

*Дуг Уолкер, Автор А-На!
Выступление: Построение и управление
самопобуждающей рабочей силы, 2011, Уили Пресс*



Я люблю и уважаю Пола, и я знаю его искренность. Он написал эту книгу не для того чтобы обогатиться. Он написал эту книгу потому что эта программа «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» помогла ему, и он уверен, что она также поможет и вам. За последние несколько лет, Пол стал мастером «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Его компания FastCap возможно самая лучшая компания в Америке по вопросам «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Он производит продукцию высокого качества, по очень низкой цене и с быстрой доставкой. Эта модель носит название «Просто вовремя», следуя принципам установленным Корпорацией «Тойота». Каждый человек в компании FastCap является лидером и создает идею по улучшению каждый день. Компания очень хорошо организована, каждая вещь имеет свое место, чистые полы, даже туалетная комната самая чистая из которых я когда-либо видел в Америке. Пол сделал свою компанию примером, а сейчас он сделал свое физическое тело примером для вас. Если сказать это простым языком, тона самом деле, главное послание в жизни по мнению Пола – стараться быть проще. Этот совет в книге не сложный, абсолютно нисколько. Просто взгляните на эту книгу другими глазами, так как: если бы вы смотрели на справочное руководство. Это справочное руководство, предназначенное для создания нового тебя.

*Нормен Бодек, Автор «Метод Гарады»,
мне 83 года и я бодр как никогда!*



За последние несколько лет я инвестировал много времени для моего умственного, духовного и физического здоровья. Я упражняюсь почти каждый день, и как вегетарианец я полагал, что питаюсь достаточно хорошо. Когда мне перевалило за 50, вес продолжал стремительно увеличиваться. Когда Пол поделился своей физической трансформацией и методом, который он

использовал, следуя концепции «твое тело – клиент», данное сопоставилось с моим мышлением, которым я стал привержен на протяжении десятилетий, как последователь культуры «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Точку зрения Пола очень нетрудно понять, легко использовать, и возможно, очень важно - легко сохранить. Я вмиг понял, что недооценивал размеры своей порции, портил баланс по питанию - упражнениям. Использую принципы «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» Пола - и данный стиль жизни, можно заметить, что позитивные изменения в мою жизнь ворвались очень быстро. Я постоянно инвестирую, и вкладываю огромные усилия в мой организм, моему клиенту.

*Кевин Мейер, Соучредитель и Партнер
ТОО "GembaAcademy"*



Если вы держите строгую диету, эта книга специально для вас. С изобилием огоромного количества книг по диетам во всем мире тяжело представить, как добиться и занять свою нишу. Но то, что сделал Пол, написав то, что отсутствует в других книгах - это как мотивировать себя. В этой замечательной книге, люди, которые не хотят держать диету получают ответ на свой вопрос: «Почему предыдущие способы похудения провалились?»

Пол не только открывает рецепт здорового питания, но прекрасно объясняет способ как продолжать добиваться цели. Кроме того, что Пол готовит еду, он открывает новое в нас! Спасибо!

*Рэбби Стивен Барс, автор,
Исполнительный Директор AishSeminars.*

Слова благодарности

Редакторы:

Уилл Хутченс, Линн Эйкерс и Лори Тюрли - все те, кто редактировал мою первую рукопись.

Графический редактор

Джэйми Ньюбай

Отдельная Благодарность:

Всем моим друзьям – единомышленникам по «БЕРЕЖЛИВОМУ ЗДОРОВЬЮ» по всему миру, которые внесли столь большой вклад, чтобы создать данную книгу. Джеффри Лайкер, Эшли Бэйли, Джо Роджерс, Джордж Трахилис, Грег Глебе, Дана Мэй, Дог Уолкер, Рабби Стивен Баарс, Алекс Гертнер, Glenn Босток, Скотт Берри, Майкл Алзоф, Ник Кочельж, Дог Скоггинс, Марк и Шерри Розенбергер, Норман Бодек, Карл Ваденштен, Филиппе Маркеш, Тай Лэйн, Майк Врублевский, Метин Палик, Келли Барлоу и Джон Андерсон

Особое, Отдельное Спасибо

Паломе Кюри, за поставленный мне ультиматум по написанию книги, которая не дала мне ускользнуть от написания этой книги. Ее прямой подход и обаятельная улыбка неотразимы.

Что это?

Зеленая полоса ссылки приведет вас ко всем удивительным видео Пола, созданные для «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Каждая глава имеет множество пронизательных и вдохновляющих историй, которые помогут попробовать этот новый образ жизни.

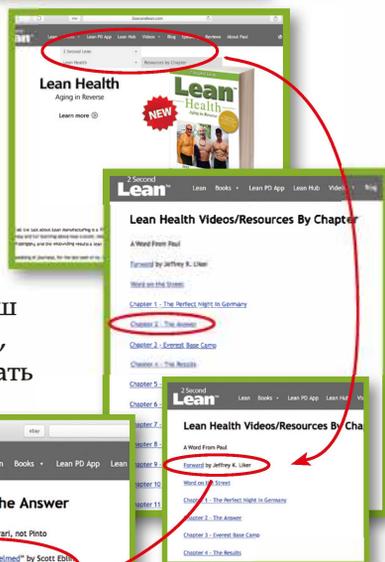
paulakers.net

ШАГ 1. Введите веб-ссылку в ваш браузер



ШАГ 2.

Выберите раздел Книги, нажмите «Бережливое здоровье», затем выберите Ресурсы согласно главам

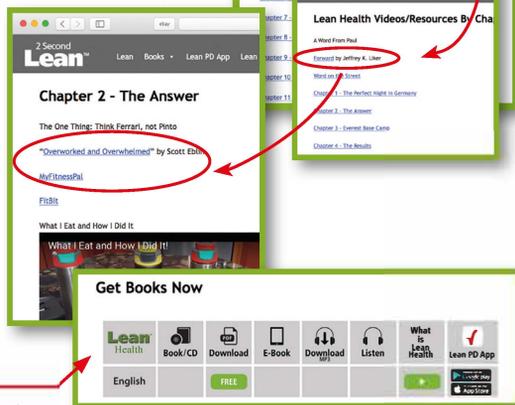


ШАГ 3.

Введите веб-ссылку в ваш браузер Выберите главу, которую хотите прочитать

ШАГ 4.

После выбора главы вы увидите список глав и видео к определенной главе



ШАГ 5.

В загрузках вы можете найти приложения «Бережливого здоровья» бесплатно

Содержание

Введение	14
Глава 1. Отличная ночь в Германии	16
Глава 2. Ответ	21
Глава 3. База лагеря Эверест	30
Глава 4. Результаты	36
Глава 5. Как я мог быть таким глупым?	39
Глава 6. Мы все зависимые	42
Глава 7. Никогда не болейте	48
Глава 8. Четыре вещи, которые я узнал от Дуга	51
Глава 9. Сложная химия	55
Глава 10. Путешествовать легко	58
Глава 11. Большая иллюзия	61
Глава 12. Диета по фотографиям	64
Глава 13. Приложение «Бережливое Личностное Развитие»	67
Глава 14. Зарегистрироваться или нет?	71
Глава 15. Гонка под дождем	74
Глава 16. Чужие голоса	79
Глава 17. Препятствия	85
Глава 18. Вести или быть ведомым	90
Глава 19. Дисциплина или сообразительность	94
Глава 20. Создание Бережливой команды	98
Обычный день Пола	103
Двадцать один шаг «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ»	106
Вопросы и ответы	109

Введение

Кто ваш клиент?

Как бизнесмен и предприниматель я усвоил одну простую истину: как важно любить своего клиента. Моя компания предоставляет услуги и продукцию клиентам, без которых не было бы моего бизнеса. Хотя, чтобы бизнес шел в гору, для начала нужно, чтобы клиент захотел купить тот продукт, который я предлагаю. Как только я понял, насколько клиенты важны для моего бизнеса я начал холить, и лелеять их. Я научился их любить и они ответили взаимностью. Когда я говорю, что люблю их, я имею ввиду уважение и понимание и возможность сделать все для клиента.

В мире «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» мы живем и дышим, передавая постоянный поток качества и ценностей нашим клиентам. Покупатель не является частью бизнеса, покупатель и есть наш бизнес. Постоянное овладение более совершенными и современными инструментами и удаление ненужного и отжившего – наш путь развития. Мы делаем это, соответственно мы можем улучшить качество и позволить ценностям перейти к клиентам, заверяя их, что мы поддерживаем долгосрочные, взаимовыгодные отношения; характеризующиеся глубоким и почтительным уважением.

Пока я писал эту книгу, я спрашивал себя «Кто является клиентом в «БЕРЕЖЛИВОМ ЗДОРОВЬЕ»? Было достаточно легко для меня определить клиента, так как моим первым вопросом был: «Кто несет ответственность? Кто решает все?» Мне стало понятно, что я владелец бизнеса, притесняющий своего клиента - свое тело! Вот это да! Когда выстроил все в одну линию, я осознал, что я должен убедиться в том, что я окончательно привил уважение и любовь моему недавно обнаруженному клиенту. Мое тело - клиент № 1.

Как только я начал понимать отношения между мной и моим новым клиентом, все изменилось. В этот момент эта идея засела

глубоко у меня внутри, качество моей жизни улучшалось так быстро, что я не мог себе даже это представить.

Внезапно я понял, все, что я говорю влияет на моего клиента, так же как топливо вливаемое в Феррари влияет на его движение. Я начал задавать себе вопросы: «Хорошо ли это для моего клиента? Что я сегодня сделал, чтобы поддерживать своего клиента?» Я перестал быть глупым и стал быть разумным для своего клиента (моего тела)!

Если в сфере бизнеса ты плохо относишься к покупателю, то рано или поздно он найдет кого-нибудь другого. По методу «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ», клиент (ваше тело) привязан к вам всегда! Если вы неустанно продолжаете плохо обращаться с постоянным клиентом, он будет терпеть насколько сможет, но рано или поздно тело-клиент сдастся. При выборе умного решения о питании и заботе вашего клиента, вас наградят позитивным мышлением, уверенностью, большей энергией о которой вы могли мечтать, душевное умиротворение, превосходным физическим здоровьем, большей продолжительностью жизни, бесчисленным количеством поклонников, изумляющихся как можно так выглядеть в ваши годы. Стоят ли того эти усилия? Ирония состоит в том, что небольшое количество усилий для отличного здоровья намного меньше тех усилий, которые вам придется затратить на восстановление своего слабого здоровья. В конце дня понимание, что мое тело самый важный клиент стало для меня настоящим пробуждением.

Итак, добро пожаловать в мир «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Во время чтения этой книги задумайтесь, что каждое решение, принимаемое вами и касающегося того, что вы едите, влияет на самого главного клиента вашей жизни... на ваше тело!

ГЛАВА 1

Отличная ночь в Германии

В восемь часов вечера приятным августовским днем я сидел в открытом кафе в Баден-Бадене, Германии, в одном из самых красивых мест на всей земле. Напротив меня сидели два замечательнейших человека, которых я когда-либо встречал. Алекс и Палома из компании Мерседес-Бенц в Германии. Мы успели провести последние три дня вместе, посещая завод Мерседес в Штутгарте и тестируя зрелищный Мерседес s-класса по дорогам Германии и Франции. А закончили мы наше путешествие в этом маленьком, но очень красивом городке Баден-Баден, где мы болтали за изумительным ужином, вспоминая интересные события с недавнего путешествия.



Палома, Алекс и я в Германии

Пока я наслаждался, уплетая свежие помидоры, сыр моцарелла и брокколи, посыпанные пармезаном, Палома посмотрела на меня, и сказала: «Пол, когда ты собираешься написать свою новую книгу?»

«Я бы с удовольствием, но я сейчас так занят» – ответил я.

Затем я спросил ее: «Палома, зачем мне вообще писать книгу?»

На что она ответила: «Пока я ждала свою полезную пищу, я поняла, что ты помог всем нам изменить наше мышление всего лишь за три дня, которые мы провели вместе. Я думаю тебе нужно передать свои знания всем, кто нуждается в этом, так что ты должен написать книгу».

«Давай» - сказала Палома своим красивым бразильским акцентом, уговаривая меня. «Ты должен сделать это. Ты должен написать одну главу этой ночью».

Я посмотрел на нее в недоумении, «Сейчас я только на половине моего двухмесячного путешествия, я преподаю курсы для

людей в восьми странах мира о том, как внедрить «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ». Я снимаю все на видео, потому что прежде чем я отправился в путешествие, Мэл Дамский - известный кинопродюсер, попросил меня снять всю поездку для новой телевизионной программы под названием «БЕРЕЖЛИВОСТЬ ВО ВСЕМ МИРЕ». Мне еще нужно управлять своей компанией FastCap (Бережливый производственный бизнес в штате Вашингтон). Я завален по горло, а ты хочешь, чтобы я написал книгу? Ты в своем уме?»

«Ты сможешь» - ответила она, гораздо увереннее, чем я.

Трудно поверить, что один человек может так повлиять на жизнь другого человека. У меня не было желания отвечать что-либо; однако, меньше чем через минуту, голос внутри говорил мне: «Эй, Пол, делай то, что хорошо умеешь. Выйди на улицу и измени мир».

И так я сдался. В конце концов, ничего страшного, по крайней мере, если я набросаю план. Я достал свой телефон, и в течение последующих 4-5 минут набирал названия двенадцати глав, повествующие о моем путешествии по приобретению здоровья. Я почувствовал себя воодушевленным, составляя план содержания за такой короткий промежуток времени.

«Как думаешь, какое название можно придумать?» Я спросил ее. «Здоровая бережливость? Бережливое здоровье?»

«Я думаю, что «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» звучит лучше» ответила она. *(Пройдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео, как Палома, Алекс и я разыгрываем нашего друга Майкла)*

В книге ««БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ»» я рассказываю о том, как я добился отличного здоровья при моем слабом всего за 1 один год. Я сделал это, применяя приложения, неустанно делая небольшие последовательные 2 секундные улучшения. Эти небольшие улучшения о том, как я пришел в идеальную форму, позволили мне создать совершенную систему для меня.

Это то, чего я добился:

1) Я похудел на 45 фунтов. Большинство времени своей жизни я весил более 210 фунтов (95 кг), а сейчас я без проблем держу вес 165 фунтов (75 кг), что является абсолютной нормой при моем росте 5 / 10 (ок.180 см). *(Перейдите по ссылке в конце раздела для просмотра видео «У хорошего здоровья больше перспектив»)*



2) Когда я хожу на прием к доктору, он говорит мне: «Замечательно выглядишь и твое здоровье отличное», когда я прихожу на проверку к врачу каждый раз.

3) У меня сильное, мускулистое тело с четкими границами, хотя некоторое время назад это была лишь мечта.

4) Ну и самое главное, очень легко поддерживать свое хорошее здоровье. Ведя здоровый образ жизни целый год, у меня нет никаких соблазнов возвращаться к вредным привычкам. У меня есть одно любимое занятие – забота и служение моему самому лучшему клиенту... моему телу (*Перейдите по ссылке в конце раздела для просмотра видео «1 год БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ»*)



*Идеальное питание
Идеальные
результаты*



Большинство людей хотят добиться таких результатов, но не знают как. В этой книге изложено именно то, что я делал для поддержания себя в тонусе, и этапы по которым следовал. Вы увидите, как я начал улучшение и думал об идеях «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» в каждой частичке своей жизни. Через мои личные истории и рассказы других людей, вы научитесь выполнять эту простую оздоровительную программу «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ», так что вы тоже будете здоровым.

Эта книга также рассказывает, как действительно хорошие друзья могут изменить вашу жизнь, если вы готовы слушать, помогать друг другу, и постоянно совершенствоваться. Я перестал оправдываться, почему я не могу превосходить себя в каждом аспекте моей жизни. Если мы можем быть восприимчивыми к чужим идеям, и не ограничивать себя негативными разговорами с самим собой, мы все можем сделать гораздо больше, чем когда-либо ожидали. Отличное здоровье определенно достижимое.

ОДНА ИСТИНА:

*Ты можешь достигнуть
большего, чем ты ожидаешь.*

ГЛАВА 2

Ответ

Бесспорно, я неординарный человек, поэтому чтобы не томить вас в ожидании конца книги о секрете отличного здоровья, я лучше дам его в этой главе. Я расскажу вам все, так как я прочитал недавно книгу, которая просто впала мне в душу под названием «Перегруженный и Переутомленный» («Overworked and Overwhelmed»), написанная Скоттом Эблином. Конец своей книги Эблин обобщил, сказав, что она сводится к одному слову: дыхание. Научитесь дышать, говорит он, и ваша жизнь изменится. Одно единственное слово выражает концепцию его точки зрения по реализации его советов.

В духе непрерывного совершенствования, желая быть как можно более понятным, я буду честным и дам свой «ответ» в начале книги. Итак, если вам нравится то, что вы читаете, вы можете продолжить чтение и узнать, как я пришел к своему выводу. Если же вам не по душе книга, вы можете отложить книгу, написать мне на почту и сказать, что вы хотите вернуть деньги. Я буду счастлив сделать это.

Если бы мне пришлось назвать книгу одним словом, это было «Феррари». Секрет отменного здоровья кроется в том, что нужно относиться к своему телу, как бы вы бы относились к «Феррари». Феррари – спортивная модель машины, являющаяся одной из самых совершенных из когда-либо производимых. Она эксклюзивна, быстра, подвижна, красива, грациозна и мощна. Если заботиться о своем теле так, как если бы вы относились к Феррари, используя самое лучшее топливо и регулярно посещая механика для ремонта, тогда бы ваше тело дало в 10 раз больше, чем вы в него вложили, и так на протяжении всей жизни. Следуйте этому принципу, и вы добьетесь больших успехов в своем здоровье.



2014 Феррари Калифорния
Вот как я вижу мое тело



1974 Форд Пинто
Вот это как я видел свое тело раньше

Вы можете закончить чтение именно здесь, но если вы хотите почерпнуть больше, продолжайте читать. Далее следует все то,

что я делаю, чтобы поддерживать «Бережливое Здоровье». Это простой способ без дыма и зеркал. Я не диетолог, личный тренер или специалист по здоровью, а обычный парень, нашедший способ как заставить свое тело работать на себя, и это то, что я делал регулярно с целью достижения положительного результата. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра моего видео под названием «Как я питаюсь, и как я в этом преуспел»)*

Еда и напитки

Восемьдесят процентов моего рациона составляют фрукты и овощи, двадцать процентов - это рыба, курица, сыр, орехи и другие источники протеина. Когда дело доходит до мяса, я сначала отдаю предпочтение рыбе, потому что я чувствую себя лучше, когда я ее ем. Затем, мой выбор падает на курицу, которая тоже полезна, но возможно, не выращена в естественных условиях. На третьем месте стоит свинина, а говядина на четвертом. Я не имею ничего против говядины, я просто не наслаждаюсь, когда употребляю ее в пищу.



Мое любимое занятие хватать горсть помидоров Черри. До методики «Бережливого ЗДОРОВЬЯ», я добавлял их в салаты, а теперь ем их просто как конфеты.



Тайская жареная рыба с чесноком и красным перцем



Рынок в Тайланде

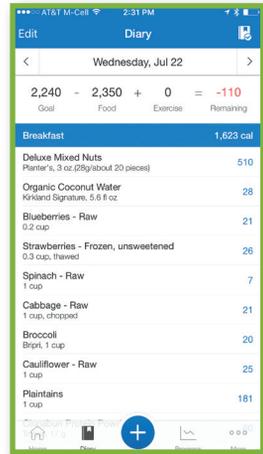
Я не добавляю в рацион ничего белого - ни муки, ни картофеля, ни хлеба или сахара, избегая любых обработанных пищевых продуктов (включая хлеб, даже если он из цельной пшеницы). Я хочу есть продукты, возвращенные прямо из земли, с некоторыми исключениями (например, сыр, я ем в меру). Я не пью газировку и не употребляю искусственные подсластители, неустанно избегая всякие добавки.

Вся моя тяга к сладкому удовлетворяется вкусным кусочком фрукта. Мой любимый фрукт - это яблоко, но я ем все виды экзотических фруктов со всего мира и не переживаю за содержание сахара в них, потому что питательная ценность самого фрукта намного выше, чем вред от сахара. Опять же, это мое личное мнение. Я не являюсь диетологом, просто обычный парень, который добился удивительных результатов в здоровье.

Я записываю все что съел, иначе можно забыть, с помощью приложения MyfitnessPal я вношу абсолютно все, что попадает в мой рот, поэтому знаю точно: что и как много ем. Это очень важно для моего успеха, я поглощаю ровно 2400 калорий в день, сколько мой организм требует, чтобы функционировать на максимальном уровне. Когда я начал контролировать свой рацион, то понял, что ем слишком много. Что еще хуже, я записывал меньше потребляемых продуктов, чем я ел на самом деле. Довольно!

Два совета, чтобы снизить потребление калорий: во-первых, попробуйте использовать маленькие тарелки. Если вы положите еду в маленькую тарелку или чашку, большая вероятность съесть меньше, чем, если вы использовали бы тарелки американских размеров. Во-вторых, попробуйте использовать палочки для еды. Я пришел в простому выводу, что палочки для еды замедляют пережевывание. Эти идеи являются результатом решений 2-секундных улучшений, чтобы добиться отличного здоровья.

Что касается алкоголя, я стараюсь, чтобы каждое решение в отношении моего тела, основывалось сначала на пользе для здоровья, а потом на вкусе. К счастью, я обнаружил, что самые вкусные продукты зачастую самые полезные. Например, красивое красное вино приносит пользу здоровью, так что я регулярно выпиваю бокал за обедом. Мне нравится пиво, но я стараюсь держаться от него подальше, поскольку последствия для здоровья могут оказаться серьезными. Это не значит, что тебе не следует пить пиво - это значит, что лично я не пью его в большом количестве.



Я пью один стакан красного вина в день

Об остальных алкогольных напитках скажу сразу выбирайте сами, что пить, а что нет. На что бы выбор ваш не пал, пейте в меру. Что касается безалкогольных напитков, лично я отдаю предпочтение черному чаю, зеленому чаю и черному кофе, также мне нравится содовая.

Упражнения:

100 отжиманий
в день



100 приседаний



100 круговых дви-
жений туловищем



Хожу пешком как
минимум 10000
шагов в день.



*Питайтесь здоровой пищей,
если хотите быть стройным и
счастливым*



*Поглощайте в себя яд, если хотите
быть толстым и неуклюжим.*

Самое главное любить полезные продукты и ненавидеть вредные. Я просто обожаю свежие овощи и фрукты, а к продуктам с добавками отношусь с презрением. По моему мнению, обработанные пищевые продукты - это яд. Это может звучать резко, но этот метод действительно работает, и миллионы людей по всему миру делают тоже самое с большим успехом. Я отношусь к своему телу как к божьему дару, и я обязан заботиться о нем с особой тщательностью. Когда я смотрю на себя в зеркало я вижу «Феррари». Я вижу красивое тело, которое приносит мне невероятное удовольствие, потому что я слежу за ним.

Я абсолютно честен с собой, я не занимаюсь «самообманом». Когда я честен с самим собой в отношении контроля количества и качества потребляемой пищи, то происходят удивительные вещи. Я не боюсь смотреть правде в глаза, это наоборот усиливает мою решимость, и обеспечивает лучшие результаты.

Добавки

Я не принимаю ничего - ни витаминов, ни аспирина, ни стероидов, ни обезболивающих и никаких снотворных. Раньше я пользовался большинством из них, но постепенно отучивал себя, и результат на лицо. Признаюсь - было совсем непросто, но думаю, что наши тела подобны фармацевтическим заводам и могут производить все что угодно, если заботится о них должным образом. Раньше, например, я добавлял протеиновый порошок в коктейли, но теперь я добавляю вместо этого орехи.



Я съеживаюсь при одной мысли о продуктах, которые я принимал в течение своей жизни . . . ! С меня хватит!



Мы делаем и едим больше, чем того надо

Вы, наверное, удивленно спросите, что я сделал такого, чтобы добиться успеха, когда многие люди пробовали, и терпели неудачи. Секрет в том, что мы используем метод «БЕРЕЖЛИВОСТИ» в своей компании, получая при этом отличные результаты - без брака, и применяем также его в качестве улучшения своего здоровья.

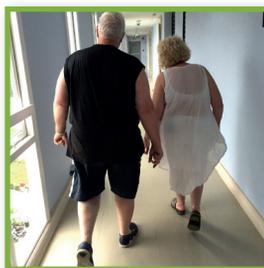
Основная идея «БЕРЕЖЛИВОСТИ» - это постоянное улучшение за счет устранения потери. Для устранения потерь, практикующие «БЕРЕЖЛИВОСТИ» разделяют их на следующие категории. Я приведу 8 основных видов потерь в производственных предприятиях, как они связаны со здравоохранением.

1. Потери из-за перепроизводства - мы производим, и потребляем слишком много пищи. Наше тело нуждается только в части продуктов, производимых по всему миру, где большая часть из них является низкого качества. Поэтому производя некачественный продукт в избытке, имеющий низкий процент полезности и высокий процент вредности оказывает пагубное влияние на наше здоровье.

2. Потери из-за ненужной транспортировки – мы тратим невероятное количество энергии, транспортируя продукты питания по всему миру, которые в большом количестве в конечном итоге окажутся на свалках. Потому что мы не в состоянии съесть то, что мы транспортировали из других стран (ирония в том, что мы уже съели на 50% больше, чем нам положено в первую очередь). Транспортировка отходов в продовольственную сферу просто ошеломляет.



3. Потери из-за лишних запасов - мы привыкли держать слишком много запасов еды в холодильниках, шкафах и полках. Это приводит к риску обрести складками жира, свисающими у большинства из нас. Весь жир является причиной проблем в здоровье.



4. Потери из-за выпуска дефектной продукции - к ним относятся плохое самочувствие, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, низкая продолжительность жизни, пассивность, низкая самооценка, нарушение пищеварения, газы (большое количество вредной пищи приводит к газам!), и многое другое. Еще одной проблемой является плохой пример, который мы показываем семье и другим (в данном случае не газы, но в целом свое неважное состояние).



5. Потери из-за лишних этапов обработки - наша медицинская система вынуждена бороться с последствиями от ожирения и связанных с ожирением заболеваниями (сахарный диабет, заболевания сердца и др.) Мы применяем невероятное количество ресурсов для решения проблемы, которая практически была искоренена, если бы мы перестали производить все в избытке.



6. Потери из-за ненужных перемещений - мы подносим вилку ко рту на 75% больше чем нужно.



7. Потери времени из-за ожидания - клиент, наше тело ждет, и ждет, надеясь, что когда-нибудь мы прислушаемся к нему, и будем питаться качественными продуктами и в необходимом количестве, так чтобы организм функционировал правильно.



8. Нерациональное использование человеческого потенциала - потенциал человеческого тела огромен, при условии, что он не закопан где-то глубоко, и не имеет пренебрежительного отношения к телу. Удивительный дар, предназначенный нам от Бога перестает быть даром, из-за того, что мы изо дня в день едим все что попало.



Нерациональное использование человеческого потенциала

По методу «БЕРЕЖЛИВОСТИ» потерей является то, что клиенту не нужно или он не готов платить за это. В этом случае, ваше тело является клиентом, и вы несете полную ответственность по уважительному отношению к нему, правильному питанию, когда как организм нуждается в должном объеме здоровой, питательной пищи, но большинство людей переедают и питаются некачественной пищей изо дня в день. Это вырабатывает жир, который фактически снижает ценность, и затрудняют жизнь наших клиентов!

Что мы должны сделать - это дать нашему клиенту (нашему удивительному организму) именно то, что ему нужно, и перестать запихивать некачественный продукт в системы организма. Когда мы плохо едим или пьем, мы создаем естественный дискомфорт своего самочувствия.

Различия в наших результатах одновременно обескураживают и являются бесполезными, поэтому мы хотим устранить их и улучшить по этапам. Для уменьшения различий, одна из постоянно используемых нами методик, является методика нормализации процессов. Вместе с «БЕРЕЖЛИВОСТЬЮ», вы создаете себе

четкий план действий, по которому выполняются задачи. Вы действуете до тех пор пока, пока не добьетесь в этом прогресса. Повторяя процесс, вы создаете привычку и качество в продукт.

Один из моих постоянных методов по отношению к организму - начинать новый день, потребляя много овощей. Каждое утро, до рассвета, я готовлю себе большой стакан витаминного коктейля (смузи), состоящего из огромного количества овощей. Я не могу ждать потребление овощей, пока наступит обед и кушать его только в салате или тем более видеть овощи только на тарелке за ужином. Как только я просыпаюсь, я сразу кушаю овощи. Когда я нахожусь в путешествии, не всегда получается сделать себе витаминный коктейль (смузи), и находясь в гостинице или в ресторане, я ищу овощи и фрукты на завтрак. Я всегда начинаю с них.

Для того, чтобы понять последствия потребляемых продуктов, нам нужны хорошие знания. Моя любимая цитата о знаниях: «Мы верим в Бога. Все остальное приносит осведомленность». Если вы следите за организмом, не зная, что и как вы делаете, вас ждет провал. Что касается меня, я загружаю данные о потребляемой мною едой в приложение и отслеживаю количество шагов с устройством FitBit. Теперь я точно отслеживаю ежедневный рацион в 2400 калорий и 10000 шагов. Когда вы записываете, чем вы питаетесь и сколько вы двигаетесь, вы знаете над чем еще нужно поработать. Вы начинаете понимать, почему происходят отклонения, и какие изменения необходимо сделать, чтобы избавиться от них. Если вы видите свой успех, вы воодушевлены и хотите больше дисциплины в питании и упражнениях. Результаты говорят сами за себя.

Кто-то однажды сказал мне: «Пол, ты просто машина. Я никогда не встречал никого с таким уровнем дисциплины!» Я замолчал, и подумал про себя: «Да, я тоже красный с двигателем 600 лошадиных сил, и каждая деталь ручной работы доведенная до совершенства... да я Феррари в каждом аспекте. И больше всего мне нравится то, что каждый хочет иметь то, что у меня есть! Я поддерживаю высокий уровень дисциплины и последовательности, потому что знаю, что результаты превзойдут в десять раз, чем сами усилия, которые я вкладываю в него».

Люди всегда спрашивают меня, борюсь ли я с искушением съесть иногда вредную еду. Ответ: нет. Никогда. Для меня здоровая еда является эквивалентом вождения высокоэффективной Феррари, а кусок шоколадного торта - это старый Форд Пинто. Нет никакого искушения. «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» и так хо-

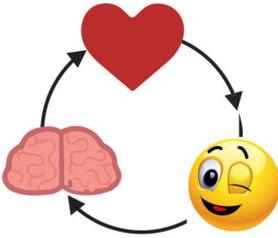


Самые важные приложения на моем телефоне на самом главном месте

рошо действует, потому что устраняет причины проблем. Оно воспитывает и тренирует мозг по поводу качества. Это в корне меняет ваше отношение и подход к еде. Вам больше не придется ломать голову, принимая нужные решения, потому что они теперь 100% соответствуют вашему сердцу и эмоциям.

Я абсолютно честен с собой, я не занимаюсь «самообманом». Когда я честен с самим собой при контроле количества и качества потребляемой пищи, то происходят удивительные вещи. Я не боюсь смотреть правде в глаза, это наоборот усиливает мою решимость, и обеспечивает лучшие результаты.

В 55 лет, я знаю, что могу превзойти 95% всех 18-летних молодых людей, потому что я предан качеству питания и программе тренировок, которая гарантирует отменное здоровье. Однако, «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» рассчитано на то, что можно достичь сегодня, оно ориентировано на долгосрочное мышление. Это значит для меня, что я собираюсь быть подвижным и активным всю оставшуюся жизнь. На самом деле, я представляю, как я скатываюсь на лыжах вниз по склонам горы Аспен в свои 100 лет!



Вам больше не придется ломать голову, свой мозг, свое сердце и эмоции - теперь они на 100% следуют достижению отменного здоровья

Я рассматриваю свой организм, как удивительный дар, за которым нужно заботиться с особой тщательностью. Когда я смотрю на себя в зеркало, я вижу Феррари. Я вижу красивое тело, которое приносит мне невероятное удовлетворение, потому что я забочусь о нем.

ОДНА ИСТИНА:
Я Феррари, а не Пинто

ГЛАВА 3

База лагеря Эверест

Как только я начал писать эту книгу, я решил признаться в кое-чем. Это то, что я собираюсь рассказать о самой важной истине по улучшению жизни, моего личного здоровья (а также по улучшению жизни других людей). У меня никогда не было такого сильного воздействия, на мою психологию, личность, состояние и на общий настрой на жизнь.



База Лагеря Эверест, 2 часа до начала сильной метели.

В 2014 году я взбирался по склонам самой высокой горы в мире Эверест. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео Эверест)* Самая сильная буря за последнее столетие надвигалась на Гималаи, и мне повезло укрыться в лагере в последнюю минуту, перед тем как шторм стал невыносимым для возвращения назад. Было около шести часов вечера, когда я забрел в гостинный дом, где я провел ночь, дрожа от холода. Я сел возле огня вместе с другими тридцатью людьми, пытавшихся согреться и благодарных за кров. Буря была такой сильной, ветер продувал сквозь закрытые окна, и ветер дул в дымоход и наполнял комнату запахом бычьего навоза.



Дана и я в лагере, высота 17 598 футов (5.4 км)



Горокшеп Гостинный дом... была холодная ночь

На следующий день мы все поняли что случилось. Яркое светило солнце и было замечательное утро, но Гималаи были покрыты слоем снега в несколько футов. Альпинисты, которые обычно

взбирались на это место, чтобы насладиться красивой местностью, боролись со снежным обвалом на их пути. К концу дня мы узнали, что около 50 человек погибли в шторме прошлой ночью. Нам повезло остаться в живых.



День после шторма



В Катманду мы узнали плохие новости

Я был истощен и точно знал, что не смогу спуститься обратно вниз с горы, так как затратил целых 8 часов чтобы подняться на нее. Вторую половину дня я искал вертолет, чтобы спуститься на землю, и спасти нашу группу, состоящую из 3 человек: моего друга Дану, меня и нашего гида. Я никогда не забуду чувство облегчения при виде летящего самолета, зная, что он летит спасти нас.



*Вертолет приземлился в Горочиене на 16 863 футах
высоты, чтобы спасти нас от шторма*

После приземления вертолета на подножие горы, я включил телефон, чтобы проверить сообщения. Я увидел сообщение от Audible - компания аудиокниг, и сразу же немедленно открыл его. За всю жизнь, я выработал у себя привычку читать одну книгу в неделю. Я постоянно находился в процессе развития, роста и поглощения информации от удивительных людей по всему миру, которые делились почерпнутой информацией из книг.

Компания Audible предложила мне прочесть книгу под названием «Кушай, двигайся, спи», написанная Томом Рафом. Я даже не намеревался читать какую-либо другую книгу про здоровье. За всю свою жизнь я прочел немало книг о здоровье, пытаюсь следовать советам из этих книг, но почти ни одна книга так и не принесла значительных результатов. Я больше предпочитаю истори-



Финал, приземление на гору



Загрузка сообщений в Лукле

ческие книги, рассказы, биографии и книги о новых технологиях. Зная, что впереди еще долгое путешествие, я понял, что мне терять нечего и нужно это попробовать.

Мой друг Дана и я решили поехать в Тайланд на несколько недель, набраться сил и погреться на солнце, так как измучились от ледящего холода горы Килиманджаро и Лагеря Эверест. С помощью телефона я купил билет и первым рейсом вылетел Катманду – Пхукет. *(Перейдите по ссылке в конце главы для просмотра видео на горе Килиманджаро)*. Всю дорогу я слушал аудиокнигу, когда приземлился в Тайланде, был готов начать программу по улучшению здоровья и изменению жизни.



Дана и я в первый день нашего путешествия

В этой книги Раф отмечает, что отличное здоровье зависит от трех факторов: вы должны есть полезные продукты, вы должны делать 10 000 шагов в день, и, наконец, спать по 8 часов в день.

Я решил начать с рекомендаций по движению, так как до этого дня я не считал, как много я занимаюсь. Я делал упражнения на беговой дорожке по 20-30 минут, но никогда не знал, что это значит по отношению к самому движению. В первый раз я скачал приложение в телефон, которое показывало, сколько шагов я делаю в день. Я выходил на пляж, бродил, и бродил по нему, пока я не проходил заветных 10 000 шагов. Казалось это очень много, но я делал день за днем. Я всегда пользовался лестницей, и избегал лифтов.

Следующим шагом была смена привычек в еде, я убрал с моего рациона муку, сахар, специи, а добавил фрукты и овощи. Я пи-

тал организм только натуральными продуктами, избегая обработанные. Я больше не брал по привычке йогурт, не открывал его, и не ел, вместо этого я стал кушать папайю, арбуз, омлет посыпанный сыром, но ничего консервированного.



Наконец, я сделал акцент на сон. До недавних пор, я был счастливым, если спал по 2-3 часа в день. После прочтения книги, я осознал, что мне нужно ложиться спать в 21.00 часов, чтобы встать в 5 утра, после 8 часов сна. Пока я не приспособился спать по 8 часов, я постепенно переходил с 2-3 часов до 5-6 часов в день. Это было невероятное изменение во мне, так как сейчас мой организм получает необходимый отдых.

Результаты не заставили себя долго ждать, и они не касались только похудения. Они привели меня к созданию системы по достижению отличного здоровья, которого можно легко добиться.



Самая лучшая фотография, на пути в лагерь

За последние 15 лет, использование методов «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» в процессе постоянного улучшения организма, как часть производственного процесса - стало моей страстью. Мы не будем ограничивать использование принципов «Бережливости» только работой, это также поможет вам дома, в личной жизни и в здоровье.

Следить за своим здоровьем - это такой же необходимый процесс как и другие процессы. Если вы хотите улучшить здоровье, вам следует составить план, поэкспериментировать, оценить результат, внести поправки, и снова поэкспериментировать. Делая это постоянно, избавляясь от ненужных действий, принося больше пользы с каждым шагом, с каждым повторяющимся циклом - это есть получение постоянного прогресса.



Улетаем из Гималаев на следующий день после шторма

Например, я не понимал пагубные последствия обработанных продуктов на мое здоровье. Не имело значения делал ли я

физические упражнения, пока продолжал есть обработанные продукты. Я бы не получил желаемых результатов. Первым шагом должен стать отказ от обработанных продуктов из моего рациона, надеясь, что это улучшит мое здоровье. Я попробовал, и это сработало, так я сбросил немного в весе и мое состояние значительно улучшилось. Как только я стал честным с собой в выборе питания, изменения стали происходить кардинальные. Обычный метод, который я изобрел, основанный на этих результатах, это то, о чем мы поговорим в этой книге.

Перед тем как перейти на следующую главу, стоит отметить, как я воспринимаю жизнь - почему я стремлюсь к приключениям, почему я делаю то, что делаю. Я провел всю жизнь, работая без устали, ставя на первое место работу, а потом все остальное. Когда мне исполнилось 45 лет, я понял, что работал слишком много, что мог пропустить жизнь мимо себя. Я сел, написал список дел, и начал осуществлять их. Я создал свое шоу на радио, пересекал Североатлантический океан трижды, управляя самолетом на одном двигателе, я взбирался на вершины гор в различных континентах.

За последние десять лет моей жизни - эти приключения стали моим обычным и постоянным хобби. Я брал от жизни по максимуму, так как она и так коротка. Мы никогда не знаем, что может случиться завтра, поэтому каждый Божий день я принимал как приключение, как если бы я был маленьким ребенком, любопытным и открытым ко всему новому, что он может узнать на каждом шагу.



Счастливым днем, когда мы приземлились в Лукле



Дана и я на вершине Килиманджаро



В базе лагеря Эверест

На сегодняшний момент, я уже посетил почти 60 стран, каждый штат в Соединенных Штатах, и почти каждый из национальных парков. Я сделал невероятное количество хороших дел, так что большинство людей удивляются, как я сделал так много по

всему миру. Недавно я был с Бобом Тейлором, и он схватил меня за ногу, и охарактеризовал меня как «экспериментирующего комара», который ищет место, где приземлиться для извлечения следующего опыта, чтобы сделать жизнь более полной и богатой. Нет лучшего описания моих мыслей.

Мой успех кроется в том, что я веду себя осмотрительно в отношении дел, которые нужно сделать. Я не говорю так: «Я сделаю это на следующей год», начиная с возраста 45 лет. Когда мне стукнуло 45 лет, я начал брать длительные поездки несколько раз в год. Я начал поездки длительностью на одну неделю, затем на две, затем на три, и спустя время шесть недель стало нормой. Сейчас находясь в поездке длительностью два месяца, я пишу эту книгу.

Вся правда состоит в том, что вы можете делать все что желаете, если вы все продумываете. Не могу не переоценить тот факт, как важна продуманность. Я просто не позволяю событиям случаться самим собой. Я создаю привычки, которые создают условия для исполнения всех запланированных планов. С этой же философией я смог насладиться жизнью, наполненной яркими событиями

Несмотря на мои успехи, была одна вещь, которая ускользнула от меня на многие годы – иметь отличное здоровье, но больше нет! Я воодушевлен поделиться всеми знаниями за годы, будет ли это дерзкий дух, моя философия по руководству компании с методами «БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА», а сейчас и само «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ». Мое предназначение жизни – помочь людям открыть потенциал. Каждый раз углубляясь внутрь, я достигаю новых высот в моей жизни. Я очень радуюсь при открытии потенциала. Я лишь надеюсь, моя помощь пригодится людям, они почувствуют то, что чувствую я... мой потенциал безграничен и ваш тоже!

ОДНА ИСТИНА:

*Хотя я и был в хорошей форме,
у меня не было истинных
знаний об отличном здоровье.*

ГЛАВА 4

Результаты

Итак, я был в Пхукете, Тайланд, там где я никогда не был прежде, но запомню это место навсегда. Белый пляжный песок, острова и бирюзовая вода делают это место одним из самых красивых мест на земле, и место, где я просто наслаждаюсь. *(Перейдите по ссылке в конце главы для просмотра видео в Пхукете).*



Первую неделю я в корне изменил привычки о том сколько нужно двигаться, принимать пищу и спать. Каждый день я совершал 10 000 шагов. Моя цель была вне дискуссии, я просто должен был ее совершать ежедневно. Я стал питаться лучше – только свежие фрукты и овощи, рыба и курица, ничего консервированного, никаких сладостей, никакого сахара. Если это было что-то выращенное на земле, то обязательно было попробовано мной, в ином случае меня другая пища не устраивала. И наконец, я спал больше – от пяти до шести часов в день, ставя сон в приоритет, по сравнению с 2-3 часами в прошлом.

Результаты удивили даже меня. Когда я уезжал с Эвереста, перед вылетом в Тайланд, я считал себя физически активным человеком. Многие люди, глядя на меня, говорили, что я в хорошей



Это я на фото в начале путешествия в «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

форме. На самом деле, я был в хорошей форме (но не в отличной), но в свои 54 я поднялся на гору Килиманджаро, на высоту 19 500 футов (5944 м), отправился в сафари на неделю, путешествовал по Непалу, тренируя себя для похода на базу лагеря Эверест. Даже после всего этого, я вижу влияние моего нового стиля жизни на здоровье. Через неделю я похудел с 219 фунтов (99 кг) до 213 фунтов (96 кг) (при росте 5'10" -177,8 см). Я скидывал 6 фунтов (3 кг) в неделю.

Вы можете подумать, что худеть на 6 фунтов (3 кг) в неделю нереально, но я не делал ничего сверхъестественного для этого. Я просто следовал простому целостному методу, который принес мне фантастический результат. Смотря на себя в зеркало, изменения видны на лицо. Я не выглядел на все 100%, но я выглядел по-другому, и это давало мне энергию.



Результаты означали, что я на правильном пути, и я хотел еще и еще. Позитивные результаты дают больше психологической энергии для продолжения дела, которое нужно завершить. Когда нет результатов, или результаты недостаточные, очень тяжело мириться с этим, но когда вы делаете что-то правильно и продумано результат будет виден.

Через неделю, находясь в Пхукете, я скинул еще несколько фунтов. Я верил, что наконец-то нашел метод, который работает и поможет мне добиться результатов в здоровье.

Другие тоже заметили во мне перемены. После возвращения домой, я зашел в свою компанию, и мой инженер Деннис сказал мне: «О, вы стройнее всех нас!» Я никогда не был худым, а всегда был крупнокостным, эдакий фермерский мальчик из Колорадо, тот, у кого было немного лишнего мяса, большие мускулы, и сила, с которой не стоило бы равняться.

Но слова Денисса повергли меня в шок, они перевернули что-то у меня в голове. Поначалу я поверил, что смогу достичь высокого уровня физической формы. Я смогу, я в это верил. Это может

случиться. Поощрения продолжали появляться. Ни одного дня не было, чтобы мне не сделали комплимент: «Ты выглядишь супер! Вау! Ты становишься лучше и лучше!»



Эти слова воодушевили меня продолжить новый путь, который я начал в Пхукете. Удивительно как всего несколько простых слов могут изменить ваше мышление при чем кардинально! Я думаю это важно, слова являлись мощным мотиватором для меня, они равносильно важны также когда мы поддерживаем других людей. Если вы видите, что кто-то начинает путешествие с «БЕРЕЖЛИВЫМ ЗДОРОВЬЕМ», обязательно поддержите и воодушевите их. Это путешествие навсегда изменит их жизнь, а вы сможете им помочь в осуществлении целей.

ОДНА ИСТИНА:

Скажи что-нибудь и воодушеви кого-нибудь... Это может изменить его жизнь.

ГЛАВА 5

Как я мог быть таким глупым?

Я считаю себя относительно смыслённым (я не ученый Родоса или нейрохирург), но способен последовательно дать разумные ответы на все вопросы в моей собственной жизни. Однако способность стабильно снижать вес, держать его, и быть в отличной физической форме всегда ускользала от меня. В течение многих лет я пытался понять, почему; виновато ли мое ДНК, не позволяющее достичь хорошей формы? Или это моя собственная глупость?

К сожалению, как я обнаружил в Таиланде, что моя борьба с моим ДНК была лишней, и действительно причина веса была в моей глупости. Благодаря книге Тома Рэта, я узнал 3 истины: ходить пешком (возьмем 10 000 шагов в день), кушать неконсервированные продукты и спать по 8 часов в сутки, чтобы получить результаты, которых я добивался. Сегодня, я могу только потешиться над собой - мне 55 лет, а студенты колледжей с высшим образованием пытаются выяснить, в чем секрет здоровья.

Оборачиваясь в прошлое, я не понимаю почему искал ответы так долго, ведь они были простыми и очевидными. Но самое главное сейчас я понимаю и хочу, чтоб другие люди поняли, что иметь отличное здоровье (даже исключительное здоровье) полностью постижимо.

Эта книга носит название «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ», и ее цель показать вам применение методов «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» в жизни, которые помогут вам достичь успехов в здоровье. Основным критерием для «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» считается постоянное развитие. Я регулярно ищу различные способы сбросить вес и подтянуть физическую форму. Несколько раз в году я сидел на разных диетах, но я не мог сбросить вес, продолжая применять неэффективные методы.

Но хуже всего я мирился с этими результатами, даже если я не делал прогресс. И я сказал себе, я такой, какой я есть. Эта была моя самая большая ошибка. Мы говорим когда что-то случается «я



такой, какой я есть», но принятие заурядности – главная проблема. Говорим сами себе: что я не могу больше, на самом деле – это и есть ошибка.

Момент, когда мы либо принимаем заурядность, либо принимаем статус-кво является моментом, когда мы становимся глупыми. Как может человеческое создание со всеми способностями и своей утонченностью (костная система, кровяная система, нервная система, мозг, сердце и эмоции) принимать посредственность?

Ирония использует наш разум, легче, проще и приятнее стать более здоровым, чем быть нездоровым. Все действия, направленные на здоровье, поощряемы. Мы иногда размышляем, чтобы быть здоровым, нужно над этим много работать, но это на самом деле легко! К этому ошеломляющему открытию я пришел после 55 лет жизни. Когда я питаюсь здоровой пищей, я всегда чувствую себя хорошо. Когда я ем здоровую пищу, у меня нет превратностей судьбы. Когда я ем здоровую пищу, мой организм благодарит меня и вознаграждает положительной энергией, которую я никогда прежде не имел. Правильное питание, занятия спортом и забота об организме делает вашу жизнь полной, яркой и веселой. Я был глуп, что потратил столько времени, чтобы понять того, что было прямо перед моим носом.

Мне нравится использовать сравнения, чтобы понять важность здорового организма: тела людей – это самолеты; они работают лучше, когда на борту нет перегруза. Я пилот, и я знаю, что, если самолет перегружен, он не в состоянии летать как положено, теряет равновесие и управлять им сложно. Когда вы взлетаете на самолете, у вас с собой только вещи первой необходимости, и ничего больше. У вас с собой имеется дополнительное топливо, но его едва хватит на один час, чтобы добраться до близлежащего аэропорта при аварийной ситуации.

Наш организм функционирует также. Лучше всего, когда он не содержит в себе дополнительное топливо (жир). Однако, большинство людей содержат в себе не только топливо на 1 лишний час, но и на целый день, или даже запас на неделю. Мы ходим днями с запасом, который тянет нас вниз. Это сумасшествие! Вы можете себе представить полет в самолете с таким количеством топлива, что хватит облететь весь мир, в то время, когда ты летишь на одну часовую поездку? Каким по размеру должен быть самолет, чтобы поддерживать все это дополнительное топливо? Он будет лететь медленнее, затрачивая значительно больше энергии и поддерживая двигатели самолета, лишь для того, чтобы везти лишнее топливо.

Эта та ситуация, что мы делаем с нашим организмом, когда мы имеем лишний вес. Мы двигаемся медленнее, расходуя больше энергии и добавляя лишний стресс для наших мышц, суставов и органов. Когда мы убираем лишний вес, наш организм работает



Если вы думаете, что это глупо, вы должны присмотреться, что мы вкладываем в наш организм

на оптимальном режиме; мы быстрее, подвижнее и можем управлять миром без усилий.

Мы сами себя обманываем, полагая, что можно ходить с 30-40 лишними фунтами (14-18кг), думая, что мы не в силах изменить. Это какой-то маразм, и мы не должны позволять себе верить в этот самообман. Как только я понял, что обманываю себя, мне стало гораздо легче изменить все. Я полностью изменил отношение к жизни, здоровью и еде. Сейчас на быстрый перекус беру яблоко, зная, что оно приносит только пользу. Взяв в руки помидор с верхней полки, пробую на вкус, который я никогда не пробовал прежде, они более сытные, чем обработанные пищевые продукты, и в них не содержатся концентратов. Питание становится на сто процентов позитивней от начала и до конца, не надо быть нейрохирургом, чтобы это понять. Вы не жалеете, и не страдаете от эмоционального слива, который приходит от приема нездоровой пищи.

Мой хороший друг, Дана Мей, занимающийся «БЕРЕЖЛИВЫМ ЗДОРОВЬЕМ» сказал: «Люди должны понимать, что они ничего не теряют, и это совершенно чистый выигрыш во всех отношениях». Интересно то, что он раньше выпивал по 3-4 бутылки алкоголя каждый вечер, ел жареную пищу и сладкие десерты, и часто курил сигары вечером. Если у кого-то есть вредные привычки, Дана может помочь вам отказаться от них и вступить на путь «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ». Однако, он чувствует, что ничего не теряет. Я чувствую себя точно таким же образом, у меня никогда не было таких прекрасных чувств когда-либо! Положительные эмоции зашкаливают!

ОДНА ИСТИНА:

*Одна истина: Честность
с самим собой всегда даст
больший результат*

ГЛАВА 6

Мы все зависимые!

Когда мне было 16 лет, моим школьным учителем по деревообработке был Джон Пруит. Он был хорошим другом, а также наставником до тех пор пока я не стал плотником. Однажды, он пригласил меня на обед и когда мы ехали вниз по дороге в его грузовике, он открыл диетическую содовую и сказал: «Боже, как я обожаю эту гадость!»

Я скривил лицо, спрашивая, как кому-то может нравиться диетическая содовая. На что он ответил, что это чистая правда. «У каждого есть слабости», - сказал он. Я никогда не забуду, как он говорил, поскольку в тот момент я понял, что он был прав, все мы в каком-то смысле зависимые. Я также понял, что еда стала моей зависимостью, я



использовал ее для хорошего самочувствия, и я не был активным человеком! Человек моих размеров, высотой 5' 10", должен потреблять около 2400 калорий в день. Но я ел от 4000 до 5000 калорий в день. Я легко мог потребить 1000 калорий за один присест. Оглядываясь назад, я понимаю, что еда стала для меня наркотиком, и продукты, которые я ел вызывали желание съесть еще больше.

Вы можете быть настроены скептически. В конце концов, я не ученый и не диетолог. Я просто вспоминаю о том, что происходило в моей собственной жизни. Я ел продукты, которые создавали тягу (зависимость, если хотите), чтобы съесть больше. Не было чувства сытости от еды, и я продолжал есть еще. Если бы я съел кучу рафинированных углеводов, то через некоторое время, я снова был бы голоден и хотел кушать опять. Я также употреблял большое количество искусственных подсластителей, и я уверен, что они оказали пагубное влияние на меня. Наука о взаимосвязи между употреблением сахарозаменителей и увеличение тяги к сладкому до конца не изучена. По крайней мере, я любил еду, и был от нее мягко говоря зависим. Я всегда хотел кушать.

Если бы история закончилась на этом, это была бы грустная история. Однако, все изменилось в моей жизни. Теперь я люблю еду, но по совершенно другим причинам, чем раньше. Я все еще зависим, но я зависим от здоровой еды. Мой разум и мой организм

воспринимают еду совершенно по-другому. Я хочу есть, потому что еда оказывает удивительный, питательный эффект на мой организм. Человеческий организм поражает, у нас есть пять тонко-выраженных чувств восприятия. Наш мозг позволяет мыслить и решать проблемы в отличии от животных. Наш организм подобен Феррари, разработанный для высокой производительности и наделенный удивительными способностями. Мы можем бегать, ходить и взбираться по горам. Никто, имея такой шикарный автомобиль не заправлял его дешевым бензином, и не отвозил на ремонт к дешевому механику. Вы бы относились к нему трепетно, так вам следует относиться к своему телу.

Это моя новая точка зрения. Я пристрастился к фантастической еде, которая питает мой собственный двигатель. Единственное, чем я хочу заправлять свой двигатель так это здоровой пищей: фрукты, овощи, рыбу (только топливо высочайшего качества для меня). Каждый раз, когда я хорошо поем, тотчас же удивительное чувство охватывает меня, как будто я забочусь о моем внутреннем Феррари.

Более того, поскольку забочусь о своем теле, я никогда не чувствую ни падений, ни взлетов. Практикуя бережливость, я знаю, что большие падения и неудачи оказывают отрицательное влияние на производительность. В промышленной сфере мы хотим точности и выдержанности во всем, что делаем. Это способствует наименьшему количеству отходов и, в конечном счете, обеспечивает высочайшее качество результата с наименьшими последствиями. Моя новая страсть обеспечивает равномерность и согласованность для психологических потребностей.



*На рабочей площадке
в Казахстане*

Здоровое питание дает мне многое, в том числе и постоянный аппетит. Просыпаясь утром, у меня нет большого чувства голода. Конечно, я хочу кушать, но не потому, что мой организм требует «покорми меня!» Вместо этого, он говорит мне (спокойным голосом): «Эй, давай заправим эту удивительную машину».

Недавно, я был на рабочей площадке в Казахстане. Однажды утром, я усердно трудился над проектом, и до наступления завтрака, я не ел 4 часа. В прошлом, если бы я не ел так долго, я ходил бы с ума, думая, что я умираю с голоду, и я должен срочно поесть! Когда еда была готова, я стремился покончить с ней поскорее, не пережевывая, что я едва чувствовал ее на вкус.

Теперь, пристрастившись к здоровой пище, когда настает время обеда, я думаю, нужно сходить пообедать. Я собираюсь питать мой организм. Я замедляю процесс приема еды и наслаждаюсь вдоволь. Я понимаю, что сейчас привычки в еде изменились, потому что я пристрастился к здоровой пище.

Никогда бы не подумал, что буду счастлив от зависимости, но мне нравится моя новая зависимость! Я счастлив, что я люблю еду, потому что хочу питать свой организм, а не наполнять себя едой как маньяк. Если нам свойственно быть зависимыми от чего-то, так почему бы не стать зависимыми от фантастической, питательной еды, которая поддерживает здоровую физиологическую форму? Я с гордостью заявляю, что я зависим от высококачественной еды и я никогда не вернусь к моим старым привычкам.



80% фруктов и овощей
20% курицы и рыбы



Полюбить здоровую еду, пожалуй, самый важный компонент для понимания «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ», и перехода на высокий уровень личного успеха. В прошлом я всегда наслаждался здоровой пищей, но никогда не любил ее. Сейчас я без ума от еды по двум причинам; во-первых, запах; и во-вторых, с тем, что она делает с моим организмом. Это совершенно новые чувства от приема еды.

Несколько лет назад, увидев пирожные, сидя на прилавке, я бы схватил одну из них, и съел, почти не задумываясь. Сегодня мои мысли так кардинально изменились, что когда я прохожу

мимо какой-нибудь выпечки, я сразу думаю, это то, что делает меня толстым. Это то, что делает мой вид неряшливым!

И наоборот, когда я подхожу к прилавку с помидорами, морковью, или свеклой - любимыми овощами, я думаю, что должен съесть их! Это как любовная связь, происходящая каждый раз, когда я вижу что-то натуральное, выращенное в земле. Я ем помидор, у него не только замечательный вкус, но он является источником витаминов и питательных веществ. Это делает мое тело сильным, стройным и худым, и доставляет мне удовольствие!

Этот процесс радует и других людей. Когда я приезжал в Казахстан по делам, мужчина по имени Метин встретил меня в аэропорту. Когда я сошел с самолета, он посмотрел на меня, и сказал: «Вау, ты здорово выглядишь!»

Мужчины, вроде меня, в 55-летнем возрасте обычно не получают комплименты о том, как они выглядят, но он сказал: «Мужик, да у тебя рельефное тело и выглядишь ты просто потрясающе!»

«Я знаю, - ответил я. Это было очень просто. Я чувствую себя так глупо, что мне потребовалось много времени, чтобы стать таким».

Метин спросил меня, что я делал, чтобы быть в такой форме, и я ответил: «Ты знаешь это действительно очень просто. Я просто убрал все вредные продукты из моего рациона, и добавил только полезных продуктов». Точнее, я сказал ему, 80% моего рациона составляют фрукты и овощи, из белка - рыба, курица, сыр и орехи. Я объяснил, как я раньше потреблял искусственные подсластители, покупая его в большом количестве, и добавляя его в каждую чашку чая. Я верил, что они помогают мне оставаться худым (хотя я не был худым), на самом деле это делало меня толстым.

Как только я упомянул искусственные подсластители, в голове Метина все прояснилось. «Вау, я зависим от диетического содовой, - воскликнул он. «Я пил 3-4 бутылки в день в течение 40 лет. Я вставал с постели, и первым делом шел пить ее».

Я сказал: «Метин, ты не поверишь, что случится с тобой, если ты сейчас же не отучишь себя от этой дряни».

Недолго думая, он сказал: «Я сделаю это!»



Метин попрощался со своей 40-летней привычкой пить диетическую содовую «черный яд»

Теперь представьте человека, который стабильно пьет эту гадость в течение 40 лет, и вдруг говорит, что собирается бросить. Вы настройтесь немного скептически, но на следующий день, когда он забрал меня, он сказал: «Я сделал это. Нет больше диетической содовой». За две недели, что я пребывал в Казахстане, Метин не пил диетическую содовую. Так как мы обедали вместе, я наблюдал за ним, и он обращал внимание на полезные продукты. Он начал есть фрукты и овощи, делая первые шаги к «БЕРЕЖЛИВОМУ ЗДОРОВЬЮ».

За столь короткое время, и Метин смог избавиться от 40-летней привычки? Изменилась ли его психология полностью за две недели? Вероятно, нет, но он действительно сделал большой первый шаг. Он рассказал мне, что рассматривает диетическую содовую, как «черный яд». Его слова были мощным орудием в человеческом сознании. Он создал отрицательный мысленный образ напитка, чтобы отговорить себя от его употребления.

Так я действую с собственной диетой. Я смотрю на крахмалы и всякие дешевые заменители натуральных продуктов, и воспринимаю их как яд, которые делают людей полными и неряшливыми. Я не останавливаюсь на этом, так как впечатлен положительными результатами здорового питания.

Положительная сторона этой стратегии является то, что она двухсторонняя. С одной стороны, вы создаете негативные ассоциации с вредными продуктами (напр., Метин называет диетическую содовую «черный яд»), а с другой стороны, вам следует полюбить фрукты и овощи. С помощью этих 2 простых правил, вы переходите на здоровый рацион, который полностью изменяет состояние вашего организма.



Они приготовили фрукты, овощи, и рыбу для меня. Шеф-повар и персонал вышли, чтобы убедиться, что я был счастлив.

Я поделюсь еще одной историей, которая покажет плюсы обожания полезной еды. После двух недель пребывания в Казахстане,

у нас состоялась встреча со всеми топ-лидерами компании, с которыми я работал. В начале встречи президент компании сказал то, что шокировало меня. Он сказал: «Вы знаете, Пол не только демонстрирует метод «БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА», по которому он руководит компанией, он не только говорит нам, как мы должны руководить компанией, но он еще показывает это на себе и остается в хорошей физической форме. Я знаю это, потому что я видел его без рубашки в сауне. Ему 55 лет и у него четко выделенный рельеф в шесть кубиков пресса». Затем он посмотрел в сторону руководителей из восьми человек, и сказал: «Мы не видели этого со времен, когда нам было 20-35 лет. Пол показывает прекрасный пример для всех нас».

Подумайте об этом на мгновение. Мы были на заседании коллегии в компании с миллиардной прибылью, и президент использовал мое здоровье, как пример для подражания. Вот что произойдет, когда вы полюбите здоровую еду!

Помимо правильного питания, физические упражнения также важны для здоровья, и метод ассоциации, чтобы изменить свое поведение, тоже применим. Например, лифт для меня лифт смерти, потому что он делает меня толстым и неряшливым. Раньше я всегда ездил на лифте, потому так проще, но сейчас я хочу быть стройным, в хорошей форме и здоровым, и жить до 100 лет (это моя цель), поэтому поднимаюсь по лестнице.

Формула крепкого здоровья довольно проста: отказ от вредной еды, любовь к здоровой еде. Создайте видение в вашем сознании конечного результата, и вы будете успешны.

ОДНА ИСТИНА:
*Создавайте видение
в вашем сознании*

ГЛАВА 7

Будьте здоровы!

По неизвестной причине, у меня в детстве был слабый иммунитет, и мне кажется, я провел всю свою жизнь в повторяющейся фазе болезни. Я болел по три недели, затем мне становилось немного лучше, потом я снова болел, и так по кругу, и мне нужно было обращаться к врачу за антибиотиками. Антибиотики ставили меня на ноги на несколько недель, но потом я возвращался к утомительной рутине больного.



Всегда болен

Одной из причин моей болезни было мое окружение. Раньше я был столяром, и вдыхал пыль, пока я работал. В 30 лет, я узнал, что вся пыль довела до воспаления пазухи носа, делая меня постоянным узником болезни. Для улучшения моего состояния я пытался делать солевые полоскания, которые заставляют тебя промывать теплой соленой водой пазухи носа, вдыхая соленую воду. Это помогало хорошо, поэтому я делал эти процедуры постоянно, но болезнь не отступала.



Принятие лекарства от горла перед выступлением

В ходе развития моей компании, я стал работать меньше с деревом, а больше выступал в роли оратора. Зимой, особенно во время простуды и гриппа, я носил целую упаковку леденцов от

кашля на все мои выступления. Примерно за час до выступления, я принимал один леденец, чтобы быть уверенным, что мое горло не будет першить, и я не начну кашлять перед несколькими сотнями людей. Таблетки снижали симптомы, но не делали меня здоровым. Мне казалось, что, если я окажусь на расстоянии пяти футов (1,5м) от кого-то, кто был болен, я снова заболею. Это угнетало, потому что я хотел быть здоровым, но я не знал как.

Затем случилось нечто удивительное. В Таиланде, после того, как я начал здоровое питание и заботиться о себе, мой друг Дана заболел. Я думал, что заболею вслед, но оставался здоровым всю оставшуюся часть нашего времени в Таиланде и на



протяжении всей поездки домой. Когда я пришел в свою компанию, где 50 сотрудников встретили меня, некоторые из которых были больны, я был уверен, что мое здоровье пошатнется. Но этого не случилось!

К моему удивлению, я ходил еще три месяца, и оставался здоровым, даже если это была середина зимы, когда все вокруг меня, включая мою жену, болели. В течение следующих нескольких месяцев, я путешествовал три раза по всему миру и летал на самолетах больше, чем вы можете представить себе. Я пожимал руки сотням людей на конференциях и встречах, на концертах по всему миру, и я до сих пор ни разу не заболел.

Сейчас, когда я пишу эту главу, прошел почти год, когда я в последний раз был болен. Я спрашиваю себя почему? Что изменилось в моей жизни, что привело к таким изменениям моего здоровья? Единственный ответ кроется в моем правильном питании. Я заменил искусственные подсластители и обработанные продукты на фрукты и овощи, в особенности на брокколи в огромном количестве. Я покупаю тонами брокколи и добавляю в коктейль-смузи каждое утро. Брокколи, все фрукты и овощи заряжают мой организм, не давая место болезням.

Сейчас я думаю, что рано или поздно я подхватю простуду или грипп, но до сих пор я не болел. Это, пожалуй, самый большой плюс из моего нового курса по улучшению здоровья. Мне



больше не придется тратить уйму времени для похода к врачу или принимать антибиотики, так я могу посвятить больше времени и энергии эффективной работе.

Не хочу показаться противником антибиотиков или современной медицины, ни в коем случае, но если ты правильно питаешься, то как правило, не нужны никакие добавки. Еще раз повторю это мое непрофессиональное мнение, так

как не являюсь врачом или целителем, а делаю простые выводы. Судя по моему личному здоровью, питание фруктами и овощами в большом количестве укрепило мою иммунную систему. Здоровое питание, плюс постоянные физические упражнения подарили мне отличное здоровье.

Мой новый стиль жизни изменил общее самочувствие, которое я не променял бы ни за что. Мягко говоря, я нахожусь в приподнятом настроении.

ОДНА ИСТИНА:
Брокколи рулит!

ГЛАВА 8

Четыре вещи, которые я узнал от Дуга

Прошло 2,5 месяцев с начала моего режима, и я думал, все идет хорошо, но скоро понял обратное. Мой хороший друг, Дуг Скоггинс, генеральный подрядчик, который строил новое здание для нашей компании, сказал, что мне следует позаниматься с ним. Дуг - необычный человек. Он руководит крупной строительной компанией с большим штатом, поддерживая прекрасное физическое здоровье. Дуг был национальным чемпионом по кикбоксингу, и помимо того, что он подрядчик, также владеет и управляет тренажерным залом в Ферндейле, штат Вашингтон. В атлетике он номер 1, и я никогда не знал человека, кто достиг бы больше в данном виде спорта. Когда вы увидите, как он занимается, вас удивит, чего он только не может сделать, будь это подтягивания или бесконечные отжимания.



*Утренняя растяжка
спозаранку*



*Фантастический серфинг
в Коста-Рике*

Когда Дуг попросил меня приехать к нему в спортзал в 5:15 утра, чтобы позаниматься с ним и другими тридцатью людьми, сначала я колебался. «Я едва могу встать с постели, чтобы потренироваться дома. Давай будем заниматься спортом вдвоем с тобой» - сказал я ему. Он был настойчив, поэтому я согласился пойти в зал, так как нуждался в хорошей физической форме. Я готовился к следующему путешествию на месяц в Коста-Рику для обучения серфинга. Чтобы подготовиться к поездке, я занимался каждый день по 20-30 минут на тренажерах, на беговой дорожке и гребном тренажере, и поднимал гантели. Я предполагал, что, приобретаю довольно хорошую форму.

Как оказалось, я и понятия не имел, что значит тренироваться. Когда я пошел в спортзал в то первое утро, Дуг надрал мне задницу, по-другому это никак не назвать. Я был насквозь мокрым через час. Дуг заставлял бегать круг за кругом, мы занимались упражнениями от бокса до упоров, и до подтягиваний. Мы сделали 60 этапов интенсивных упражнений с короткими перерывами в 15-30 секунд между ними. Примерно через неделю, я привык к интенсивности упражнений, и я понял, что если я буду продолжать тренироваться, то получу необходимую физическую форму для обучения серфингу и выдержу удары волн. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра моего видео с тренировки)*



Серфинг до захода солнца



*Уважайте природу, океан
могущественен*

Дуг знал, что я готов к занятиям по серфингу, но он поставил мне другую цель. Он сказал: «Пол, тебе нужно скинуть вес ниже 200 фунтов (90 кг)». В то время, я весил около 203 фунтов (91 кг), сбросив с 219 фунтов (98кг), когда я вернулся из базового лагеря Эвереста. У меня все в жизни складывалось, но, я так хотел весить меньше 200 фунтов (90кг). Я сказал Дугу, что боролся с лишним весом. Он ответил мне с полной ясностью и уверенностью - «Ты ешь больше, чем ты думаешь. Тебе следует контролировать размер своей порции». Я никогда не забуду эти слова. Именно тогда я понял, что, если бы я продолжал работать с той же интенсивностью, и уменьшил размер порции, то действительно весил бы меньше 200 фунтов (90кг). Через неделю я сделал это. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра моего видео на тренировках)*.

Чтобы добиться поставленной цели, Дуг научил меня, как добавить больше овощей в свой рацион. До этого момента, я не пил коктейли-смузи, но Дуг переубедил меня. Он сказал: «Ты можешь добавлять овощи в коктейль-смузи».

«Что ты имеешь в виду?» Я спросил.

«Просыпаясь, каждое утро я добавляю шпинат, брокколи и всякие овощи в мой коктейль, - пояснил он. «Затем я добавляю чернику, яблоко, банан, или клубнику. Но я всегда делаю коктейль-смузи с большим количеством овощей».

Я начал делать то же самое, и результаты были невероятными. Я чувствовал себя еще лучше. Я заметил, что мое общее состояние здоровья улучшалось. Я сбросил большую часть веса, и заострил внимание на оптимальном здоровье. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео моего здорового питания)*

Ключевой урок, который я узнал от Дуга был, что нам очень хорошо удается обманывать самих себя. Раньше я думал, что питаюсь хорошо, но и понятия не имел, что значит правильно питаться. Раньше я думал, что я упорно занимаюсь, но и понятия не имел, что это значит. Я убедил себя, что все делаю идеально, но глядя на телосложение Дуга, я понял, что ошибался. В моей жизни не было ничего бы, что содействовало тому, что я занимался фитнесом на высоком уровне.

Я обманывал себя, полагая, что умеренный подход в рационе питания и физические упражнения способны помочь мне добиться исключительного здоровья. Это был огромный обман. Теперь вместо того, чтобы делать вещи как попало, нужно заниматься неспешно и интенсивно, и отслеживать качество и количество того, что я вкладываю в мой организм.

Как только я усвоил эту истину, Дуг сказал мне еще одну вещь, которая меня просто поразила. Когда мое тело и физическая форма изменились, он сказал: «Пол, ты стареешь в обратном направлении. Ты на самом деле становишься моложе». Пока я



*Три месяца путешествия
в «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ»
Выгляжу и чувствую себя лучше*

размышлял над его словами, я понимал, что он прав. Если вы заботитесь о себе как положено, вы перестаете стареть. Я чувствую, как будто мне 18 лет и ничего не могу с этим поделать.

Собственно говоря, когда я нахожусь в своем городе, на работе, как только мы заканчиваем утреннее заседание в моей компании, мы принимаемся за растяжки и подтягивания. Мы все собираемся, чтобы посмотреть сколько отжиманий можем сделать, пока не упадем от усталости. У меня много молодых парней, которые работают на меня, но ни один из них не может победить меня. Один или два раза кто-то побил мой рекорд, но только потому, что они жульничали. Когда мы собираемся, нужно убедиться, что все делают отжимания правильно, чтобы не хитрить. Представьте себе 55-летний мужчина может сделать больше отжиманий, чем накаченный 18-летний и 22-летний. Спасибо Дугу, это было не случайностью.

В конечном счете, Дуг научил меня не искать оправдания, если что-то не выходит. Он является лучшим примером, потому что является успешным бизнесменом успешной компании, и он не говорит в свою очередь никаких оправданий, почему он не может заботиться о своем теле на самом лучшем уровне. Он мое вдохновение для перехода на следующий уровень и причина моей физической формы. Не было ни дня, когда бы я не думал о Дуге, и что он может делать.

Что касается серфинга, я все-таки поехал в Коста-Рику, и научился этому виду спорта. На самом деле, у меня это отлично получилось, и эта заслуга Дуга и его преподнесенных мне уроков.



ОДНА ИСТИНА:
Слушай зов успеха!

ГЛАВА 9

Сложная химия

Наш современный стиль жизни внес много новых изменений в рацион, из-за употребления обработанных и консервированных пищевых продуктов. Мы потребляем в пищу хлеб, мясо, или даже блюда, которые содержат перечни ингредиентов, которые на десять, двадцать, иногда тридцать раз превышают норму. Организм принимает все, и говорит: «Что мне делать с этим? Я создан не для этой цели. Пожалуй, я отложу это сюда, чтобы хранить в моих жировых складках».

На мой взгляд, организм работает лучше, когда он находится в абсолютно естественном состоянии, получая пищу, содержащую витамины и минералы для эффективного функционирования. Но этот метод не свойственен людям из Западного общества. Они смешивают всю химию организма, потребляя эти обработанные продукты. Так делал и я до моего прихода в «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ».

Далее, мы усложняем вещи еще больше, принимая бесконечное количество препаратов, выписанных без рецепта врача. Вы можете не верить, но я могу поспорить, что вы не найдете ни одного человека, который не принимает никаких препаратов. Когда я на приеме у врача меня спрашивают: «Есть ли у вас на что-нибудь аллергия? Не противопоказаны ли какие-то препараты? Что из таблеток вы принимаете?» Я им отвечаю, что у меня нет ни на что аллергии, и я не принимаю лекарства. Они смотрят на меня в недоумении. «Что! Вы ничего не принимаете?» Это такая редкость в наши дни. Почти каждый человек пьет лекарства, чтобы регулировать работу организма, тем самым запутывают химические процессы, происходящие внутри организма.



Трудно поверить, что нам говорят принимать медикаменты, когда все, что нам нужно - это здоровое питание

В культуре «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» это называется сверж - выработка. Функции нашего организма перегружены, из-за добавления всего этого хлама в наш организм. Конечным результатом является смешивание всех химических процессов, и разбалансировка систем организма, которые не могут функционировать как положено. Опять же, это просто мои личные наблюдения и выводы, с использованием своего здравого смысла. В предыдущей главе я говорил о Лезвии Оккама; идея, которая состоит в том, что самый разумный ответ-тот, который прямо перед вами. Если взять проблемы со здоровьем, которые существуют в Западном обществе, вы должны спросить себя, что является первопричиной этого. Я считаю, что диеты и препараты, или то, что я называю фактор DD. Мы свержупортебляем этот фактор DD. Мы смешиваем наши естественные процессы организма. Чем больше я отвыкаю от этих чужеродных для моего организма веществ, тем лучше себя чувствую. Мне льстит каждый раз, когда я иду к врачам на прием, и они говорят: «Как в 55-летнем возрасте можно выглядеть, как вы, и иметь такое отменное здоровье? У нас не бывают таких пациентов». Я отвечаю им, что это просто. Я основательно выбираю еду, регулярно занимаюсь спортом, и отношусь к своему телу как к Феррари. Это и есть здравый смысл.



*Не проще ли рано вставать,
заниматься спортом, и употреблять
качественные продукты питания?*

Я не всегда знал эту истину. Я узнал об этом только в течении прошлого года, поэтому и пишу эту книгу. Я хочу поделиться со своим опытом с большим количеством людей, с которыми это возможно, в надежде, что они кардинально смогут изменить качество их жизни с помощью простой идеи и методов, который

я называю «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ». Вам не придется заново «перерабатывать» свою жизнь. В следующий раз, когда ваш организм отреагирует странным образом на что-то, или у вас будет недомогание, задайте себе вопрос: «Затрудняю ли я свои внутренние процессы?» Если да, то подумайте, как вы можете вернуться в естественное функционирование организма, снижая зависимость от обработанных пищевых продуктов и различных видов лекарств.

ОДНА ИСТИНА:
Не усложняйте химические процессы!

ГЛАВА 10

Путешествовать легко!

Одно из моих любимых высказываний: «Если вы промолчите, ответ всегда будет отрицательный. Если вы спросите, вы удивитесь, что часто ответ бывает положительным.» Я узнал, что это относится и к путешествию. На первый взгляд, может показаться сложным придерживаться правильного питания во время путешествий, но это не так. Я запомнил несколько советов из книги Тома Рэта «Ешь, двигайся, спи», как оставаться верным питанию в дороге. Рэт говорит, что, когда он ходит в ресторан, в конце трапезы подступает сильный соблазн, когда официант спрашивает, не желает ли он десерт. В этот момент многие теряют волю. Они заказывают десерт, который прибавляет им несколько сотен ненужных (и вредных) калорий. Рэт рассказывает, как он относится к десерту с полезной стороны. В основном в ресторанах всегда есть свежие фрукты, даже если они не указаны в меню, вам нужно спросить. Я всегда прибегаю к этому методу, когда чувствую, что мне хочется чего-то вкусенького после еды, но не хочу нарушать диету. Я заказываю фрукты, так как большинство ресторанов пытаются угодить своим клиентам.



Ужин в Таиланде, принесите рис, пожалуйста. Свежая рыба на гриле и брокколи. Если этого нет в меню, нужно просто спросить



Завтрак в Китае

Вы удивитесь, узнав как люди подстраиваются под диету. В своей недавней поездке в Казахстан, в неизвестное место для большинства западных людей, по прибытию я сказал своим партнерам, что осмотрителен с тем, что я ем, если это возможно, хотел бы питаться только фруктами, овощами, рыбой и курицей. Они не только расположили меня у себя, но и старались угодить мне. Мне кажется, что они были довольны видеть меня удовлетворённым и верным своему рациону. Не важно куда я ходил, все знали, что для

Пола подавать фрукты, овощи, рыбу и курицу. Не думаю, что мои партнеры были в шоке, наоборот они были рады приютить меня с моим простым рационом питания.

Иногда, это занимало больше усилий, для поддержания рациона. Когда ты бываешь в аэропорту тяжело справляться, потому что вокруг магазины или фаст-фуды, наполненные упакованной едой. Наше общество так устроено, что чаще встречаются упакованные или обработанные продукты, но все же, то, что вам нужно вы обязательно найдете. Например, когда я был в аэропорту Бангкока, во всех прилавках продавалась вредная еда, но я знал, что есть один продукт - орехи, полезные для моего здоровья и тела Феррари. Я искал из одного магазина в другом, пока, наконец, не нашел магазин, в котором купил 2 пакетика смешанных орехов. Вместо того чтобы держать диету (хотя я не считаю это диетой, это образ жизни), я наслаждался и смаковал каждый кусочек, зная, что я ел полезную еду.



Никаких оправданий, всегда есть хороший вариант



Здоровое питание в аэропорту Бангкока

Позже, когда пришло время для полного обеда, меня окружали рестораны быстрого питания, начиная от "Dairy Queen" до "Burger King" и "KFC". Я знал, что там не найдется еды, которую я искал. Среди всех фаст-фудов я заметил один Тайский ресторан, в котором, как мне показалось, готовили свежую еду. Меню состояло из жареной еды, лапши и прочего, которые мне не хотелось, поэтому я спросил, нет ли у них лосося. Они сказали, что есть, затем я спросил, есть ли у них брокколи. Они сказали, что есть. Можно мне заказать семгу с брокколи? Они согласились. Восемь минут спустя, на моей тарелке лежал красивый кусок свежего лосося, прямо в середине фаст фуд-корта. Они подали одну веточку брокколи и две кукурузы, немного сладкого картофеля и кусочек моркови, поэтому я попросил еще немного. Четыре минуты спустя, они принесли мне тарелку с приготовленной на пару брокколи. Прямо в аэропорту Бангкока я сидел и кушал, что мне по душе. Удивительно, что происходит, когда вы полны решимости заботиться о себе. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра моего видео с путешествий).*



Три вещи, без которых я не выхожу из дома, для гарантированного отличного здоровья: Яблоко, несоленый ореховый микс, и дорожные весы.

Часто когда мы начинаем какое-то дело, нам легче оправдаться, почему у нас не получается, но у нас не должно быть времени для оправданий. Они влияют неблагоприятно на нас, увековечивая собственный самообман. Еще одно мое любимое высказывание, «есть только один шанс в жизни - сейчас или никогда». Каждый новый день - это не репетиция для предстоящего дня. Каждый из них настоящий прямо сейчас, и мы должны наслаждаться им. Повтора больше не будет. Так почему бы не начать заботу о своем теле сейчас? Почему бы не получать все вознаграждения сейчас? Неважно, где вы находитесь. Вы можете поддерживать постоянный и здоровый рацион питания, даже когда вы находитесь в дороге. Путешествия - это не так сложно. Путешествовать легко.



Завтрак, ничего консервированного, наполняю, мой Феррари энергией, наслаждаясь вкусом свежей еды



Даже на рабочей площадке в Казахстане, у них были для меня фрукты во время перерыва... я думаю, что они наслаждались фруктами, как и я.

ОДНА ИСТИНА:
*Просто спросите,
ответ обычно: ДА!*

ГЛАВА 11

Большая иллюзия

В предыдущих главах я уже несколько раз упоминал о самообмане. Я узнал это понятие, когда был на пути к новому здоровому мышлению около восьми месяцев назад. Обычным днем я сидел на кухне, и внезапно меня осенило, вот это да, я водил себя в заблуждение последние 55 лет.

До моего озарения, я говорил себе одну ложь за другой. Когда дело касалось моего здоровья, я придумывал, что причина моей полноты кроется в генетике. Я говорил себе, что я фермерский мальчишка из Колорадо, что мой отец был полным, мой брат полный, и я тоже полный. Это было просто как по накатанной.

Такие разговоры внушения с самим собой я слышал часто в моей голове. Если бы на этом закончились негативные мысли, то это уже был бы предел. Но это продолжалось, и я дальше обманывал себя с мыслями: «Как тяжело правильно питаться. Так хочется съесть эти пирожные».



Я не могу удержаться...

Миллион отговорок в голове: «О Боже! Почему моя жена так вкусно готовит, и я отказываюсь от диеты? Если бы я руководил продуктовым магазином, у меня не было этих проблем. Мои дети приносят вредную еду. Каждый день на работу кто-то приносит пончики. На конференциях ставят кусочек шоколадного торта прямо передо мной. Я родился с недостатками и проблемами со здоровьем и мне нужно излечиться. Я не могу ходить, так как болит лодыжка. Мне приходится вставать рано утром, чтобы потренироваться. Работа настолько напряженная. Я не имею атлетического телосложения.

У меня нет такой конституции как у некоторых худых людей, которые могут есть все, что угодно и никаких проблем. Моя се-

мья любит поесть, и я должен был полюбить еду с момента выхода из утробы. Мой папа всегда вlepлял мне подзатыльник и говорил мне, чтобы я не оставлял в тарелке, потому что люди голодают во всем мире. Я пристрастился к перееданию с 6 лет, и я не собираюсь останавливаться сейчас. Я просто люблю сладости, Я зависим от шоколада. Я не могу удержаться. Я ем один кусочек пончика и затем, вы знаете, я съедаю 4 таких. Я люблю кофе с кучей подсластителей и запах мокко. Когда я проезжаю мимо кофейни, невидимая нить связывает мне шею, и тянет к себе. В мире существуют мало худых людей, остальная часть с лишним весом. Хорошо иметь немного жира, на случай если вы заболаете. Неважно, что я полный, я научился быть счастливым, оставаясь самим собой. Все обложки на глянцеvых мужских журналов о здоровье, они все 'отфотошоплены'. Эти ребята все сидят на стероидах. Невозможно так выглядеть. Им просто повезло, что они имеют такие тела. Остальным не очень повезло. Моя жена не поддерживает меня, потому что любительница вредной еды. Я люблю картофельные чипсы, люблю этот соленый вкус. Я не могу без диетической содовой, она меня заводит. Кофеин-это то, что мне нужно. Стройные люди и те, кто предлагают различные диеты, им просто повезло, что их организм усваивает вещи совершенно иначе, чем у нас. Джек Лалейнн - мошенник. А слишком худые люди используют липосакцию. Все они принимают наркотики. Тин-тин, вин-вин, дин-дин, черт его побери, это все наркотики. Это единственный способ, как они могут быть такими худыми!» Я думаю, вы поняли, о чем были все мои мысли.



Пробую кушать из маленькой чашки.



Я взял среднего размера чашку из Панда Экспресс с куриным мясом терияки (без соуса) и овощи. Поделил и разложил на три небольших тарелки.

Мы все отлично занимаемся самообманом, не так ли? Мы кормим себя ложью и оправданиями. Я привык быть мастером этого дела, но теперь меня не проведешь. Я почувствовал себя идиотом, в то утро, когда понял, что обманывал себя так долго. В тоже время я ликовал, потому что нарушил цикл самообмана. У меня появи-

лось новое осознание того, что позволит мне быть успешным в заботе о себе на высоком уровне.



Я поделил одну тарелку на овощи и курицу

Первый шаг на пути к вашему здоровью - перестать врать самому себе. Когда Дуг сказал, что мне необходимо контролировать размеры порций, он на самом деле подразумевал: «Пол, ты обманываешь себя в том, что ты ешь. Перестань обманывать себя». Его слова вывели меня к моему настоящему успеху. Если вы не признаетесь себе в правде, вы не получите результаты, которых добиваетесь. Перестаньте врать самому себе. Перестаньте себя обманывать. Ваш самообман не дает идти дальше и тащит вниз.



Я наполнил три небольших тарелки, начал есть таким способом и сбросил 10 фунтов (4,5 кг) за 10 дней

ОДНА ИСТИНА:
Самообман тащит назад

ГЛАВА 12

Диета по фотографиям

Когда я узнал о «БЕРЕЖЛИВОСТИ» и об идеи постоянного улучшения, совершенствования, я сразу полюбил его за простоту. Целью программы «БЕРЕЖЛИВОСТИ» является повышение эффективности производства за счет устранения 8 потерь (потери из-за перепроизводства, ненужная транспортировка, лишние запасы продуктов, последствия, чрезмерное производство, лишние движения, ожидание, нерациональное использование человеческого потенциала). «БЕРЕЖЛИВОСТЬ» предполагает повышение результативности в максимальной степени.

Одной из причин, почему мне нравится концепция «БЕРЕЖЛИВОСТЬ» - это ясность и простота. Простота проявляется в процессе работы без возникновения трудностей. Пути решения являются простыми, наглядными, совершенными, и большинство людей понимают концепцию сразу же, как вы представите ее им. Это означает идею, понятную для всех.

На протяжении моего путешествия с программой «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ» мне всегда требовалось простое решение в контроле продуктов, которые я ел и советовал другим. Люди, которых я встречал, всегда спрашивали, как я добился невероятных результатов в здоровье. Когда я ответил, что проще простого, они попросили помочь. Я пообещал им, что каждый раз, когда я буду кушать, я буду фотографировать еду и отправлять фотографии им. Таким образом, они могли видеть, как выглядит полезная еда, и мы могли поддерживать друг друга в правильном питании. Я назвал эту новую технику «Диета по фотографии».

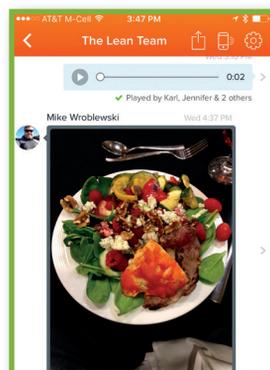
Диета по фотографии –это простой способ, позволяющий отслеживать, что вы едите, без необходимости все записывать. Все, что вам нужно сделать, это достать свой смартфон и сфотографировать еду, которую вы едите. Вуаля! У вас есть данные, на которые можно ссылаться, так что вы знаете количество и качество потребляемой еды.



Каждый день я обмениваюсь диетой по фотографиям с людьми по всему миру. Они присылают мне фотографии еды, которую они едят, и здорово видеть разнообразие полезных продуктов. У меня есть коллекция фотографии всех этих фантастических продуктов, которые являются абсолютно здоровыми. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео Диета по фотографиям).*

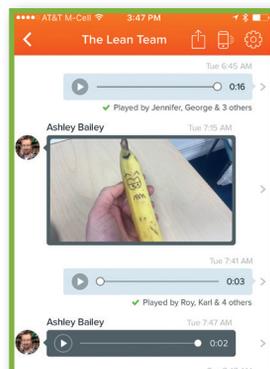


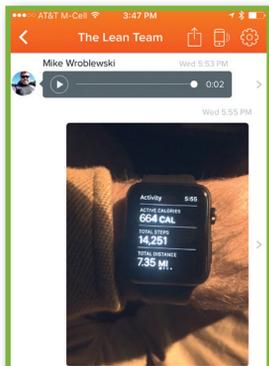
Сфотографируйте еду и отправьте фотографий друг другу



Я использую метод «Диета по фотографии», где бы я ни был. Если бы вы открыли галерею на моем iPhone, вы увидели бы сотни фотографий разных продуктов, которыми я питаюсь и думаю: «Вот это да! Посмотри, как правильно Пол питается». Во время путешествия по Юго-Восточной Азии обилие фруктов просто ошеломляют. Мне нравится пробовать все на вкус по кусочку, и каждый раз я думаю про себя, как мне повезло, что обожаю эти красивые натуральные продукты, наслаждаясь их вкусом и ароматом. Один из моих любимых фруктов – дуриан с отвратительным запахом, который пользуется популярностью в Тайланде. Плод дуриана размером как небольшой арбуз. Снаружи он покрыт мощными колючками, а внутри консистенция со вкусом заварного крема, которую нужно вытаскивать и есть. Как только вы перестаете замечать изначальный запах, вкус заварного крема делает его одним из самых замечательных фруктов. Я всегда делаю фотографии, напоминающие мне и другим людям, что если использовать фрукты и овощи в качестве основной еды, ваше здоровье будет радовать вас долгие года.

Все мы нуждаемся в контроле. Нам нужна укрепляющая система, следящая





за нашим поведением. «Диета по фотографии» – отличный способ: держать телефон над тарелкой еды, которую вы собираетесь съесть, сфотографировать и написать об этом в группе людей, которые нуждаются в совете по правильному питанию. Не нужно регистрироваться, все очень просто и весело, также как программа «БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ».

Некоторые из вас, возможно, хотят предложить еще один способ отчетности об еде кроме «Диета по фотографии». Например, я знаю точное количество калорий, потребляемых мною каждый день, но у меня возникает желание солгать себе о количестве еды. Чтобы не рисковать здоровьем, я пользуюсь приложением MyFitnessPal для регистрации моей потребляемой еды. Это немного сложно, но не совсем.

Так что, усовершенствуйтесь, и будет проще. Найдите друга, который хочет вести «Диету по фотографии», делайте снимки и делитесь ими. Вы будете шокированы, насколько это эффективно.

ОДНА ИСТИНА:
*Фотография вместо
тысячи слов*

ГЛАВА 13

Приложение «Бережливое личностное развитие»

Прежде чем мы продолжим, я дам краткое описание того, что произошло в моей жизни за последний год. В октябре я совершил поход в лагерь Эверест, и узнал про книгу «Ешь, двигайся, спи», написанную Томом Рэтом. После прочтения этой книги я начал относиться по-другому к своему здоровью, и заметил положительные изменения.

Вскоре после этого я начал заниматься с Дугом Скоггинс, моим тренером, который открыл мне глаза на четыре вещи: 1. Что такое настоящие тренировки; 2. Можно добавить море овощей в смузи; 3. Можно остановить процесс старения, если заботиться о себе; 4. Нет ненужным отговоркам, если вы заботитесь о своем организме.

Дуг - мощный руководитель большой компании, но он на-



1 день до 100 летней метели



Дуг, мой тренер

ходит время не только на тренировки, но и на обучение других людей и занятых руководителей всей нашей компании. Излишне говорить, что Дуг научил меня многому. В январе я отправился заниматься серфингом, и преуспел в этом благодаря подготовке Дуга. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра моего видео с серфинга)*

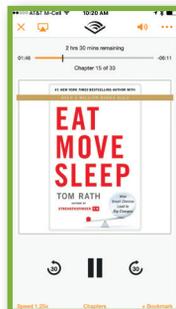
Затем, в марте я летал на одном самолете в Японию с Норманом Бодекком. Он научил меня методу Харада, разработанный Такаши Харада, который нацелен на создание хороших привычек. В Японии мы встретились с господином Харада, и он проводил нам фантастический тренинг на протяжении всего дня. Самый главный урок из тренинга заключался в том, что привычки, повторяющиеся каждый день, определяют качество нашей жизни.



Серфинг в Коста-Рике



г-н Харада

Книга, которая
все перевернула

Одно из моих любимых выражений: «время – это великий уравнитель в жизни». У каждого человека есть 24 часа в сутки. Как мы используем эти 24 часа определяет, кем мы являемся и насколько эффективна наша жизнь. Было бы замечательно если мы могли стать более продуманными, более целенаправленными и сделали больше полезного за это время? Метод Харада - это эффективная система, но она слишком сложная для меня, поэтому я взял из нее идеи и упростил их в метод, который я называю Бережливое ЛР, сокращение от Бережливое Личностное Развитие. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео «Бережливое личностное развитие»)*

Приложение «Бережливое личностное развитие» (“The Lean PD App” доступно для скачивания в App Store и Google) запрашивает вас создать список задач, которые нужно выполнять каждый день в таких категориях, как здоровье, духовность, физические упражнения, лидерство и много других. Возьмем к примеру 50 целей, которые вы хотите практиковать, вы составляете список и



*Бережливое Личностное развитие
Простой способ развить в себе
мощные ежедневные привычки*

регулярно проверяете их, и видите дела, которые вы завершили.

Вот один из примеров. В одной моей категории есть еда, и одно из требований в этой категории, «никакой муки, ни сахара, ни содовой, только фрукты и овощи, основной белок-это рыба, курица» Я не проверяю привычки в списке дел каждый день, но на питание делаю особый упор. Зная, что мне придется сознаться в жульничестве, но цели питания удерживали меня, даже если я был бы единственный, кто знал о нарушенных мною правилах.

Помимо ежедневных привычек Бережливое личностное развитие, также рекомендует вам установить то, что Джим Коллинз в своей книге «От хорошего к великому» называет «большие дерзкие цели». Это хорошая идея для достижения долгосрочных целей, даже если они кажутся недостижимыми. Моя цель - сделать мир лучше, обучая весь мир концепциям бережливого производства. Я хочу работать с лидером нации, чтобы использовать Бережливое производство и его элементы на блага страны, чтобы показать, как улучшится мир, если бы мы решали наши проблемы вместе.

В предыдущей главе я говорил об идее простоты. Я очень хотел вставить эту идею в приложение «Бережливое личностное развитие». Приложение автоматически отмечает задачи как невыполненные, вам нужно проверять цели каждый вечер или ночью, цели переустанавливаются, так что вы начинаете новый день свежим. Это очень простой и действенный метод, требующий небольшое количество управления. Приложение «Бережливое личностное развитие» позволяет просматривать ежедневные, еженедельные, ежемесячные и ежегодные успехи, так что у вас появляется большой 40 000 футовый график. Из графика видно, как вы выполняете задания по каждой категории, вы знаете свои слабости, над которыми нужно поработать.



Мой список еды



Долгосрочные цели



Мой график прогресса

Большая часть этой книги посвящена идее планомерной практики. Если вы хотите прожить замечательную жизнь, вы должны осознать пути приближения к этому. Приложение «Бережливое личностное развитие» поможет вам быть осмотрительным в еде, в привычках, которые вы приобретаете ежедневно. Благодаря новым привычкам я улучшил мою жизнь быстрее и эффективнее чем когда-либо прежде. Кроме улучшения моего здоровья, эти привычки развили мой ум и лидерские качества. Если вы намереваетесь развить некоторые здоровые привычки, то приложение «Бережливое личностное развитие» может стать отличным инструментом для вас. Это просто, доступно и эффективно...все к чему мы стремимся при осуществлении Бережного производства.

ОДНА ИСТИНА:
*Создай великий процесс
и следуй ему!*

ГЛАВА 14

Зарегистрироваться или нет?

Контроль вашего питания - это важная составляющая Бережливого здоровья. Большинство людей не хотят этого делать, предполагая, что это сложный, утомительный процесс или просто пустая трата времени. Однако, серьезно намереваясь похудеть и записывая потребляемую еду, вы значительно повышаете свои шансы на успех. Когда я начал мое путешествие в здоровье, я не знал, помогли ли мне все записи о моем питании, но я понял, что если я буду записывать все, тогда мне будет труднее солгать самому себе. У меня имеется 54-летняя история с искаженными фактами, когда дело касалось моей диеты. В прошлом, я не ел слишком много, но у меня не было способа проверить количество. Как только я начал записывать все, я был уверен, что нахожусь на пути своих целей.

Моим инструментом в отслеживании питания является MyFitnessPal, который использую для контроля диеты и подсчета калорий. Приложение MyFitnessPal позволяет вводить именно то, что вы едите в каждый прием пищи и отслеживает калории, углеводы, белки, жиры и другие питательные вещества с течением времени. Приложение также хранит данные о вашем здоровье, на ваш выбор, таких как вес и упражнения. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео MyFitnessPal)* Я начал пользоваться этим приложением с 2013 года, хотя поначалу не видел желаемых результатов. Посмотрев на график моего веса с 2013г. по октябрь 2014г (когда я отправился в Пхукет), я был шокирован результатами. Я сбросил незначительное количество веса, и график был почти прямой.



Когда я стал записывать все данные "точно", вот тогда я начал худеть.

После визита в Пхукет и прочтения книги Тома Рэта, я начал забивать еду в приложение регулярней, но не на все сто процентов. Переломный момент наступил, когда мой друг Дуг посо-



Размер порций

ветовал контролировать размеры порций. После этого, я стал постоянно записывать свою пищу, и стал быстро худеть. Я признался, что был не до конца честен с самим собой, когда записывал еду, а Приложение MyFitnessPal стало моим эффективным инструментом.

Приложение MyFitnessPal хорошо работает, потому что помогает создать стандартизированную работу, иную идею Бережливого производства. В бережливом производстве,

мы выстраиваем процессы так для выполнения их одним и тем же способом. При производстве определенного продукта, мы следуем инструкциям шаг за шагом в точной последовательности, в которой он был создан. Процессы были тщательно изучены, чтобы соответствовало качеству и последовательности каждый раз.

В Бережливом здоровье я создал программу, по которой я потреблял 2400 калорий в день. У меня были небольшие изменения в весе, так как последовательность в контроле питания значительно помогла мне. Вот почему я вешу сейчас 169 фунтов(76кг) вместо 220 фунтов (99кг).

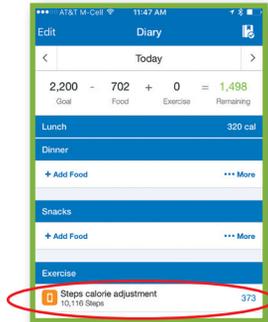
Приложение MyFitnessPal не является ответом на все ваши проблемы с весом. Запись рациона питания само по себе не гарантирует, что вы потеряете вес. Вы можете записывать весь прием пищи, но питаясь плохой едой, вы не сможете похудеть. Ключевым моментом является возможность последовательно записывать прием полезной еды. Тем не менее, Приложение MyFitnessPal является очень полезным, и у меня есть пару рекомендаций о том, как получить максимальную выгоду от него.

Во-первых, ограничьте приложение от расходуемых калорий в связи с подсчетом шагов. Каждый день, вы стремитесь сделать 10 000 шагов, которые вы можете отслеживать некоторыми приборами: спидометр или фитнес-устройство слежения (я использую FitBit). Если сделаете так, то приложение будет брать информацию с вашего устройства и регулировать Ваш дневной лимит калорий. Это включает в себя автоматически большое количество калорий, если вы занимаетесь спортом больше. Например, если мне позволено потреблять 2400 калорий за день, но я делаю 20 000 шагов, приложение скажет что я могу съесть еще 1500 калорий. Когда я впервые начал пользоваться этим приложением, я следовал этим указаниям и ел на 1500 больше калорий. Вы можете догадаться, что произошло дальше. Я не сбросил веса, поэтому я не

синхронизирую приложение MyFitnessPal и FitBit , чтобы мне не говорили, что я могу потреть больше калорий.



Мой FitBit, который всегда со мной



Обратите внимание, как приложение добавило 373 калорий для 10000 шагов. Я всегда удаляю их

Еще один совет - всегда записывать калории в превышающем количестве. Я не всегда делал этого. Я брал курицу стир-фрай, в которой было написано 300 калорий, потом я понимал что там вероятно 450 или 500 калорий. Я записывал меньшее количество калорий, но сейчас наоборот. Если я вижу что-то состоящее 350 калорий, но я думаю, что это может быть 400 или 500 калорий, я буду принимать в счет большее количество калорий, потому что я хочу избавить себя от переедания.

Девяносто пять процентов людей, которые пытались имитировать то, что я делаю, не хотели вести учет приема еды. Я считаю, что они сделали попытку и не захотели возиться. Избавляйте себя от такого мышления! Не бойтесь быть честным с самим собой. Люди, записывающие свой рацион вместе с другими способами похудения очень успешны. Вы станете успешным!



Ради любви к Богу, записывайте потребляемую еду! Это совсем не сложно! Это займет всего секунду.

ОДНА ИСТИНА:

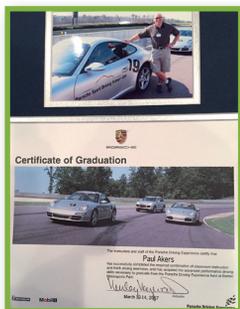
Зарегистрируйтесь и ведите учет вашей еды и потеряйте вес

ГЛАВА 15

Гонка под дождем

В предыдущих главах я писал, что если заменить Бережливое здоровье одним словом, это будет Феррари. Феррари является международным символом качества, но должен признаться, что являюсь парнем - Порше. У меня особая симпатия к Порше, так как Тойота Продакшн Систем в 2000 года была перестроена с целью улучшения компании. Используя методику Бережливого производства, Порше улучшился настолько, что стал одним из лучших производителей автомобилей в мире.

Еще мне нравится Порше, но я трачу уйму времени, чтобы разобраться как им управлять. 5 лет назад мой друг из Германии, обожающий гонять на Порше, пригласил меня посетить Спортивную Автошколу Порше в Бирмингеме, Штат Алабама. В то время, мне не интересны были гонки, я не был автолюбителем. Я был любителем полетать, был пилотом, который поднимался на высоту 27 000 футов (8 км) и 300 миль/ч (186 км/ч). Но я подумал, какого черта, мне можно научиться чему-то новому. Таким образом, я отправился в Бирменгем для прохождения трехдневных курсов по гонкам на дорогих машинах. *(Перейдите по ссылке в конце этой главы для просмотра видео гонки на Порше).*



Обучение как ездить по мокрой дороге



Барбер Мото - автострада

Спортивная автошкола Порше - это не просто группа мужчин среднего возраста, которые управляют машинами, не имея понятия, как это делается. Они обучают вождению на каждой модели Порше, и проводят интенсивную подготовку как управлять машиной. Целью является научить вас наслаждаться высокоэффективными машинами... действительно есть чему наслаждаться.

Если вы никогда не сидели за рулем настоящей высокоэффективной машины, то невозможно описать мощь, контроль, обращение с ней. Спустя несколько минут после вождения, я превратился из невежды в профессионала любителя дорогих тачек. Сидя за рулем в машине, я думал про себя: «Как инженеры сотворили эту машину?» Я не думал, что смогу управлять ее со скоростью сотни миль в час, заворачивать на поворотах, и скользить по поверхности дороги. Я не понимаю, как двигатель может работать 6,000 об/мин., а машина ехать на такой большой скорости.

Помню, как один из инструкторов сказал мне: «Ты не должен беспокоиться о состоянии машины. Они произведены, чтобы ездить на ней по максимуму. Они хорошо оснащены, все что необходимо делать – это заливать бензин и менять шины». Я подумал, что он не прав, и мы используем эти машины не аккуратно. «Не беспокойся» - он сказал: «Они спроектированы для таких гонок».



Линия машин в Спортивной автошколе Порше

Все инструктора были профессиональными гонщиками, приехавшие со всего мира в Бирменгем для преподавания в школе. Мой личный инструктор был из Бразилии и выглядел он как Фабио. Он был привлекателен, ростом 6'4" (195см), и он знал о гонках все. Он рассказал нам, как отправлялся тем утром из Атланты в Бирмингем в двухчасовой путь, лил сильный дождь. Он ехал на своем Порше 911 со скоростью 80 миль (128 км/ч) в час, он был раздражен, тем как другие водители ехали медленно. «Не знаю почему, люди становятся отморозками, когда начинается дождь»,-сказал он. «Ты должен ездить хорошо. Тебе нужно знать, как это делать». Я подумал, ему было легко говорить, будучи профессиональным гонщиком, но он оказался прав в тот вечер, а я освоил его правила на дороге позже.

Одной из изучаемых дисциплин в Спортивной автошколе Порше была «гонка под дождем», где они наполняли автостраду для гонок одним или двумя дюймом воды (20-



Гонка под дождем

50см) перед вождением. Затем инструкторы включали секундомер, и говорили: «Начинайте гонку». Как вы можете догадаться, что невозможно ездить в таких экстремальных условиях. Вам приходится чувствовать машину как никогда прежде. Вы должны понять, когда колеса съезжают с трассы, и знать, когда нажать на тормоз или газ. Вы должны знать в какой момент нужно повернуть, когда начать, и когда закончить торможение. После нескольких часов я научился хорошо справляться в таких условиях, и понял, почему мой инструктор сказал, что не нужно сбрасывать скорость во время езды по мокрому асфальту. Если вы знаете, как управлять машиной в таких условиях, то вы сможете справиться.

Мои тренировки обернулись в небывалые результаты, я не мог такого представить. После шести месяцев по возвращению из моей третьей поездки в Спортивную автошколу (да, я стал зависимым от нее, даже если не являлся автолюбителем), я ехал по дороге в восемь часов утра с сыном и коллегой на своем Лексусе LX 450, на большом внедорожнике. Была зима, гололед на автомагистрале, который как я оказалось, не заметил. Я только выехал из Беллингама со скоростью 70 миль в час (112км/ч), на повороте я заметил тень. Когда только я стал поворачивать, авария из 14 машин, включая пожарную машину, заблокировала мне дорогу.

Я вдавил на газ, но моя машина уже летела в центр аварии, разворачиваясь на 360 градусов. Машина возле меня тоже летела. Ужасная картина, когда 2 машины, двигающиеся 70 миль в час (112км/ч), скользящие по асфальту, заносящиеся на 360 градусов надвигаются на автомобильную аварию в 14 машин.

Казалось, будто в данной ситуации не обойдется без жертв; и кто – то собирается пострадать, но все мои знания в одну секунду помогли мне. Я не должен был даже думать о том, что нужно делать. Я нажал еще раз на тормоз, затем поставил руль на корректировку рулевого движения, которая приостановила мое вращение на долю секунды, ровно на столько, чтобы еще две машины успели врезаться друг в друга посередине дороги.

Мы все еще были в опасности. Машина рядом со мной столкнулась с автомобилем посреди дороги, и я стоял прямо перед машинами, которые врезались друг в друга. Быстрым нажатием на тормоз, я переместил автомобиль, тем самым избежав еще трех столкновений с машинами и пожарной машиной. Третий раз надавил на тормоз и мы избежали еще один автомобиль. Затем еще один. Наконец, последний толчок аккуратно отбросил нас на разделительную полосу дороги, где мы могли передохнуть, не задев никого. Все произошло в мгновение ока, и мой друг Марк Урбан, сидя рядом со мной, посмотрел, и сказал: «Как ты это сделал?» Ответ крылся в том, что я полностью приспособился под характере-

ристики моего автомобиля, и понял как управлять им на высоком уровне.

Мне помогли хорошие тренировки, которые напоминают мне добрый урок о здоровье. Если у вас есть Порше или Лексус, прекрасно разработанные и предназначенные для высокоэффективности, вы действительно можете творить вещи. Спустя год после начала нового образа жизни, именно так я смотрю на мое тело. Я не ношу в своем теле теперь так много жира. Раньше, когда весил достаточно много, все во мне было в мощном противостоянии, и все было просто напросто утрамбованно. Я отправлял в рот все подряд, не зная, что происходит с моим организмом. Сейчас, я следую принципам Бережливого здоровья, и чувствую, что вкладываю в организм. Каждый кусочек еды, который туда попадает, я чувствую и обрабатываю его результат. Задумываясь об этом, я жалею, что был глухим все эти годы.

Имея тело, в котором много лишнего жира – это равносильно тому, что мы имеем Порше, пристегиваем к нему разные кофры, а также устанавливаем дополнительно на крышу багажника еще кофры и разбиваем переднее крыло, от которого перестает работать аэродинамика, а потом говорим: «Хэй! Это прекрасный спортивный автомобиль». Высокопроизводительные машины не предназначены для такой езды, но именно так большинство из людей управляют своими телами.



Это путь к нездоровой жизни



Это путь к отличному здоровью

Думаете, я не прав? Понаблюдайте за людьми в супермаркете, что в их корзинах. Я замечаю пачками набитые обработанные продукты. В сравнении мои корзины наполнены свежими фруктами, овощами, рыбой и курицей. Кассиры часто выглядят удивленными, видя, какими здоровыми продуктами я питаюсь.

Сейчас я чувствую, что живу в унисон со своим здоровьем. Трудно понять, как неразделимо мое здоровье и психология, и все остальное. Я в полной мере наслаждаюсь своим здоровьем, я наслаждаюсь своим телом. Точно также я восхищаюсь, глядя на свой Порше, я говорю: «Вау! Вот это машина!»

Большинство из нас даже не догадывалось, что наше тело предназначено для высокой производительности. Я провел много лет в туманном состоянии, при скорости 30 миль в час (48км/ч), когда я мог двигаться 100 миль в час (160км/ч). Я не ценил всю прелесть скоростных машин, которые имел.

Недавно я разговаривал со своим другом Ти Лейн о Бережливом здоровье и его путешествии. Ти делает те же вещи, что и я, он был немного разочарован, потому что не сбросил желаемый вес. Я сказал: «Ти, ты когда-нибудь поймешь, как это все просто. Просто сходи в продуктовый магазин и посмотри вокруг. Вокруг все консервированное, и только одна полка с фруктами и овощами, и часть мясного отдела с рыбой и курицей - хорошая еда, все остальное подрывает тебя. Если бы ты мог убрать все остальное, обращать внимание только на правильную еду, ты бы смог понять свою высокоэффективную машину лучше».

Ваше тело, также как Порше (или Феррари) было создано для высокой эффективности с самого рождения. Люди, которые приобрели Порше, иногда немного видоизменяют его, вышедшего только с конвейера завода. Для эффективной работы требуется лишь подходящее топливо, бензин и шины. Также и ваше тело нуждается в полезной пище, упражнениях и отдыхе для сохранения формы. Перестаньте возиться с добавками, обработанными продуктами и другой вредной едой. Относитесь к телу как к чистому хлебу, давайте ему все необходимое, и вы сможете ездить при любых условиях.

ОДНА ИСТИНА:

Ты не знаешь своего тела, а когда ты по настоящему поймешь его, ты будешь шокирован тем, какой высококлассной машиной ты был наделен!

ГЛАВА 16

Чужие голоса

В Бережливом мире, мы всегда упоминаем о «генти гембуцу» или метод «иди и посмотри». Эта означает, что руководителю следует идти к месту рабочего процесса, чтобы понаблюдать и поговорить с людьми, работающими на месте, для того чтобы понять процессы, которые там происходят. Работники «выполняющие свою работу», являются лучшим свидетельством о том, как идет рабочий процесс.

До сих пор эта книга рассказывала о моем собственном путешествии в Бережливое здоровье, и многие другие люди, наблюдавшие за моими успехами, следуют по тому же пути. В этой главе мы узнаем о них и их ценном мнении. Один из них - Дана, мой очень близкий друг. Дана ездил со мной в лагерь Эверест в тот знаменательный день в октябре 2014. Ему 65 лет, глядя на него, вы подумаете, что он в довольно хорошей форме. Во время похода на Эверест, он весил около 245 фунтов (110кг) для его роста 6'5" (197см). У него были проблемы со здоровьем - диабет второго типа, последствия которого были весьма серьезными (потеря зрения, ампутация конечностей, импотенция, слабоумие и ряда других тяжелых последствий). Как и я, и он перепробовал множество методов к улучшению здоровья, но каждый из них заканчивался недолгими привычками и не отличным здоровьем.

В течении нескольких месяцев Дана наблюдал за моими изменениями, но сопротивлялся соблюдать тот же режим. Когда мы поехали в Коста-Рику на серфинг, он видел, что я решил не курить сигары, потому что в первый раз мне не хотелось подвергать риску свое здоровье. Дана также видел, что мои тренировки с Дугом Скоггинсом привели меня к успеху в серфинге, но он не был готов взять обязательства делать то же, что и я.

Когда мы вернулись в Таиланд в июне 2015 года, Дана наконец сдался (я думаю, что он настолько устал от людей, которые



Три месяца путешествия в Бережливое здоровье, Дана и я на фабрике сигар в Коста-Рике, это был первый раз, когда я спросил себя, «Действительно ли я хочу курить это?»

говорили, как я прекрасно выгляжу, гуляя с обнаженным торсом, что наконец сказал: «Я сделаю то, что делает Пол»). Там Дана решил изменить свои привычки и сделать именно то, что я делал, в том числе питаться натуральными продуктами, из которых 80% фруктов и овощей, 20% рыба и курица.

В скором времени, Дана начал терять в весе, и чувствовать себя намного лучше. Сегодня он показывает фантастические результаты. Его вес составляет 212 фунтов (95 кг) и продолжает снижаться. Он решительно настроен быть здоровым, раньше он забивал на различные диеты. Сегодня мы можем выпить по бокалу красного вина, наслаждаясь и созерцая жизнь, но никто из нас даже не думает о сигаре. Крепкое здоровье привязывает и стимулирует, а плохая еда больше не притягивает. Я только что разговаривал с Даной, после посещения вечеринки в минувшие выходные он сказал мне «я не могу поверить, что люди вкладывают в свой организм мусор, тем самым губят свое здоровье». Спрашивая Дану, возникает ли у него желание выпить или курить, он отвечает «Ты шутишь? Насколько я могу судить, они поглощают крысиный яд. Когда я просыпаюсь по утрам у меня нет соблазна положить крысиный яд в мой кофе». Какое удивительное изменение в человеке, который не думал, чем питается и, что поглощает его организм, а сейчас имеет четкое представление о качественной и вредной еде.

Почему исчезает соблазн? Ответ прост: вы научитесь видеть отходы в вашей жизни. Как я говорил в моей первой книге «2-х секундный ЛИН», как только вы начнете видеть все отходы, производимые вами каждый день, вы устремитесь устранить их и улучшить качество вашей жизни. С программой Бережливое здоровье вы узнаете все продукты, разрушающие здоровье людей, которые нужно исключить из рациона. Когда вы приходите на вечеринку и видите людей, пьющих под столом и поедающих десерты, вы видите, как жир свисает, вы думаете: «Конечно, посмотрите, что они едят! Это просто отходы». Вы осознаете, что плохая еда – отходы – это очевидно!

Избавление от отходов работает. Изменив свои привычки, Дана держит диабет под контролем без лекарств, и у него значи-



Как только вы узнаете влияние вредной еды на ваш организм, у вас исчезнет желание попробовать ее еще.

тельно снизился риск вышеперечисленных проблем. У него новая страница жизни из-за очень простого процесса Бережливого здоровья, применяемого для здоровья. Он признается, что ему не пришлось ничем жертвовать, что он получает отдачу от нового путешествия в здоровье.

Несмотря на нынешнее состояние вашего здоровья, вы всегда можете сделать его лучше. Алекс и Палома, которых я представил в главе 1, также добились больших успехов. В тот вечер, когда я решил написать эту книгу, сидя в кафе, люди смотрели на них и говорили, что они эталоны здоровья. Но они также наслаждались последствиями правильного питания и заботой о собственном теле. С тех пор Алекс потерял 14 фунтов (6 кг), а Палома 8 фунтов (3,6кг). Они чувствуют себя потрясающе, просто сделав несколько простых изменений. Мать Паломы тоже начала курс программы, и похудела на 4 фунта (1,8кг) и заметила резкое уменьшение числа приступов мигрени!

Я разговаривал с Алексом по поводу его результатов, и он сказал мне кое-что весьма убедительное. «В вашей книге ‘2-х секундный ЛИН’ вы писали, что деньги закапывают творчество. И наоборот, если у вас нет денег, вы должны придумать творческие решения проблем», - сказал он. «Ограничения в Бережливом здоровье стимулируют мое творчество. Например, когда я захожу в прилавок, где нет здорового питания, я мог бы просто купить фаст-фуд. Однако я придерживаюсь правильного рациона, и у меня есть свой творческий подход. Я спрашиваю продавцов за прилавком, есть ли у них фрукты или овощи, и неизменно, они готовы помочь мне».

Алекс сказал, некоторые жизненно важные решения почти всегда лежат на поверхности. В одном остановочном пункте была только лазанья с вкусным томатным соусом и мясом, поэтому я заказал и съел все слои соуса между пастой. Мои коллеги смотрели на меня как на сумасшедшего, но потом они поняли, что я делаю. Они сказали: «Посмотри на себя! Ты так похудел, ты здорово выглядишь!» Я посмотрел на них и сказал: «Да, я знаю. Я предан своим принципам».

Филипе является одним из новых последователей принципов Бережливого здоровья. В 35-летнем возрасте, его уравновешенность позволяла выглядеть в полном здравии, хотя в реальности у него было мало энергии и плохая физическая форма. По сравнению с тем как он чувствует себя сегодня, он оглядываясь в прошлое понимает, что он жил, как настоящий зомби.



Наши гости получают самую здоровую пищу



Филипе, его отец Тино и я - визит в США в 2015 году

Шесть месяцев назад Филипе и его отец, Тино приехали в мою компанию из родной Португалии на обучение Бережливому здоровью. В то время Филипе смог увидеть мой рацион питания крупным планом. Мы готовили коктейли-смузи с огромным количеством фруктов и овощей, и он смотрел как я занимаюсь упражнениями. Самое главное, Филипе видел, насколько серьезно я занялся своим здоровьем и здоровьем окружающих меня людей. Стоит отметить, что в нашу компанию приезжают гости со всего мира, посещая FastCap, и вместо тортов и печенья, которые большинство компаний предоставляют во время кофе-брейков, мы предлагаем здоровые фрукты и орехи, кофе, чай, газировку или питьевую воду. В обеденное время мы принимаем наших гостей в Chipotle подавая свежие, высококачественные продукты питания, салаты и они следуют моему примеру.

Филипе вернулся в Португалию с новой целью. Шесть месяцев спустя он бегает по 20 минут в день и употребляет фрукты, овощи и здоровые коктейли-смузи каждое утро. Его уровень холестерина, который никогда не был ниже 205 ммоль/л, теперь 168 ммоль/л. Он чувствует себя лучше, чем когда-либо, Филипе стал более энергичным и полюбил идею делать небольшие улучшения каждый день для успеха своей компании и здоровья.

Еще одна история успеха исходит из Саммита Бережливого здоровья в 2015 году. Я пригласил 45 моих друзей из команды Бережливое лидерство со всего мира, и 3 дня мы работали у меня дома, и решили всей командой подняться в горы Винчестер (отм. 6,521 фут.-1,9 км). Одним из представителей в группе был Джордж Трэчилис. Джордж - парень из Греции, здоровяк, весом в 308 фунтов (138кг). Джордж захотел подняться с нами в гору, но это было нелегко. Как он отметил, все имели одно тело, чтобы подниматься в горы, а его тело было эквивалентом двух тел, и, поэтому его было тяжело подниматься в горы.



*1-й День саммита
В нашем доме*



*3-й день саммита Джордж и я
пешие прогулки до горы Винчестер*

Джордж видел мои результаты, и сказал, что хочет внести некоторые изменения в свою жизнь. Я сказал ему, что он легко может сбросить 30 фунтов (13,5кг) к октябрю. Мы обменивались сообщениями 3-4 раза в день, отправляя фотографии продуктов, которые мы ели. Джордж ел много овощей, рыбы и свежих продуктов. Он боролся не с качеством еды, а с количеством, и, когда он взял все под контроль, то резко похудел.

Два месяца спустя, Джордж похудел до 265 фунтов (119кг), он отлично поживает, и полон решимости довести свой вес до 200 фунтов (90кг). Буквально на днях он сказал: «Пол, это дает мне ежедневные цели для постоянного улучшения моего здоровья». Джордж даже влез в костюм, который стал ему маленьким 5 лет назад. Как я уже сказал, в Бережливом здоровье отсчёт времени идет в обратном порядке - даже наши костюмы являются свидетельством этого!

Как только вы пойдете по дороге в сторону Бережливого здоровья, вы ощутите ясность, как правильно оздоровить свой организм. Вы едите здоровую еду, уважаете свое тело и заботитесь о своем здоровье. Другие методы позволяют иногда выпить содовую или скушать кусочек торта, но это крайне опасно. В данном случае нет золотой середины. Принцип Бережливого здоровья позволяет ясно увидеть и разлюбить те продукты, которые подрывают ваше здоровье.

Кроме того, воспринимать нездоровые продукты как приятный процесс очень сомнительно. Они приносят кратковременное удовлетворение и, в конечном итоге, вы чувствуете себя несчастным после того, как их съели. Контрастом является питание вкусным яблоком, свежим виноградом или хрустящими морковными палочками. Качество еды - это опыт качества от начала до конца. В нем нет отрицательных побочных эффектов, а есть лишь положи-



*3-й День Саммита
Руководство команды в горах
Винчестера*



*2-день Саммита
FastCap*

тельный. Как только вы научитесь ценить эти продукты, они станут более приятными и вкусными, чем любой кусочек немецкого шоколадного торта или чашка итальянского мороженого.

Вы хотите быть великим, а не просто хорошим. Когда вы в последний раз ходили на концерт, потому что там был «хороший» музыкант, или на спортивное мероприятие, потому что вы хотели увидеть «хорошего» игрока? Мы ходим и смотрим мероприятия, потому что мы все любим то, что великое и примечательное. Я без ума от замечательного здоровья, и вы можете тоже быть!

Как я сказал в вводной главе, здесь нет сигарет и зеркал, здесь нет таблеток для похудения, никаких книг для продажи. Я размещу всю информацию бесплатно в интернете вместе с моим видео для всех желающих. Вам не нужно покупать какую-то особую еду. Все, что вам нужно, это большая доза здравого смысла о том, как позаботиться о себе, и тогда вы можете отправляться в свое путешествие за здоровьем.

**ОДНА ИСТИНА:
Быть всем!**

ГЛАВА 17

Препятствия

Заканчивая работу над этой книгой, я разговаривал со своими друзьями: Гленом из Пенсильвании, Джорджем из Канады и Ти из Техаса. Мы обсуждали возникающие трудности при попытке изменить привычки в питании и принять стиль Бережливого здоровья. Одной из главных проблем была привычка кушать после ужина.

«У меня возникают трудности», - сказал Глен. «По вечерам я захожу на кухню и начинаю есть».

«Я иду на кухню и ем орехи,- добавляет Ти, «Я съел 5 горстей орехов, и мой лимит калорий пропал за целый день».

У Джорджа похожая проблема. «Я приготовил овощи, и я захотел съесть все», сказал он.

Каждый из нас, включая меня, имеет препятствия на пути к здоровому путешествию. Они не неизбежны, но они не определяют нашу судьбу. У нас есть способность преодолевать препятствия на пути. Для борьбы с трудностями выделяют концепт из Бережливого здоровья такой как - «источник управления». Идея заключается в том, когда вы хотите решить проблему, вы должны найти пять причин (пять «почему»), чтобы узнать настоящую первопричину.



Измените проблему в источнике



Очень сложно изменить сильное течение реки

Рицо Шинго, сын Шиго Шинго, один из основателей концепции «Бережливое здоровье», говорил мне: «Если вы хотите поменять течение реки, вы должны пойти к источнику. У источника вы передвинете песок ногами, изменив течение реки. Если вы идете к устью реки, где она впадает в океан, у вас должно быть большое дорогое оборудование, и все равно будет тяжело поменять его. Легче всего решить проблему у источника».



Я и Рицо Шинго изучаем источник управления

Позвольте продемонстрировать использование 5 «почему» для определения источника проблемы. Однажды у Боба вытек бензин прямо на дорогу, и образовалось большое черное пятно, тем самым расстроив жену Боба. Приведем 5 причин, чтобы добраться до истинной причине проблемы.



Почему протекала масляная пробка машины?

Потому что материал пробки изнашивался.

Почему материал пробки изнашивался?

Потому что покупатель купил дешевый материал.

Почему покупатель купил дешевый материал для прокладки?

Потому что хотел сократить расходы и сэкономить деньги.

Почему он пытался сократить расходы и сэкономить деньги?

Потому что начальство ему сказало сократить расходы и сэкономить деньги для пользы компании.

Почему начальство заинтересовано в урезании расходов и экономии денег?

Потому что начальство не понимает, что качественная деталь машины обойдется в меньшую сумму, чем урезание расходов.

Более того, проблема тут в том, что начальство делает акцент на цене, а не на качестве. Начальство не понимает настоящую цену последствий. В погоне за ценой, главное, нужно обращать внимание на качество товара. Когда вам приходится иметь дело с

последствиями, это как лечение пациента в больнице - стоимость составит в десять раз больше, чем, если бы он не запустил болезнь. Если вы не верите мне вспомните крупные аварии, с которыми сталкивались автовладельцы за последние годы. Не было бы дешевле и проще отремонтировать машину без последствий?

Эта тема возвращает меня к моим 3 друзьям. Для них препятствием к совершенному телу был вечерний перекус, и нам надо выяснить, что является настоящей причиной этого. Вот как я пытаюсь найти причину:

Почему мы имеем эти ночные трудности?

Потому что любим поесть.

Почему мы любим есть ночью?

Потому что сформировали привычку питания по ночам.

Почему мы сформировали эту привычку?

Потому что мы чувствуем себя лучше, это приносит нам радость и чувство удовлетворения.

Почему мы не удовлетворены жизнью?

Наша жизнь не сбалансирована, и еда заполняет недостатки

Что не сбалансировано в нашей жизни?

Наше здоровье!

Почему здоровье не сбалансировано?

Потому что у нас много плохих привычек, которые способствуют чувству дисбаланса и несовершенства.

Я работал с одним очень хорошо сложенным игроком бейсбола по имени Рон. Однажды когда я был в офисе у коллеги вместе с ним, он заметил, что коллега набрал в весе. После собрания он отвел меня в сторону, и сказал: «Что-то творится в его жизни». Я запомнил его слова, потому что они были с глубоким смыслом. Рон понимал, что когда человек начинает есть без остановки, он пытается восполнить что-то. Мы закапываем яму. Мы заполняем едой наши психологические проблемы. Решением для заполнения дыр становится еда.

Мои трудности были в том, что я управлял средней компанией, и находился под стрессом, поэтому еда для меня была удовольствием. Не думаю, что это была причина моего переедания. В моей голове что-то происходило, появлялось желание порадовать

себя. Я шел на кухню и сметал все. Эта привычка стала моим бессознательным удовольствием.

Управление источником препятствий требует изменении психического состояния. Если мы пойдем прямо сейчас, у нас есть больше шансов для решения этой проблемы. Так я воспринимаю препятствия: Во-первых, более 40 лет я развивал вредные привычки, и потребовалось еще время, чтобы приобрести новые. Во-вторых, я знал, что могу потреблять 2400 калорий в день, поэтому планировал ужин сразу же как просыпался. Я говорил себе, хорошо, сегодня вечером меня ждет хороший кусок рыбы, два или три разных овоща, посыпанных сыром пармезаном и бокал красного вина. После ужина я съем блюдо ежевики и земляники или яблоко с корицей. Ужин составит 700 калорий, самый раз для ужина. Планирование ужина было больше рациональным процессом, чем бессознательным. Я не позволял моим эмоциям брать верх над своими целями. Я поддерживал свое решение, глядя на себя в зеркало, и представляя себя 55-летнего на обложке журнала Men's Health.

Я хочу обратиться к определенным людям, читающим эту главу. Многие мои друзья являются президентами, генеральными директорами организаций, руководят многомиллионными и миллиардными компаниями и входят в группу Бережливого путешествия. Все мы смысленные. Мы создали, и руководим компаниями, которыми сложно управлять, и это требует достаточно большого ума. Дамы и господа, не кажется ли, что пора применить немного ум и в отношении своего рациона? Не кажется ли вам, что настало время извлечь выгоду с опыта Бережливого здоровья?

Когда я задавал себе этот вопрос, то единственный возможный ответ был: «Абсолютно. Я устал быть глупым». В то же время, я построил эмоциональную связь с преимуществами стройного и сложенного тела. Я заменил эмоций, вызывающие привычку кушать по ночам на цель получать удовольствие от отражения в зеркале, которое видел каждое утро стоя перед ним. В 54 года мне не нравилось то, что я видел в зеркале, но те дни давно в прошлом!

Для создания новой эмоциональной связи, мы должны пользоваться разумом. Мы должны перестать накладывать на питание свои эмоции. Мы делали так, поэтому все шло не так. Кроме того, мы должны представлять себя в зеркале стройным, подтянутым, с мышцами. Если мы будем визуализировать этот образ в нашем сознании, это обязательно сбудется.

Один момент прозрения произошел около 6 лет назад. У моей жены Линн был личный тренер по имени Валери. Однажды Линн сказала мне, что мне следует позаниматься с Валери один или два раза в неделю. Я подумал, почему бы и нет. Первое, что я сказал

Валери, когда я познакомилась с ней, было «Я хочу иметь пресс».

«Так это очень просто, - сказала она. «Нам нужно только убрать весь жир на вашем теле. Мышцы там, - сказала она, указывая на мой живот. «Пресс здесь. Они просто покрыты жиром».

Это действительно было просто.

У каждого читателя этой книги есть пресс. Он просто покрыт слоем жира. Мы спрятали его жиром от переедания по вечерам (в другой раз, по этой причине). Все, что нам нужно сделать - это вытащить пресс.

В конце каждого дня, используйте разум над эмоциями. Создайте план по преодолению препятствий. Престаньте кушать на эмоциях. Возьмите свои эмоции. и присоедините к вашей цели, видя тот потенциал, который Валери смогла во мне увидеть; у вас есть пресс, нужно просто извлечь его, так что однажды, глядя в зеркало, вы скажете: «О, детка, посмотри на этот пресс!».



Пресс есть, просто он покрыт жиром

ОДНА ИСТИНА:

*Используйте свой разум и зрите
прямо в корень проблемы!*

ГЛАВА 18

Вести или быть ведомым?

В конце моей первой книги “2-секундный ЛИН” я сказал, что lean - это лидерство совершенства. Программа Бережливое производство требует лидеров во главе, кто действительно понимает этот процесс. Как только они станут во главе, они будут ценить, уважать, учить, и обучать людей, сотрудничать и решать проблемы. Во многих отношениях, я по-прежнему считаю, что lean - это лидерство руководства. Однако, идея того, что lean-это значит быть лидером идет с большой оговоркой; нам нужно больше последователей Бережливой культуры, чем ее лидеров.

Позвольте мне объяснить. Когда мне было 17 лет, у меня была редкая привилегия изготавливать гитары с Бобом Тейлором, основателем Taylor Guitars в течение двух лет. Это были первые дни становления компании, молодой стартап, далекий от знаменитого производителя гитары на сегодняшний день. Когда я начал там работать, мы делали три гитары в сутки, когда я уходил, их число приблизилось к 15 гитарам. Боб не был тогда всемирно известным мастером гитар, но и сейчас он не купается в лучах славы. Он удивительный человек, и я имел честь работать с ним. Я обращал пристальное внимание на все, что он делал, от настройки гитары до резьбы для электрической розетки. Я наблюдал, как он думал, и как он решал проблемы. Он стал моим наставником.

За последние 30 лет мы с Бобом оставались на связи. Недавно он рассказал мне то, что изменило мое представление о Бережливой культуре. Я был в Казахстане и только заканчивал выступать перед группой из 1000 человек. Я рассказал аудитории (как я всегда делаю), что моим наставником является Боб Тейлор. На обратном пути в гостиницу, один парень, который меня подвозил, спросил, кто был наставником Боба. Я отправил Бобу письмо с вопросом по электронной почте, его ответ дал мне пищу для размышления.



*Боб Тейлор
на своем заводе*

Привет Пол,

Я считаю, что наставник - это человек, который является доверенным советником, и тот, к кому ты постоянно обращаешься при решении проблем, тот, кто обладает глубоким знанием того, что ты хочешь узнать. Наверное, у меня устаревшее понятие слова наставник.

*Возможно, это слово имеет другое значение сейчас. Может быть, мы заменили «хороший пример» или «вдохновитель» или «наиболее влиятельный» на слово наставник. Может быть, нам нужна новая книга под названием *в двухминутный наставник!* Сейчас мир скоротечен.*

Отвечая на твой вопрос, я скажу, что у меня не было наставника в моем понимании этого слова. Мне достаточно двухминутных наставников, людей, которые говорили мне что-то решающее.

В обществе, мы всегда говорим, что нуждаемся в лучших лидерах. Я не согласен. У нас есть много хороших лидеров. Что нам действительно не хватает, так это хороших последователей. Люди не любят слушать никого в наши дни. Они не любят слушать, и повиноваться.

Боб

Нам нужны лучшие последователи. Его точка зрения отлично обозначила идею, которая позволила улучшить мое здоровье. Все что мне нужно было сделать - стать лучшим последователем.



Мой наставник Боб Тейлор

Сейчас вы, вероятно, спрашиваете, что последователь должен делать с Бережливым здоровьем. Разве мы не должны быть лидерами во всем, что мы делаем? Не всегда. Вся необходимая информация об удивительном здоровье прямо перед нашим носом. Очень мудрые люди изучили, и изложили ее в понятную для нас форму. Проблема в том, что мы паршивые последователи, и мы не хотим слушать, и не хотим слышать. Если бы мы только могли избавиться-

ся от того, что я называю «синдром гения» (думая, что мы знаем все), и начать следовать примерам великих учителей, то у нас всех было бы удивительное здоровье.

Книги Том Рэта и Дуг Скоггинса изменили понимание моего здоровья, и это не заняло много времени моей жизни.



Передо мной реактивный пропеллер, я люблю высокие зрелища в небе на высоте, но я не осознал пока важность высокой производительности тела.

Как пилот, я обязан проходить обследование каждый год на соответствие определенных критериев для того, чтобы летать на собственном самолете. Я очень - и очень сильно ненавижу обследование. Каждый год, врач бы говорил, что у меня высокое кровяное давление. По сути, оно было всегда такое высокое, что врачу нужно было выключить свет и заставить меня прилечь, чтобы отдохнуть. После 15 минут, он заходил в палату, надеясь, что мое кровяное давление упало до уровня, чтобы он мог пропустить меня. К счастью, я быстро успокаивался за те 15 минут с выключенным светом, и мог сдавать тесты на соответствие, и мне выписывали разрешение совершать полеты.



Обследование - это сейчас прогулка в парке. Это было шестимесячное путешествие в Бережливое здоровье.

В тот год после моего последнего осмотра, все изменилось. Я больше не боюсь обследований. Когда врач проводил мой ежегодный осмотр в этом году, он рассказал, что никогда не видел человека с таким здоровьем как у

меня в моем возрасте. Когда он спросил, что я делал для поддержания моего организма, я сказал ему, что это было просто: 10 минут упражнений утром, минимум 10000 шагов в день и еще 10 минут упражнений вечером. Я питаюсь различными фруктами и овощами, рыбой и курицей, и я не употребляю ничего обработанного в мой организм, ни искусственных подсластителей, ни сахара, ни соды, ничего. Он посмотрел на меня, и сказал: “Вау, это ведь просто, не так ли?”

Да, это просто. Если вы будете следовать следующим принципам Бережливого здоровья, то улучшится здоровье, включая: нормальное артериальное давление, уровень сахара в крови, уровень холестерина, и список может продолжаться. Вам не нужно брать или покупать что-нибудь, вы будете выглядеть, и чувствовать себя великолепно. Каждый из вас, читающих эту книгу прямо сейчас, имеет эту возможность. Вы можете отложить эту книгу и забыть о ней, или вы можете начать сейчас и стать хорошим последователем Бережливого здоровья. Идите по тропинке к исключительному здоровью... выбор за вами!

ОДНА ИСТИНА:
*Нам нужны хорошие
последователи*

ГЛАВА 19

Дисциплина или сообразительность?

Часто на протяжении всей моей жизни, люди говорили мне: «Пол, ты так дисциплинирован». Каждый раз, когда они говорили это, я думал про себя: «Неужели я такой дисциплинированный? Есть ли у меня особенности по дисциплине?» Чем больше я думал об этом, тем больше понимал, что обладаю не дисциплиной, а сообразительностью.

Я не говорю, что я супер умный, особенно если дело касается образования. Я всегда был плохим учеником в школе, мне бы повезло если бы я получал удовлетворительную оценку по каждому из предметов. Я не мог пройти тест, чтобы спасти свою жизнь, и был медленным в большинстве открытых дискуссиях. Я так плохо читал, что перечитывал Дик и Джейн бесчисленное количество раз, так чтобы, читая вслух в классе не прослыть идиотом. Где я был безупречен, так это в деревообрабатывающем цехе.



Я пошел по стопам отца, пример Гарольд - значение инвестирования в будущее



Эту книгу я прочитал бесчисленное множество раз, чтобы избежать позора

Но все же я был достаточно открытым, чтобы узнавать многое от людей с большим опытом. Когда я был молодым парнем, я наблюдал как мой отец инвестировал в недвижимость, хотя у него не было много денег. У него было несколько недвижимостей для сдачи в аренду, которые обеспечивали небольшой, но постоянный доход нашей семье. Этот дополнительный доход позволял нам жить безбедно, помимо зарплаты, которую он получал, работая в General Dynamics.

Следуя примеру моего отца, после окончания колледжа я поставил перед собой цель - покупать один дом в год. Было бы легко для моей жены и меня, являясь оба выпускниками колледжа, делать то, что делали наши друзья; поехать в хороший отпуск, купить уютные дома и баловать себя красивой одеждой и автомобилями. У нас было немного денег, но мы могли бы воспользоваться

кредитом для хорошей жизни. Но мы выбрали другой путь. Вместо этого, моя жена и я решили жить экономно в очень крутом районе Ла Пуэнт, штат Калифорния. Я знал, что если мы проживем экономно в течение 10 - 15 лет, остальная часть нашей жизнь будет намного легче. Вместо того, чтобы тратить наши ресурсы, мы инвестировали их. Этот план сработал. На сегодняшний день мы очень успешны в финансовом отношении. Вопрос в том, стали мы успешны благодаря дисциплине или сообразительности?



*Наши скромные начинания
в Ла Пуэнт, Калифорния*



*Наше нынешнее жилище в
Беллингеме, Вашингтон*

Мои друзья бы сказали, что это дисциплина, но я говорю, что это сообразительность. Я взглянул на факты, и понял, что я не хочу выживать, когда мне будет тридцать, сорок и пятьдесят лет, так что я принял разумное решение вложить часть моего дохода в недвижимость, и это окупилось.

Давайте перенесемся в 2000 год, очень важный год для меня и моей компании FastCap. В то время, дела компании FastCap процветали. Мы завоевали несколько наград в сфере бизнеса, росли не по дням, а по часам, показывали отличные финансовые результаты, и создавали столько шума в городе, что президент нашего банка (который только что утвердил нам очень большую кредитную линию) пришел в компанию на экскурсию. Он был потрясен увиденным, и сказал, что наш бизнес был самым лучшим из тех, что он когда-либо видел.

Вскоре после этого я привез двух консультантов из Японии, чтобы помочь мне управлять запасами. Они не соглашались с оценкой президента. В первый день один из них взглянул на завод, и сказал мне прямо: «Вы невежественный. Вы не знаете, что вы делаете. Вам нужно узнать производственную систему Toyota». Заинтригованный, я нанял их, чтобы узнать о производственной



*FastCap-это первый
производительный завод, где
мы узнали о производственной
системе Тойота и о Бережливом
производстве.*

системе Toyota. Через пару месяцев, мы полностью переделали весь завод, что значительно уменьшило затраты и сократило наши производственные процессы. Объем отходов, который мы устранили, был ошеломляющий!!!

После этого, я должен был увидеть, как работает Тойота, так что я отправился в Японию и посетил завод Lexus в Кюсю. Я не мог поверить в то, что увидел. FastCap была не только позади Тойоты, она была на другой планете! Поездка заставила меня захотеть то, что имела Тойота, компания, которая функционировала на высоком уровне и не требовала большого объема управления, со счастливыми, полноценными, долгосрочными сотрудниками. Я захотел бросить управление в своей компании и перейти из роли «няни» в роль настоящего лидера. Когда я вернулся в США, я полностью посвятил себя реализации производственной системы Toyota (Бережливое Производство) в FastCap. Таким образом, нам удалось сделать компанию еще лучше и больше!



Lexus на заводе в Кюсю, Япония, где я впервые увидел бережливое производство и рабочее совершенство

Сегодня многие люди смотрят на меня, и говорят: «Вы такой дисциплинированный, что вы делаете, чтобы вывести компанию на столь высокий уровень?» Я думал: «Действительно ли это дисциплина?» Я уверен, что это была не дисциплина, а сообразительность. Я знал, что имел, я знал, что имела Тойота, и я сказал себе, что не успокоюсь пока не получу то, чем владеет Тойота.

Потребовалось некоторое время, но FastCap прошел путь от хорошей компании к великой, и я теперь могу сосредоточиться на своем лидерстве. Мой интеллект-это то, что меня вывело к цели.

Еще раз, давайте быстро пробежимся вперед, на этот раз в 2014 год, когда я узнал, как нужно заботиться о моем теле, т.е. о «моем клиенте». В 54 года я абсолютно не знал, как заботиться о своем организме. Как я сказал в предыдущей главе, я был невероятно глуп. Я имел слабое представление о здоровье, и определенно был не просвещен об отношениях между моим телом и моим самочувствием.

Все изменилось, когда ко мне пришло озарение во время чтения на пляже в Пхукете. Я осознал, что если я питаю высококачественной едой свой организм и в правильных пропорциях, мое тело будет выглядеть потрясающе и я буду чувствовать себя фантастически.

Посещая конференции, я заметил связь между тем, что люди ели и сколько они весили. Наконец, я сложил все вместе, это было



2014 FastCap новый завод

не совпадение, что люди ели определяло как они выглядели. Впервые я понял это на интеллектуальном уровне, и мой разум сформировал представление, как я действовал после этого.

Другие воспользовались помощью своего разума другим образом. Мой друг Дана в настоящее время в трехнедельной поездке в Калифорнии с его 11 ближайшими друзьями из средней школы. Думается, что он будет вступать в лвиный ров пицци и алкоголя, и нуждается в особой дозе дисциплины, чтобы оставаться в путешествии Бережливого здоровья, я бы подумал то же самое, но мы оказались не правы.

Вместо того чтобы поддаться искушению, Дана ожидает сбросить вес на четыре-пять фунтов, когда вернется домой после трехнедельных тусовок с друзьями! Дана не отправился в эту поездку с устоявшейся дисциплиной. Он поехал со светлой головой, и я уверен, что он будет поддерживать свой рацион. Дана звонил мне, когда он был на отдыхе, и во время нашего разговора он отошел от своих друзей на минуту, потому что не хотел обидеть их. Он тихо сказал: «Пол, я не могу поверить, что люди вкладывают в себя дерьмо. Они разрушают свою жизнь! Они уничтожают самих себя с тем, что они едят, и пьют!» Разум Даны собрал все силы, чтобы противостоять искушению.



На пляжу в Пхукете, Тайланд

Если ты собрался выстроить дисциплину для достижения отменного здоровья, у меня есть для тебя плохие новости... этого не случится. Если измените свое мышление и доверитесь своему разуму, все изменится к лучшему для будущего вашего здоровья.

ОДНА ИСТИНА:

*Чтобы преуспеть – используйте
свою сообразительность!*

ГЛАВА 20

Создание Бережливой команды

Когда я выступаю перед тысячами людей, первые слова, которые я часто произношу: «У меня истинная исповедь к вам, дорогие друзья! Мне не нравится Бережливая культура. Я просто обожаю Бережливую культуру!» Я говорю это, потому что Бережливая культура доставляет столько радости в жизни людей. Сознательно и постоянно улучшая каждый аспект своей жизни, дома, на работе и на досуге – приносит радость каждому, кто понимает и делает это.



*«Мне не нравится
Бережливая
культура. Я просто
обожаю Бережливую
культуру» на
выступлении
в Казахстане*

Одним из преимуществ Бережливой культуры является чувство общности, которое сопровождает людей, которые занимаются этим. В рамках бережливого сообщества не существуют оправдания, нет жертв. Есть просто люди, которые хотят улучшить жизнь для себя, своего общества и мира. У меня есть друзья по всему миру, которые поддерживают меня во всех отношениях и делают все ради меня, и все они участвуют в Бережливой культуре. Они любят постоянное совершенствование, радость и сотрудничество в процессе взаимодействия.

В первой главе этой книги, я рассказал историю об Алексее и Паломе, двух друзьях и коллег-практиках Бережливой культуры. Сейчас я собираюсь закончить книгу, рассказывая о них еще раз. Когда мы были вместе в Баден-Баден, Германия, посещая Мерседес-Бенц, мы разговаривали, и с разговора я понял для себя, что я действительно хотел бы научиться танцевать. Танцы значились в моем списке, но я не был уверен, как добиться этого, так как я

был таким неловким и неуклюжим. (Примечание: Одна из моих любимых телевизионных программ всех времен является «Сайн-фелд», эпизод под названием «Элейн танцует». Это просто умора, у Элейн такая же проблема, как и у меня. Она не умеет двигаться. Когда она пыталась танцевать будучи не пластичной, не гибкой, я так смеялся на том эпизоде, потому что он напомнил меня самого).

Палома посмотрела на меня, и сказала: «Я инструктор по танцам Зумбы, и я думаю, что тебе следует заняться Зумбой».

Видя сложные движения Зумбы и раньше, я подумал: «Вау, звучит не весело». Я посмотрел на Алекса, и спросил, «Ты занимаешься Зумбой?»

«Нет», - ответил он суровым немецким акцентом. Палома упрекнула его. Я сказал: «Давай Алекс, у тебя красивая жена. Она танцует Зумбу и ты должен научиться танцевать.»

«Ну, мы никогда об этом не задумывались, - признался он.

Не желая оправдываться, я обещал сделать это на следующий день. Итак, на следующее утро, когда я проснулся, я открыл мой MacBook Pro и начал искать на YouTube уроки Зумба для начинающих. Вскоре я нашел видео, которое показало мне основные движения. Вскоре этот неловкий, неуклюжий человек, который никогда не танцевал раньше в жизни начал чувствовать ритм.

На следующий день, когда Алекс и Палома подвозили меня, я сказал им, что я танцевал Зумбу. Они не поверили мне. «Я танцевал!» продолжал я настаивать.

«Я повторял движения по видео на компьютере, и получил огромное удовольствие». Они оба были воодушевлены этой новостью, и вдохновляли меня дальше, чтобы я пробовал танцевать снова и снова.

Вы должны понимать, почему непрерывное совершенствование является настолько затягивающим. Когда вы окружаете себя людьми, которые полны оптимизма, которые полны позитива, и готовы помогать, и поддерживать друг друга, происходят невероятные вещи.

Столько всего изменилось в моей жизни за последний год. Я люблю свое здоровье. Я люблю свое тело. Я даже чувствую себя хорошо в танцах. У меня не было всего этого несколько лет назад. Я ценю это и благодарен за то, что наконец нашел способ, как позаботиться о своем здоровье на высоком уровне. Я благодарен за то, что это новое открытие для меня и я вдохновляю других людей для достижения совершенства.



Палома и Алекс

Моя жизнь богаче, потому что я окружен удивительной командой Бережливой культуры, которые понимают силу постоянного совершенствования. Если у вас есть компания друзей и коллег, посвященных в идею совершенствования, это будет толкать вас идти вперед. Я призываю вас строить команду Бережливой культуры, поддерживать идею Бережливого здоровья, и отправиться в одно из самых мощных путешествий когда-либо.



*Норман Бодек
«Ум- замечательный раб,
но плохой мастер»*



*Исследование Миссии Японии, 2015год, усвоение
концепции Бережливой культуры*

Говоря о путешествиях, я был на недавней миссии исследования в Японии, когда лидер нашей группы, Норман Бодек задал нам вопрос. «Что такое Япония?»

Ни один из нас не мог ответить на вопрос правильно. Наконец, Норман дал ответ одним словом: Качество. Он рассказал нам, что японцы научились качеству у В.Эдвардс Деминга (известный американский исследователь, инженер, автор и консультант) и на основе качества Япония стала промышленной мощью. В число самых лучших брендов мира входит: Sony, Panasonic, Canon, Nikon, Toyota, Honda, Mitsubishi, Komatsu, Kubota, все японские компании, прославленные своим качеством.



*Визит на завод по
производству Бережливого
зубного оборудования*

Качество говорит о многом. В итоге, целью Бережливого здоровья является построение качества в вашей жизни. Система поможет вам полюбить высококачественные продукты и отказаться от некачественных. В сочетании с физическими упражнениями, она принесет отличное здоровье на протяжении всей вашей жизни.

В заключении приведу одну из моих любимых историй всех времен.

Мой хороший друг из Германии владеет производственной компани-

ей в США, а около 15 лет назад, он захотел посетить Китай, чтобы увидеть мощность производственных заводов и узнать могут ли его продукты быть изготовлены там. Это было во время, что называют временем «Дикого Запада» в Китае. Сегодня Китай является одним из наиболее технологически продвинутых и развитых стран, но 15 лет назад это был разваливающееся место. Образно говоря, это было похоже на первые дни на американском Западе. Дух возможностей наполнял воздух, но правила были текучими и изменчивыми, поэтому только сильнейшие строили свой бизнес.

Если ты хотел быть успешным, тебе нужна была помощь от кого-то, кто был в самом Китае, так мой знакомый отправился в двухнедельную поездку для установления китайских связей. Когда он прибыл в аэропорт, его проводник-китаец встретил на Мерседесе 300 SEL. Гид не говорил по-английски, так что 2 недели они общались только с помощью жестов, во время поездки по всему Китаю, посещая различные заводы.



Выбирая еду в типичном китайском ресторане



Кушаем шелковичных червей в Китае

Пока они ездили, они вместе часто кушали, посещая много разнообразных ресторанов. Всю поездку, этот маленький китаец (около 100 футов насквозь мокрый) продолжал дразнить моего большого друга из Германии (6'2" и 210 футов), уговаривая его съесть экзотическую еду, которую любят китайцы. Каждый раз мой друг сопротивлялся. Ближе к концу поездки они провели дни в Пекине. Они пошли в ресторан на ужин, и гид кивнул в сторону некоторых шелкопрядов в одном из аквариумов. В ресторанах часто стоят аквариумы, полные рыбами и другими маленькими животными, из которых вы выбираете, что хотите съесть на ужин. Китаец сказал своему другу: «Мы закажем это». Мой друг колебался, но подумал: «Черт, не могу же быть грубым все время», так что он нехотя согласился попробовать блюдо. Заказав шелкопрядов, они вернулись к своему столу. Когда принесли еду, мой друг взял один из шелкопрядов палочками и засунул в рот, с трудом сглатывая, чтобы побыстрее проглотить (позже он рассказал мне, что

это самая отвратительная вещь, которую он когда-либо пробовал в своей жизни). Затем он посмотрел на своего гида, и сказал: «Ладно, теперь твоя очередь».

Его китайский друг посмотрел на него, и, сказал безупречным английским: «Я не ем это дерьмо!»

Этот пример прекрасно подводит итог значения этой книги. Вы собираетесь продолжать есть дерьмо, которое делает вас толстым и неуклюжим, или вы выберете качество, и будете обладать недюжинным здоровьем? Есть только один выбор. Вы единственный управляете своим «Феррари». Вы можете принять разумное решение срезать старые деструктивные методы и наслаждаться исключительным здоровьем так же, как мы. Я надеюсь, что вы будете использовать то, что вы узнали в этой книге, чтобы испытать фантастическое живительное здоровье до конца своих дней.



Выглядит вкусно, но вы могли бы добавить сахар и воду в бензобак вашего Феррари



Выглядит вкусно, и это подпитывает ваш Феррари.

ОДНА ИСТИНА:

*Исключительное здоровье – это
все результат качества!*

Обычный день Пола

Как обычно проходит мой день? Я просыпаюсь по крайней мере в 5 часов утра, иногда раньше. Не пугайтесь, что я чрезмерно дисциплинированный, что встаю так рано утром, это потому что я не любитель спать, и я предпочитаю полежать в постели три – четыре часа, и поразмышлять, чтобы потом не тратить время, я встаю, и иду по делам. Идея проста «Кто раньше встает, тому бог подает». Смысл в том, чем раньше вы встаете, тем выше общая продуктивность за день.

Я с большим энтузиазмом отвечаю на все мои электронные письма и не заставляю людей ждать ответа от меня. Прежде чем встать с постели, я отвечаю на все мои электронные письма в течение 15 или 20 минут. Я использую приложение Siri, которое набирает текст очень быстро и качественно. Если ответ требует более развернутого письма, я всегда использую функцию аудиозапись, записывая свой голос так, что человек может услышать все нюансы моего ответа.

Моя жена спит крепко, так что она не слышит, что я делаю (она только что услышала, как я сказал это, и ответила, что слышит и просто игнорирует))). Время 2:37 утра, пока я печатаю эту главу.

Далее я одеваю свой тренировочный костюм и иду к кофейному аппарату. Я люблю горячий кофе и чай. Затем открываю холодильник и достаю все овощи, беру блендер и начинаю делать мой зеленый коктейль - смузи. Кстати, у меня есть отличное видео, где вы можете увидеть, как именно я делаю смузи. (*Перейдите по ссылке в конце этого раздела для просмотра моего видео про коктейль-смузи*). Я наливаю смузи в 4 контейнера из нержавеющей стали Contigo по 20 унций – и наливаю туда 4 смузи коктейля. У меня есть небольшая сумка для обеда, я беру 3 контейнера смузи в сумку, вместе с фруктами и другими продуктами, которые я планирую кушать в течение дня. После всего этого я готов начать мои тренировки, я иду в свой тренажерный зал с кофе и смузи в руках и наслаждаюсь напитками в течение всей тренировки.

Я включаю музыку очень громко. Я беру свой iPhone и говорю Siri перетасовать всю мою музыку. Я начинаю со спокойных песен, делаю растяжку и круговые движения туловищем, чтобы разогреться. Я очень задумчивый в это время, размышляя о всех великих вещах и о том, что я готовлю для своего тела. Я отношусь к этому осознанно. Я читал одну книгу под названием «Осознанность для чайников», написанную Шамаш Алидином. Она фантастическая, и я очень рекомендую ее. Я полностью осознаю, что я делаю, самое главное, что я смог бы сделать для своего тела. Для

начала надо убедиться в том, что я стою в парвильной форме, руки ровные, и я с легкостью могу поворачивать тело на 180 градусов.

Я всегда делаю упражнения перед зеркалом. Цель моих упражнений -позволить моему телу функционировать на самом высоком уровне, гарантируя долгую высокопроизводительность и уважение к моей Феррари.

Дома я занимаюсь от 20 до 30 минут. Я наслаждаюсь тренировками и всегда чувствую себя потрясающе. Хочу отметить, что я качаюсь и растягиваюсь с музыкой. Я подготовил очень классное видео моих упражнений. Я думаю, что вам следует посмотреть его, оно длится всего около 2 минут. *(Перейдите по ссылке в конце этого раздела для просмотра моего видео с тренировки)* Я ускорил упражнения в видео, так что вы можете точно увидеть, что я делаю. Есть еще одно видео с моих тренировок когда я путешествую. *(Перейдите по ссылке в конце этого раздела для просмотра моего видео с тренировки во время путешествия)* У меня нет специального тренажерного оборудования, и я перестал надеяться на тренажерные залы в отелях. Если они имеются, это здорово, но по большей части я делаю упражнения в номере отеля. Я с собой беру Bose SoundLink mini (портативная колонка) и качаюсь, и растягиваюсь в номере отеля. Никто никогда не останавливал меня, не стучал в мою дверь, и не говорил сделать тише музыку. После упражнений я танцую 2-3 раза Зумбу, которая действительно дает мощный заряд. Я люблю танцевать Зумбу!

После моей тренировки я пью кофе и смузи, собираюсь на работу в течение получаса. Я выезжаю на работу около 6:00-6:30 утра. Еще одну крутую вещь, которую узнал от моего друга - спортсмена мирового класса - «Shoga», растяжка в душе под горячей водой. Я трогаю свои пальцы в течение времени, чтобы убедиться, что я хорошо растянулся. Не знаю насколько помогает горячая вода, но чувствую себя хорошо. По дороге на работу я слушаю аудиокниги или настраиваю себя на день, слушая мои любимые песни.

Мне очень повезло, что у меня очень высокоэффективная машина и она всегда напоминает мне о состоянии, которого я хочу добиться для своего физического тела.

На работе я всегда на ногах. У меня нет офиса и я всегда нахожусь в контакте с людьми, помогая им делать работу эффективней. Являясь помешанным на Бережливой культуре, я начинаю свой день с 3-х улучшений на моей рабочей зоне, делая одно небольшое двухсекундное совершенствование каждый день. В 7.30 утра, спустя полтора часа я заканчиваю свои улучшения и завершаю помогать другим, у нас начинается утреннее собрание со всеми сотрудниками компании. К 8.30 утра сотрудники приступают к работе, включая меня. Я всегда на телефоне, отвечаю на пись-

ма, но на протяжении всего утра я всегда потягиваю мой смузи и кофе. Около 10 часов утра я сижу за обеденным столом, ем яблоко и апельсин или другой фрукт. Я регистрирую все что ем в программе приложения MyFitnessPal App. Я записываю 4 смузи как 800 калорий с утра сразу, даже если пью их в течение дня.

В полдень я пользуюсь приложением Chipotle, чтобы заказать салат и пойти поесть в ресторан (без ожидания). Это очень эффективно. Я часто беру блюда на работу: овощи стир-фрай с рыбой или курицей. Таким образом, я потребляю тонну овощей во время обеда, дополненные белком из рыбы или курицы. В конце дня я прохожу около 10000 или 15000 шагов, делая осмотр наших объектов.

В нашей компании имеется замечательный тренажерный зал, и я забегая туда в течение дня, чтобы сделать по 6 подтягиваний. Это очень сложно, но я люблю эту физическую нагрузку. К 15.00 часам я снова в перерыве ем еще фрукты. В 17.00 вечера очень часто доедаю оставшийся салат или остатки стир-фрай. Линн и я возвращаемся домой между 17.00 и 18.00 вечера. Мы приезжаем домой, и Линн делает удивительное блюдо с большим количеством овощей и кусочками рыбы. Мы также выпиваем по одному бокалу красного вина за ужином. После ужина я, как правило, кушаю 2-3 горсти черники или малины для завершения дня. Я стараюсь лечь спать в 20.00 вечера, но не позже 22.00 вечера. Линн и я почти не смотрим телевизор. Но иногда по утрам мы включаем телевизор, пока собираемся на работу. Я всегда проверяю приложение Leap PD, и отмечаю всю проделанную работу. Если мне удастся завершить дела 60-70%, я чувствую себя счастливым. Я всегда работаю над совершенствованием, это чертовски хорошо для избавления от агрессивных привычек, которых я набрался. Я включаю аудиокнигу в приложении Audible с таймером на полчаса или час, и слушаю, засыпая.

Это все довольно просто и понятно, это долгая рутина, которая проявляет отличную заботу о моем здоровье и разуме, и я люблю ее каждую секунду. Самое лучшее в моем питании это то, что я никогда не съем продукт, о котором я пожалею! Все, что я вкладываю в мой организм идеально. Мое сознание сильно изменилось в управлении моего здоровья.

Это просто и на 100% приятно

21 этап на пути к Бережливому здоровью

Здесь приведены некоторые этапы, которые встретятся вам на пути к отличному здоровью, в течение всего путешествия:

- 1 Вы занимаетесь программой в течение двух недель, и начинаете видеть результат.
- 2 Вы начинаете смотреть на обработанные продукты по-другому и в какой-то степени презираете их.
- 3 Вы начинаете по-настоящему наслаждаться фруктами и овощами. Вы не уверены, сможете ли вы потреблять их в большом количестве, но вы пробуете и чувствуете себя лучше.
- 4 Вы продолжаете терять вес в разумном темпе от одного (450г) до двух фунтов (900г) каждую неделю. Люди начинают делать комплименты, как прекрасно вы выглядите, и интересуются, как же вам это удается.
- 5 У вас увеличивается и усиливается презрение к обработанным продуктам: мука, сахар, искусственные подсластители, выпечка, газированные напитки, сладкие напитки, или что-нибудь в этом роде, все то, что может отнять у вас отличное здоровье.
- 6 Вы начинаете любить овощи, фрукты, рыбу и курицу — все, что питательное и питает ваш организм и улучшает ваше здоровье.
- 7 Вы одновременно узнаете о важности физических упражнений и движений, поэтому эти две составляющие становятся центром вашего мышления 24/7.
- 8 Вес уходит стабильно, вы начинаете сдвигать горы. Вы решаете понять свой организм на глубоком уровне, и впервые, вы понимаете, что потребляете слишком много калорий. Вы признаете важность подсчета калорий и контроля размера порций. Вы перестаете врать самому себе о количестве потребляемой еды.

9 Питание маленькими порциями становится привычкой, и вам удается сбросить лишние килограммы, которые вы никогда не могли убрать.

10 Вы смотрите на себя в зеркало, и спрашиваете: «Кто это, черт побери?»

11 Вы активизировали свою программу тренировок, и начали работать гораздо энергичней, делая приседания и отжимания до критической точки. Ваше тело становится более упругим, и вы начинаете представлять себя на обложке журнала о здоровье вместо полного человека средних лет.

12 Почти каждый день вас спрашивают, что вы делаете, чтобы выглядеть так замечательно. Вы решаете кушать фрукты и овощи в качестве основной еды, курицу и рыбу как источник белка, и никогда не кладете плохой продукт в свой организм.

13 Вы смотрите на свое тело с большим уважением, потому что видите его восхитительным... дорогим экзотичным спортивным автомобилем. Вы не будете вредить ему, поэтому защищаете, и питаете самым лучшим топливом, и обеспечиваете свою машину самой лучшей тех.поддержкой во все времена.

14 Вы проходите мимо прилавка фруктов и овощей и радуетесь, потому что вы знаете, что они помогут вам быть в превосходной физической форме. Вы доверяете им, что они позаботятся о вашем состоянии, и избавят вас от проблем на много лет, так что вы потребляете фрукты и овощи, чтобы утолить голод вместо поглощения обработанной пищи.

15 Вы оглядываетесь на все потерянные годы, когда вы пренебрегали своим телом и не относились к нему с должным уважением, и ваша решимость никогда не позволить этому повториться.

16 Вы ищите любую возможность, чтобы потренироваться. Вы рассматриваете лифт как машину смерти, которая делает вас малоподвижным, и добавляет проблем с лишним весом, так что вы всегда предпочитаете идти по лестнице.

17 Вы постоянно делаете отличный выбор всего, что касается еды и физических упражнений. Люди вокруг вас видят ваши действия, и хотят подражать вам.

18 Ваш врач, вероятно, посоветует вам прекратить прием всех добавок, обезболивающих и снотворных препаратов, ведь если вы позаботитесь о своем теле правильно, и в питании, и в физических упражнениях, вы будете иметь отличное здоровье, и сможете полноценно и спокойно спать.

19 Ваше осознание о еде и здоровье полностью поменялось, и вы получаете большое удовлетворение, выяснив, что такое превосходное здоровье.

20 Вы не чувствуете голод. Вы едите, потому что знаете, что пришло время питать ваш организм. Чувство голода ушло навсегда. Это, пожалуй, одна из самых безумных действительностей, которых я когда-либо испытывал. Всю свою жизнь, когда я чувствовал голод, я заполнял мой желудок мусором, делающий меня еще голодней. Я не могу переоценить, насколько приятно пополнять мой желудок надлежащим образом, своевременно и необходимым количеством качественной еды.

21 Вы начинаете делиться своим успехом со всем миром. Я сделал несколько видео о том, как я похудел и как добился отличного здоровья. Я нахожусь в лучшей физической форме, чем, когда я играл в футбол в составе старшей школы. Зайдите на YouTube на страницу Бережливое здоровье, чтобы посмотреть, как я занимался по этой программе.

ВОПРОСЫ



ОТВЕТЫ

Все ответы ниже являются моим личным мнением. Я не являюсь профессиональным врачом. Это то, что подошло для моего организма -ни больше, ни меньше. Ничего не преукрасив и не преувеличив!

1. Сколько воды я должен пить?

Насыщение организма водой является чрезвычайно важной, поэтому чем больше употреблять воду, тем лучше. Я пью четыре смузи по 20 унции (0,5л) каждый день, в общей сложности 80 унций (2л) жидкости. Выпив мой смузи, я добавляю холодную воду в емкость и пью, чтобы не пропадали питательные вещества, оставшиеся на стенках контейнера. Это дает мне дополнительно четыре стакана воды каждый день и кучу питательных веществ, которые в противном случае просто бы смылись в раковине.

Кроме того, я пью четыре чашки чая или кофе еще 80 унций жидкости (2л). Помимо этого, я не могу определить точное количество жидкости, потому что у меня с собой есть 20 унцовый термос и я пью воду оттуда. Потребление фруктов с высоким содержанием воды (арбузы, апельсины, дыня, папайя, виноград, черника, малина и манго) добавляет жидкости к моей насыщенности жидкостью.

Мой тренер, Дуг сказал, что если ваша моча темного цвета, вы не достаточно пьете воды; она должна быть светлого цвета. Я использую это как правило большого наблюдения за своим организмом, и выполняю в строгость и точностью.

2. Каково Ваше мнение об органических и неорганических веществах?

Два величайших обмана, направленных на американскую общественность в течение последних десяти лет, стиральная машинка с передней загрузкой, и также обман, что нам нужно платить в 2-3 раза больше за продукты, потому что они имеют слово «Органический» на своей упаковке. Я не говорю, что органические продукты не лучше, но это не дело, когда речь идет о нашем здоровье.

Настоящие проблемы:

- Мы не едим достаточно фруктов и овощей, органических или не органических.

- Мы потребляем кучу переработанного дерьма в наш организм, органического или нет.
- Мы употребляем слишком много лекарств и безрецептурных препаратов, которые абсолютно не нужны.
- Мы должны поднять наши задницы и начать двигаться больше.
- Мы должны перестать обвинять других людей за свои проблемы, и взять на себя ответственность за вещи, которые мы можем и должны сами контролировать.

3. Нужно ли платить за полную версию приложения MyFitnessPal?

Не обязательно, но это может быть полезно. В течение трех лет, я использовал бесплатную версию, и просто игнорировал дополнительные калории, которые появлялись, когда FitBit отправлял статистику моих упражнений мне на телефон. Тем не менее, я играл с огнем и заплатил \$49 на год подписки этого приложения, чтобы увидеть, как работает платная версия. До сих пор я очень доволен принятым решением. Мне нравится, что мне не приходится отвлекаться на те дополнительные калории. Также мне нравятся некоторые другие особенности в полной версии. Вообще, для меня ничего не стоит потратить \$49 в год, чтобы повысить свой опыт и лучше поддерживать мое почти идеальное здоровье.

4. Что делать, если моя жена не поддерживает то, что я делаю?

Нельзя использовать данное как предлог во избежание следованию Бережливой Культуры. Как только вы увидите, что вредная еда и чрезмерное питание – это прямой путь к ухудшению здоровья и ухудшению качества жизни в целом, то данное станет уже неважным, кто поддерживает тебя, а кто нет. Вы будете полны решимости выполнить свою задачу.

5. Что делать, если я постоянно голоден?

Если вы всегда голодны, значит, вы делаете что-то неправильно. У вас никогда не должны возникать боли в желудке, только урчание, что является сигналом того, что пора что-нибудь съесть. Вы, наверное, употребляете те продукты, которые делают вас голодными – крахмалы, хлеб, макаронные изделия, рафинированный сахар или искусственные подсластители. У вас также может быть

растянут желудок так же, как и у людей с вытянутой мочкой уха, которые стараются засунуть большие кольца в них.

Для того чтобы вернуть желудок в прежнюю форму, вам понадобится перестать есть в 4 раза меньше, чем положено. Я рекомендую использовать ваш разум и задать себе вопрос, действительно ли вы должны есть 4000 или 5000 калорий в день. Я здоровый парень с большими мышцами и потребляю самое большое 2400 калорий в день. В прошлом, я легко потреблял от 5000 до 6000 калорий в день по причине своей глупости.

Есть несколько способов, которые могут помочь вам управлять голодом. Вы должны всегда носить с собой яблоко, кусочек фрукта, или маленький мешочек орехов, в момент, когда вы проголодаетесь, вы можете съесть что-то здоровое. Также вы должны всегда иметь с собой термос с жидкостью, таким образом вы можете выпить жидкость, если почувствуете, что появляется чувство голода между основными приемами пищи.

6. Как вы тренируетесь, когда путешествуете?

Все для меня просто и определенно однозначно:

- Я убеждаюсь, что в течение дня прохожу как минимум 10000 шагов, согласно моему приложению FitBit
- Я просыпаюсь каждое утро и включаю Тейлор Свифт, используя динамик BoseSoundLink Mini пока я делаю 10 минутные упражнения, которые включают в себя танец Зумба в течении 2-3 песен
- 100 круговых поворотов туловища
- 100 отжиманий (до изнеможения, которое наступит раньше)
- 200 приседаний/скручиваний (до чувства изнеможения)

7. Являетесь ли вы противником современной медицины или современных препаратов?

Я самый большой сторонник современной медицины и благодарен за нашу удивительную медицинскую систему. Я планирую жить дольше 100 лет и все благодаря достижениям в области медицинских технологий. Говоря это, я не подразумеваю, что мы должны использовать технологии, чтобы избежать нашей ответственности в заботе об организме. Мы должны получить основную заботу, а затем использовать технологии и медицинские достижения, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь.

8. Откуда берется ваша преданность?

Это, наверное, происходит из-за того, что я никогда не чувствовал себя одаренным. Затем я обнаружил, что жизнь сама по себе является подарком, и теперь я вижу все в мире позитивным и устремленным вперед, хотя в жизни существует много проблем. Мне кажется, что нам очень повезло жить в удивительном времени, по сравнению с тем, что было допустимо 100 лет назад.

9. Как вы думаете, почему вам потребовалось так много времени, чтобы улучшить свое здоровье?

Лучшим ответом является мое состояние, как я его называю: «некомфортное удовольствие». Мне было некомфортно с моим здоровьем, но недостаточно, чтобы принять необходимые меры. Я не стремился к высшему качеству жизни во благо моего здоровья, как и для всего остального в моей жизни. Я прочитал много книг о здоровье, но ни одна из них не сделала мое здоровье отличным. Этого не произошло, пока я не прочитал книгу Том Рэта, и не выстроил все воедино, и не соединил все пазлы в одно целое.

Это, наверное, единственный разумный ответ, который я могу дать, почему мне потребовалось 54 года! Я клянусь, что пытался это понять на протяжении всего этого времени. Когда я размышляю о времени, потраченном на развитие моей компании, моих лидерских качествах и коммуникативных навыках, я знаю, что, если бы мне дали столько же времени для обучения, как допустим иметь отменное здоровье, то я бы обнаружил это гораздо на раннем этапе. Как это ни странно, прекрасное самочувствие также улучшило другие категории и аспекты моей жизни, но я не беру это в счет.

10. Как вы делаете смузи, когда путешествуете?

Иногда вы должны иметь творческий подход во всем, чем занимаетесь! Когда я отправился в Коста-Рику на месяц, у меня был доступ к блендеру, так что я был в состоянии поддерживать свой рацион. В другую поездку я взял свой собственный блендер, но поиск и обработка ингредиентов не стоила того, так что теперь я стал наедаться овощами и фруктами в качестве основного питания. Я очень благодарен если мне не добавляют сахар при приготовлении смузи в кафе или ресторане. Многие магазины и рестораны добавляют сахар и другие ингредиенты в смузи, чтобы сделать их

вкус лучше, но я наблюдаю за ними, как ястреб, чтобы убедиться, что они не добавляют ничего лишнего.

Если у вас есть свой собственный автомобиль, и вы находитесь в дороге, целесообразнее всего сделать свои собственные смузи. Мой хороший друг Дана, о котором я много рассказывал в этой книге, отправился в 3-недельную поездку в Мексику и взял свой блендер Yeti Cooler. Он рассказал, что нашел все ингредиенты по пути и смог поддерживать свой рацион смузи каждый день. Кроме того многие парни, путешествующие вместе с ним тоже наслаждались смузи и даже полюбили его.

11. Почему вы считаете, что Бережливое здоровье работает так хорошо на вас?

Я просмотрел весь поток ценностей для моего организма (используя терминологию бережливой культуры), прочесал весь процесс от и до, выкинул все плохое, и оставил только хорошее.

Ключом к становлению здоровья являлось следование нижеперечисленным задачам:

- Поддерживать свое острое внимание к фруктам и овощам
- Питаться рыбой и курицей в качестве основного источника белка
- Избегать, и отказываться от обработанных и консервированных продуктов, а также сахара и искусственных подсластителей. Единственным исключением могут быть орехи, газированная вода и сыр (который я не ем в большом количестве, но мне он все же, нравится).
- Делать около 10000 шагов в день и более
- Выполнять короткие, интенсивные тренировки по наращиванию мышц каждый день
- Относиться к своему телу так, как будто это ваш клиент и относиться к нему с уважением, потому что это причина того, что это работает!

12. Почему вы рассматриваете свое тело в качестве клиента?

Как успешный бизнесмен и предприниматель, один из самых важных идей, которую я когда-либо усвоил, является важность любви к моим клиентам. Я делаю вещи, которые они желают, и улучшаю качество их жизни. Они делают мне великое одолжение и возвращаются снова и снова, чтобы купить мои продукты и улучшить качество своей жизни. Твое тело-это твой первый клиент всех времен и народов! Ваше тело нуждается в услугах и това-

рах, которые вы предоставляете. Еда, жилье, питание, интеллектуальное развитие и духовность. Вы делаете высококачественные вложения, и они возвращаются высоким качеством жизни для вас - это закон компенсации.

13. С чего мне начать?

Вы можете начать, сосредоточив внимание на трех областях, которые оказывают наибольшее влияние. Во-первых, увеличьте потребление фруктов и овощей. Во-вторых, исключите из своего рациона обработанные пищевые продукты. В-третьих, будьте точным в ходьбе 10 000 шагов каждый день. После того как вы освоили эти три истины, постепенно добавляйте другие советы из этой книги в свою жизнь, и вы достигнете поставленных целей быстрее, чем когда-либо мечтали об этом!

14. Каковы 3 самых главных преимущества отличного здоровья?

Это может показаться немного странным, но всегда чувствую, что любая еда должна быть идеальной - это, наверное, самое первое преимущество. Я больше никогда не сожалею о том, после того как я поел, и у меня теперь нет вздутости живота. Настолько правильным я делаю выбор ингредиентов моего питания и осознанности того, что попадает в мой рот, что это является отличной «заправкой моего организма» на ежедневной основе. Идеальный вкус, идеальное питание и идеальная порция. Я без ума от идеи получать это каждый раз.

Во-вторых, преимуществом является похвала, которую получаю от других. Куда бы я ни пошел, первое, что говорят люди, когда встречают меня, «Вау, ты выглядишь потрясающе!» Когда вы берете человека вроде меня, кто всегда был середнячком и превратившимся вдруг в модель, разгуливающийся без рубашки в свои 55 лет, трудно просто представить как поднялась моя самооценка. Я не знаю 50-летних людей, которые выглядят так же хорошо, как я. Находясь в такой исключительной группе людей, это заставляет нас чувствовать себя особенными и дает нам невероятную уверенность в себе.

Третьим преимуществом является влияние моего примера на других людей.

Мысль, что моя осознанность помогает другим людям, глубоко вдохновляет меня.

Два дополнительных преимущества (потому что трех нам не хватает!) - это возможность носить меньшие размеры одежды (мне

больше не надо скрывать свое тело), и то, что я всегда здоров. Я не могу полностью это объяснить, и как это работает, но я больше не простужаюсь, и не болею гриппом.

15. Какое кредо у Бережливого здоровья?

Я хозяйин еды, она никогда не будет управлять мною, она только будет помогать мне. Я люблю все в еде в его натуральном и необработанном виде. Я брезгую продуктами, которые обрабатываются и консервируются. Качество еды в нужном количестве дарит мне удивительное здоровье и удивительную жизнь!

16. Вы можете описать Бережливое здоровье одним словом?

Феррари!

Если бы я мог подытожить мою книгу одним словом, то это было бы слово «Феррари». Секрет отличного здоровья кроется в том, что ты должен относиться к своему телу как, если бы относился к Феррари. Феррари – спортивная модель машины, являющаяся одной из самых совершенных из когда-либо производимых. Она эксклюзивна, быстра, подвижна, красива, грациозна и мощна. Если заботиться о своем теле так, как если бы вы относились к Феррари, используя самое лучшее топливо и регулярно посещая механика для ремонта, тогда бы ваше тело дало в 10 раз больше, чем вы в него вложили, и так на протяжении всей жизни. Так задайте себе вопрос: «Отношусь ли я к своему телу как к Феррари или же как к какой-нибудь обычной машине Форд Пинто?»

«БЕРЕЖЛИВОЕ ЗДОРОВЬЕ» повествует от том, как я смог добиться отличного здоровья, имея обычное. Я достиг результата по улучшению здоровья всего лишь за 1 год. Я представлю всего 4 факта, подтверждающие мою отличную форму:

- 1** Всю свою жизнь я весил более 210 фунтов, а сейчас я без проблем держу вес 165 фунтов, что является абсолютной нормой при моем росте 5'10".
- 2** Когда я хожу на прием к доктору, он говорит мне, что я замечательно выгляжу и у меня отличное здоровье.
- 3** У меня сильное, мускулистое тело с четкими границами, хотя некоторое время назад это была лишь мечта.
- 4** Ну и самое главное - это очень легко поддерживать хорошее здоровье. Соблюдая принципы здоровой жизни целый год, у меня нет никакого соблазна возвращаться к вредным привычкам. У меня есть одно любимое занятие – забота и служение моему самому лучшему клиенту... моему телу!

Большинство людей хотят отличное здоровье, но не знают, как его получить! Эта книга расскажет о тех способах, которые я применяю, и покажет мой путь к здоровью. Через мои личные истории и рассказы других людей вы научитесь выполнять простые правила программы «БЕРЕЖЛИВОГО ЗДОРОВЬЯ», что вы тоже сможете достичь отличного здоровья.