2 Second Lean

Lean™ Health

Aging in Reverse

Foreword by Best-Selling Author Jeffrey K. Liker

2013 2014 2015

Paul A. Akers

Índice

Uma palavra de Paul
Prefácio
Palavra na rua
Título
Direitos autorais
Agradecimentos
Conteúdo
O que é isso?
Prefácio
Capítulo 1: Uma noite perfeita na Alemanha
Capítulo 2: A resposta
Capítulo 3: Acampamento base do Everest
Capítulo 4: Os resultados
Capítulo 5: Como pude ser tão estúpido?
Capítulo 6: Somos todos viciados
Capítulo 7: Nunca doente
Capítulo 8: As quatro coisas que aprendi com Doug
Capítulo 9: Química complicada
Capítulo 10: Viajar é fácil
Capítulo 11: A grande decepção
Capítulo 12: A dieta da imagem
Capítulo 13: Aplicativo Lean PD
Capítulo 14: Registrar ou não registrar?
Capítulo 15: Correndo na chuva
Capítulo 16: A voz dos outros
Capítulo 17: Bloqueios
Capítulo 18: Liderar ou seguir
Capítulo 19: Disciplina ou inteligência
Capítulo 20: Formação de uma equipe Lean
Um dia típico para Paul
Vinte e um estágios da saúde Lean
Perguntas e respostas

Uma palavra de Paul

Se eu tivesse que resumir meu livro inteiro em uma palavra, ela seria "Ferrari". O segredo para uma saúde excelente - a resposta - é tratar seu corpo como trataria uma Ferrari. Uma Ferrari é o arquétipo de um carro esportivo, uma das máquinas mais precisas e de alto desempenho já fabricadas. Ela é exótica, rápida, ágil e bonita. Se você cuidar do seu corpo como cuidaria de uma Ferrari - usando apenas o melhor combustível e levando-o regularmente ao melhor mecânico para manutenção - seu corpo lhe dará dez vezes mais do que você investiu nele, durante toda a sua vida. Portanto, pergunte a si mesmo: "Trato meu corpo como uma Ferrari ou como um Pinto?"

Seu corpo é um carro esportivo de alto desempenho que o transporta pela vida. Ele é o veículo que você usa para vivenciar tudo. Se o veículo estiver em excelentes condições, suas experiências de vida serão mais plenas e completas. Se você optar por cuidar de forma mediana do seu carro esportivo de alto desempenho, deverá esperar apenas uma experiência de vida mediana. Quanto mais você respeitar seu corpo e cuidar dele, mais mágica será sua experiência.

O Lean Health conta a história de como passei de uma saúde mediana para uma saúde excepcional. Conquistei essa saúde excepcional em apenas um ano. Estas são as quatro coisas que definem uma saúde excepcional para mim:

1. Na maior parte da minha vida, eu pesava mais de 60 quilos. Agora, é fácil manter os 165, que é o peso correto para a minha altura de 1,70 m. *(Acesse o link no final desta seção para assistir ao vídeo Excellent Health has Many Benefits (Saúde excelente tem muitos benefícios))*

2. Quando vou ao médico para fazer um check-up, ele diz: "Você está com uma aparência incrível e sua saúde está excelente. O que está fazendo?"

3. Tenho um corpo forte e musculoso com um abdômen esculpido, algo que antes era apenas um sonho.

4. Por fim, e mais importante, é fácil manter uma saúde excepcional. Depois de um ano inteiro vivendo de forma saudável, não tenho a tentação de voltar a adotar hábitos não saudáveis. Simplesmente tenho um caso de amor total em servir e cuidar do meu maior cliente... meu corpo! *(Acesse o link no final desta seção para assistir ao meu vídeo One Year Lean)*

2secondlean.com/lh-word

Prefácio

por Jeffrey K. Liker

Quando Jim Womack estava trabalhando no livro "The Machine that Changed the World" (A máquina que mudou o mundo), ele estava lutando para nomear esse fenômeno notável que a Toyota parecia exemplificar.

A Toyota estava pensando a longo prazo; inovando, projetando e construindo carros de alta qualidade em um ritmo constante, com pouquíssimo estoque ou outros desperdícios, enquanto afirmava que seu objetivo era contribuir para a sociedade. Parecia bom demais para ser verdade! Um estudante de pós-graduação da época, John Krafcik, sugeriu que ele chamasse essa maneira incomum de pensar e se comportar de "lean", porque a Toyota estava fazendo mais de tudo com menos de tudo, como um atleta lean.

Agora, fechamos o círculo e Paul forneceu imagens maravilhosas de como é viver um estilo de vida Lean. E ele é capaz de dar a si mesmo como exemplo. Ele está em sua jornada lean no trabalho e agora está estendendo isso para um estilo de vida pessoal lean.

Esse também é um livro Lean - escrito de forma nítida, clara e que nos envolve desde a primeira linha. Adoro a metáfora da Ferrari. Cuide de seu corpo como se estivesse cuidando de sua Ferrari vermelha, muito cara e bonita. Ela levanta a ironia de que podemos valorizar mais as coisas do que nosso próprio corpo.

Atualmente, a Toyota apresenta seu próprio caminho como tendo dois pilares - respeito pelas pessoas e melhoria contínua. O livro de Paul traz à mente o respeito por nós mesmos, incluindo o impacto que temos no mundo e o aprimoramento contínuo.

A melhoria contínua significa exatamente o que diz - nunca parar ou fazer uma pausa. Um estilo de vida Lean sugere que não tiremos férias de uma vida saudável e que não prossigamos aos trancos e barrancos. A maioria dos modismos de dieta leva a padrões alimentares incomuns para perder muito peso e, em seguida, travar uma batalha perdida para manter o peso mais baixo. Em "The Toyota Way", quando falo sobre nivelar a carga de trabalho, uso a analogia da tartaruga e da lebre. Um estilo de vida Lean é mais parecido com a tartaruga - lento, constante e consistente. Isso é automaticamente autossustentável.

Tive uma experiência semelhante à descrita por Paul, embora em um nível muito mais baixo. Quando cheguei à casa dos 50 anos, uma amiga sugeriu que eu experimentasse seu personal trainer. Eu vinha aumentando de peso a cada ano e vi uma foto minha com uma camiseta e fiquei assustado ao ver minha barriga sobressaindo do cinto. Fui para a academia e comecei a trabalhar com a personal trainer - uma mulher pequena que era muito mais gentil comigo do que a treinadora do Paul. Expliquei minha meta de perda de peso e ela simplificou tudo. Apenas duas coisas importam na perda de peso: as calorias que você ingere menos as calorias que você queima.

Com o tempo, ela me deu dicas de alimentação. Nos últimos seis anos, tenho mantido exercícios diários, treinamento pessoal de 1 hora 2 a 3 vezes por semana, caminhado em

um campo de golfe de 18 buracos sempre que posso e me alimentado de forma mais saudável do que antes. Recebo muitos elogios sobre minha aparência. Mas uso adoçante artificial, meus treinos ainda são na esteira, não meço nada e tomo medicamentos sem prescrição médica. Não tenho um tanquinho e não escalei o acampamento base do Monte Everest.

Ao ler a descrição de Paul sobre como ele está levando um estilo de vida lean, pense nisso como uma fonte de inspiração, assim como a Toyota é para muitas organizações em todo o mundo. A Toyota considera o Toyota Way como o verdadeiro Norte, algo que eles nunca conseguem cumprir 100%, mas que fornece uma direção à qual eles aspiram. Paul está nos dando uma poderosa direção do Norte verdadeiro. Qualquer pessoa que faça metade do que Paul está descrevendo se sentirá mais feliz e saudável, pelo menos é o que estou dizendo a mim mesmo.

Enquanto eu escrevia este texto, minha esposa me enviou um e-mail com uma citação apropriada que, por acaso, é de um dos principais defensores da medicina holística:

"Toda vez que você se sentir tentado a reagir da mesma maneira antiga, pergunte se quer ser um prisioneiro do passado ou um pioneiro do futuro." ~Deepak Chopra

Paul está oferecendo uma visão sensata de um futuro desejável para todos nós. Ele já me inspirou a fazer algumas mudanças em minha própria vida: mais flexões como parte de meu exercício diário, mais vegetais e frutas. Estou agora mesmo em um aeroporto e, depois de ler o livro, escolhi uma salada do chef em vez de um sanduíche de churrasco.

Portanto, leia este livro, reflita e aproveite. Como você quer que sua vida seja no futuro? Que passo positivo você pode dar para começar a trilhar um novo caminho? Paul sugere que tudo fica mais fácil e que, em algum momento, exercícios e alimentação saudável são experiências prazerosas.

Jeffrey K. Liker
Autor de The Toyota Way

O que estão falando?

Depois do meu aniversário de 18 anos, na época dono de um restaurante, comecei a ganhar peso. Mais precisamente, engordei 2,5 quilos por ano. Passados 30 anos, a matemática se tornou óbvia. Obeso era um eufemismo, com um peso de 310 libras. Então veio o processo do 2 Second Lean Health, delineado pelas provações e tribulações de Paul. Demorou um pouco para "entender", mas quando entendi, **os foguetes começaram a disparar**. Consegui perder 4 quilos por semana nas últimas 10 semanas! Está brincando comigo? Eu nunca, em um milhão de anos, teria pensado que isso seria possível. Quando terminar, estarei de volta ao meu peso do ensino médio e terei acrescentado 20 anos ativos à minha vida. Que presente! Esse é um livro obrigatório. Depois de romper as barreiras descritas por Paul, você nunca mais verá sua vida da mesma forma. O Paul pode ser uma Ferrari, mas eu sou o Ônibus Espacial Discovery!

George Trachilis, P.Eng., Autor de OEM Principles of Lean Thinking, Presidente e CEO, Lean Leadership Institute

Em seu novo livro, "Lean Health", Paul Akers apresenta uma abordagem implacavelmente lógica e "elegante" para melhorar o estado de saúde pessoal. **É CLARO.** Seu livro está repleto de exemplos específicos. Um dos meus favoritos é "a dieta da imagem". **É ALCANÇÁVEL.** Tudo o que ele sugere é possível para todos nós. Paul faz um ótimo trabalho ao desafiar as desculpas que damos quando tentamos nos convencer de que, em algumas circunstâncias - viagens, por exemplo -, práticas saudáveis não são possíveis. Ele prova que são. **Compensa mais do que custa.** Ao tornar essa abordagem simples e divertida, Paul tira o "custo" da receita. Ao compartilhar os benefícios de sua própria jornada, desde estar na melhor forma de sua vida até os sabores requintados de alimentos naturais não processados, frutas e legumes, podemos saborear a recompensa de fazer mudanças saudáveis em nossas próprias práticas diárias. Simplesmente por ler este livro, eu me animei a iniciar minha própria jornada Lean Health. Depois de lê-lo, você também o fará.

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

Eu amo e respeito Paul e sei de sua sinceridade. Ele não escreveu este livro para ganhar dinheiro. Ele escreveu este livro porque o processo do Lean Health funcionou muito bem para ele e ele sabe que funcionará da mesma forma para você. Nos últimos anos, Paul se tornou um mestre do Lean. **Sua empresa, a FastCap, é provavelmente a melhor empresa Lean da América.** Ele produz produtos de altíssima qualidade, a um custo muito baixo e com entrega muito rápida. É o modelo do "Just in Time". Ela segue os princípios estabelecidos pela Toyota Corporation. Cada pessoa na FastCap é um líder. Cada pessoa cria uma ideia de melhoria todos os dias. A empresa é muito bem organizada; tudo tem um lugar exato; o chão é impecável; até o banheiro é o mais limpo que já vi nos Estados Unidos. Paul fez de sua empresa uma vitrine e agora fez de seu corpo físico uma vitrine para você

acompanhar. Agora, mantenha a simplicidade. De fato, a principal mensagem de Paul na vida é manter a simplicidade. Seus conselhos no livro não são complicados - não, de forma alguma. Veja o livro como um livro de receitas. É um livro de receitas para criar um novo você.

Norman Bodek, autor do Método Harada, 83 anos de idade e mais ágil do que nunca

Nos últimos anos, investi um tempo considerável em minha saúde mental, espiritual e física. Eu me exercito quase todos os dias e, como vegetariano, acho que me alimento bem. Mas quando entrei na casa dos 50 anos, o peso extra ainda aumentava. Quando Paul compartilhou sua transformação física e o método que usou, seu conceito de **"seu corpo é o cliente"** se alinhou com o pensamento centrado no cliente que adotei por décadas como proponente da manufatura Lean. As dicas de Paul são fáceis de entender, fáceis de implementar e, talvez o mais importante, fáceis de manter. Percebi rapidamente que estava subestimando o tamanho das porções e distorcendo o equilíbrio entre nutrição e exercício. Ao adotar os conceitos de Lean Health do Paul - e, honestamente, o estilo de vida - as mudanças positivas vieram rapidamente. Estou agregando valor ao meu corpo, meu cliente.

Kevin Meyer, cofundador e sócio da Gemba Academy LLC.

Se você acha difícil manter uma dieta, este livro é para você. Com a infinidade de livros sobre dietas no mundo, é difícil imaginar como alguém poderia criar um nicho. Mas foi isso que Paul Akers fez! Ele fez o que está faltando em todos os outros livros de dieta. O "como". **Como obter a motivação** para manter uma dieta. Qualquer pessoa ansiosa por manter uma dieta que não esteja ansiosa por manter uma dieta encontrará no magnífico livro de Paul a solução para o fato de todas as dietas anteriores terem fracassado. Paul não apenas apresenta uma receita clara para uma alimentação saudável, mas também explica de forma brilhante o método para criar a motivação para mantê-la. Além de preparar a comida para você, Paul explica tudo para nós - obrigado!

Rabino Stephen Baars, autor, diretor executivo dos Seminários Aish

Lean™ Health

Aging in Reverse

Paul A. Akers

FastCap Press

Direitos autorais © 2015 por FastCap Press
Todos os direitos reservados,
incluindo o direito de reprodução
no todo ou em parte, sob qualquer forma.

ISBN: 978-0-9906010-3-6

Para obter informações sobre descontos especiais para compras em grandes quantidades, entre em contato com Paul Akers: 888-443-3748 oupaul@goleanhealth.com

Escrito por Paul Akers
Primeira impressão, dezembro de 2015
Fabricado nos Estados Unidos da América

2 Second Lean Health vem em TODOS os sabores

Você pode lê-lo ou obter ainda mais informações assistindo aos vídeos no canal do YouTube Lean Health. Ou ouça o audiolivro expandido com inspiração extra "fora do roteiro" e histórias adicionais de inovação.

Visite o site 2secondlean.compara
as últimas ideias Leans

2secondlean.com/lh

Agradecimentos

Editores

Will Hutchens, Leanne Akers e Lori Turley, que editaram o manuscrito original.

Gráficos e layout do livro

Jayme Newby

Agradecimentos especiais

A todos os meus amigos pensadores da Lean Health em todo o mundo que contribuíram muito para que este livro se tornasse tudo o que é. Jeffrey Liker, Ashley Bailey, Joe Rogers, George Trachilis, Greg Glebe, Dana May, Doug Walker Rabbi Stephen Baars, Alex Gaertner, Glenn Bostock, Scott Berry, Michael Althoff, Nick Kocelj, Doug Scoggins, Mark e Sherri Rosenberger, Norman Bodek, Karl Wadensten, Filipe Marques, Ty Lane, Mike Wroblewski, Metin Palik, Kelly Barlow e John Anderson

Especial, agradecimentos especiais

Paloma Cury, por me dar o ultimato para escrever o livro e não me deixar escapar. Sua abordagem direta e seu sorriso cativante são irresistíveis.

Conteúdo

Prefácio

Capítulo 1: Uma noite perfeita na Alemanha
Capítulo 2: A resposta
Capítulo 3: Acampamento base do Everest
Capítulo 4: Os resultados
Capítulo 5: Como pude ser tão estúpido?
Capítulo 6: Somos todos viciados
Capítulo 7: Nunca doente
Capítulo 8: As quatro coisas que aprendi com Doug
Capítulo 9: Química complicada
Capítulo 10: Viajar é fácil
Capítulo 11: A Grande Decepção
Capítulo 12: A dieta da imagem
Capítulo 13: Aplicativo Lean PD
Capítulo 14: Registrar ou não registrar?
Capítulo 15: Corrida na chuva
Capítulo 16: A voz dos outros
Capítulo 17: Bloqueios
Capítulo 18: Liderar ou seguir
Capítulo 19: Disciplina ou inteligência
Capítulo 20: Criando uma equipe Lean

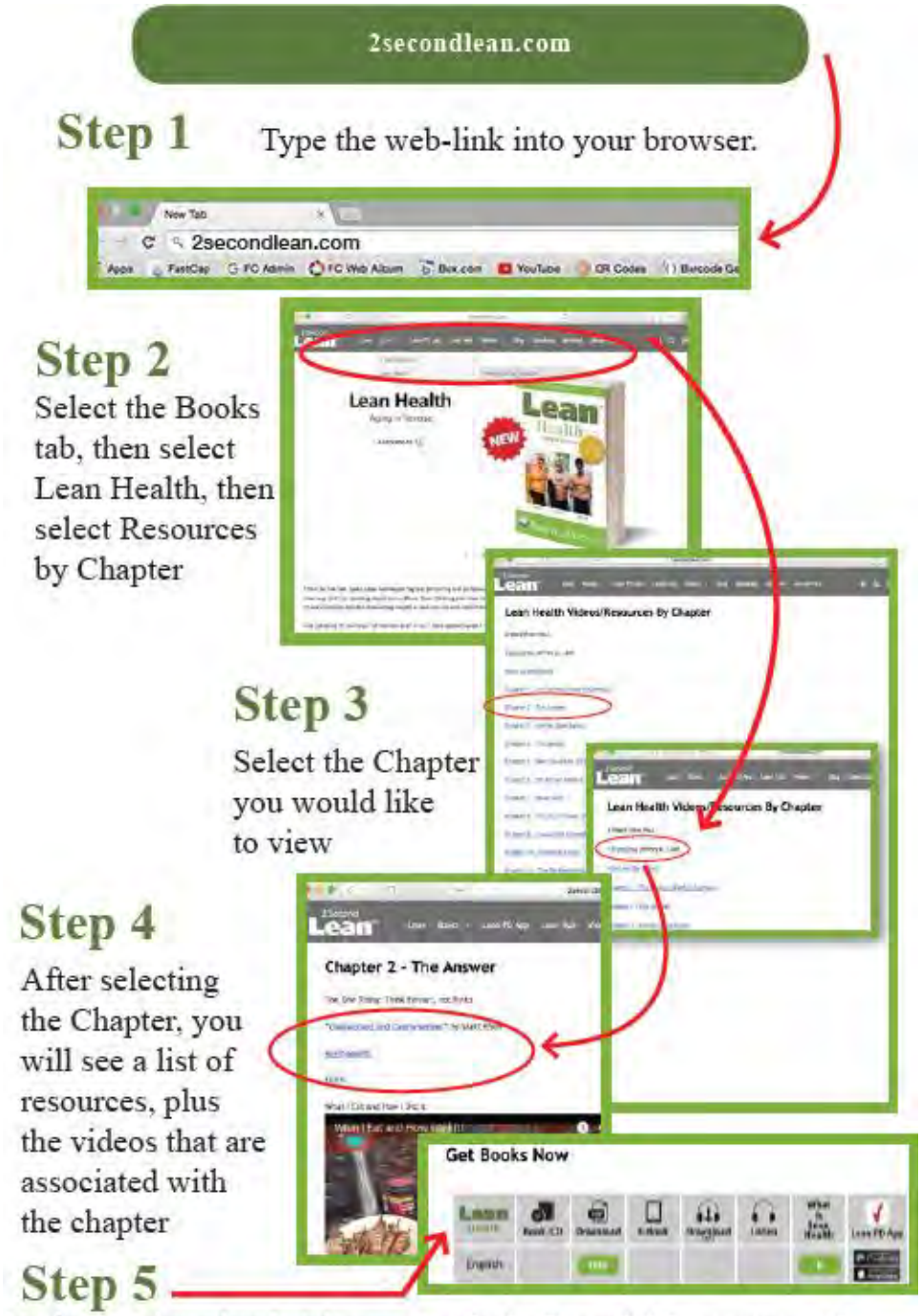
Um dia típico para Paul

Vinte e um estágios da saúde Lean

Perguntas e respostas

O que é isso?

Essa barra verde é um link que o levará a todos os vídeos incríveis que o Paul criou em sua jornada Lean Health. Cada capítulo contém muitos insights e histórias inspiradoras que o deixarão animado para experimentar esse novo estilo de vida Lean Health.



Prefácio

Quem é seu cliente?

Como proprietário de uma empresa e empresário, uma das ideias mais importantes que aprendi é a importância de amar seu cliente. Minha empresa fornece serviços e produtos aos nossos clientes e, sem eles, *eu estaria fora do negócio*. Entretanto, para que meu negócio seja relevante, primeiro o cliente precisa *querer* o que tenho a oferecer. Quando compreendi a importância dos clientes para minha empresa, passei a apreciá-los e valorizá-los. Aprendi a amá-los e eles retribuíram. Quando digo amar, estou me referindo a estimar, respeitar e melhorar tudo para o benefício deles.

No mundo Lean, vivemos e respiramos para oferecer um fluxo contínuo de qualidade e valor aos nossos clientes. O cliente não faz parte do nosso negócio, o cliente *É o* nosso negócio. Somos obcecados pela melhoria contínua e pela eliminação do desperdício. Fazemos isso para aumentar a qualidade e permitir que o valor flua para o cliente, assegurando que mantenhamos um relacionamento de longo prazo e mutuamente próspero, caracterizado por um respeito profundo e reverente.

Ao escrever este livro, fiz a mim mesmo a pergunta: "Quem é o cliente no cenário do Lean Health?" Foi fácil para mim identificar o cliente porque tudo o que fiz foi perguntar: "Quem está ficando com a parte mais curta do bastão? Quem está dando as ordens?" Ficou muito claro para mim que eu era o proprietário da empresa que estava ferrando meu cliente... meu corpo! Uau... quando juntei tudo isso, percebi que precisava me certificar de restabelecer o amor adequado e respeitoso pelo meu cliente recém-descoberto. Meu corpo é meu cliente número 1!

Quando comecei a entender a relação entre mim e meu cliente recém-descoberto, tudo mudou. No momento em que esse conceito se conectou com total clareza dentro de mim, a qualidade de minha vida se acelerou em um ritmo mais rápido do que eu poderia imaginar.

De repente, pensei em como tudo o que eu colocava em minha boca afetava meu cliente, assim como o combustível que eu colocava em minha Ferrari afetava seu desempenho. Comecei a me perguntar: "Isso é bom para o meu cliente? O que eu fiz para apoiar meu cliente hoje?" Deixei de ser irracional e passei a me preocupar com meu querido cliente (meu corpo)!

No relacionamento comercial, se você tratar mal um cliente, ele estará apto a procurar outra pessoa, mais cedo ou mais tarde. No relacionamento com o Lean Health, o cliente (seu corpo) está preso a você. Se você puder continuar a maltratar seu cliente fiel, ele aguentará o máximo que puder, mas, mais cedo ou mais tarde, acabará desistindo. Se você optar por tomar uma decisão inteligente de nutrir e cuidar do seu cliente, ele o recompensará com uma mentalidade positiva, confiança, mais energia do que você jamais imaginou ser possível, uma atitude mental sem limites, saúde física superior, uma vida útil mais longa, inúmeros admiradores que se maravilham com o fato de alguém da sua idade ter uma aparência tão boa. Vale a pena o esforço? A ironia é que a pequena quantidade de esforço para obter uma saúde excepcional é significativamente menor do que lidar com todas as

dificuldades de uma saúde ruim ou mediana. No final das contas, entender que meu corpo é o cliente mais importante foi um verdadeiro despertar.

Portanto, bem-vindo ao Lean Health. Ao ler este livro, use o filtro de que cada decisão que você toma sobre os alimentos que consome e o grau de movimentação que faz afeta o cliente mais importante de sua vida... seu corpo!

Capítulo 1

Uma noite perfeita na Alemanha

Às oito horas de uma agradável noite de agosto, eu estava sentado em um café ao ar livre em Baden-Baden, Alemanha, um dos lugares mais bonitos do mundo. À minha frente estavam duas das pessoas mais incríveis que já conheci, Alex e Paloma, da Mercedes-Benz na Alemanha. Tínhamos acabado de passar os últimos três dias juntos, visitando a fábrica da Mercedes em Stuttgart e fazendo um test drive em um espetacular Mercedes Classe S na Alemanha e na França. Estávamos encerrando nossa jornada na bela cidadezinha de Baden-Baden, onde conversamos durante uma refeição fantástica, relembrando os pontos altos de nossa recente aventura.

Paloma, Alex e eu na Alemanha

Enquanto eu saboreava meus tomates frescos, mussarela e brócolis salpicados de parmesão, Paloma olhou para mim e disse: "Paul, quando você vai escrever seu próximo livro?"

"Eu realmente adoraria, mas estou muito ocupado".
Eu respondi.

Perguntei: "Por que, Paloma, por que eu deveria escrever o livro?" Ela respondeu: "Eu estava esperando minha comida saudável e percebi que você nos ajudou a mudar nossa maneira de pensar tão rapidamente, apenas três dias de convivência com você. Achei que você precisava transmitir seu pensamento a todos, por isso deveria escrever um livro.

"Vamos lá", disse Paloma, seu belo sotaque brasileiro me persuadindo. "Você precisa fazer isso. Precisa começar agora e escrever um capítulo por noite."

Olhei para ela incrédula: "Estou no meio de uma viagem de dois meses ao redor do mundo, ensinando e treinando pessoas em oito países sobre como implementar o Lean. Estou gravando tudo o que faço em vídeo, porque antes de partir, Mel Damski, um conhecido produtor de filmes, pediu-me para documentar toda a viagem para um novo programa de televisão chamado *Lean around the World*. Também tenho que gerenciar minha empresa FastCap (uma empresa de manufatura Lean no estado de Washington). Estou completamente atolado e você está me dizendo que quer que eu também escreva um livro? Você está louco?"

"Você encontrará uma maneira", respondeu ela, muito mais confiante do que eu.

Paloma, 2 minutos depois de me perguntar "Paul, quando você vai escrever seu próximo livro?"

É difícil acreditar que uma única pessoa possa ser tão influente na vida de outra. Eu realmente não queria acrescentar mais nada ao meu prato; no entanto, menos de um minuto depois, uma voz dentro de mim disse: "Ei, Paul, pratique o que você prega. Saia e mude o mundo".

Então, eu cedi. Afinal de contas, não faria mal algum digitar pelo menos um esboço. Peguei meu celular e, nos quatro ou cinco minutos seguintes, digitei os títulos dos doze capítulos que explicavam minha jornada de saúde. Senti-me fortalecida ao digitar os títulos dos capítulos em tão pouco tempo.

"Como você acha que deveria se chamar?" perguntei a ela. "Lean Saudável? Lean Health?

Acho que 'Lean Health' soa bem", respondeu ela. *(Acesse o link no final deste capítulo para ver Paloma, Alex e eu pregando uma peça em nosso amigo Michael)*

O Lean Health conta a história de como passei de uma saúde mediana para uma saúde excepcional em um ano. Consegui isso aplicando minha aplicação incansável de fazer pequenas melhorias incrementais de 2 segundos. Esses pequenos aprimoramentos na forma como gerencio minha saúde me permitiram desenvolver o sistema perfeito para mim. Foi isso que consegui:

1. Perdi 45 quilos. Na maior parte da minha vida, eu pesava mais de 60 quilos. Agora, é fácil manter os 165, que é o peso correto para a minha altura de 1,70 m.

2. O médico diz que minha aparência é maravilhosa e que tudo está ótimo quando vou fazer um check-up.

3. Tenho um corpo forte e musculoso com um abdômen esculpido, algo que era apenas um sonho.

4. Por fim, e mais importante, mantenho uma saúde excepcional. Depois de um ano inteiro de vida saudável, não tenho a tentação de voltar a adotar hábitos não saudáveis. Simplesmente tenho um caso de amor total em servir e cuidar do meu maior cliente... meu corpo!

Alimentos perfeitos

Resultados perfeitos

A maioria das pessoas quer isso para si, mas não sabe como conseguir. Este livro mostrará exatamente o que eu fiz e lhe dará o processo que segui. Você verá como apliquei e pensei sobre as ideias lean em cada elemento de minha vida. Por meio de minhas histórias pessoais e das histórias de outras pessoas, você aprenderá a implementar esse programa simples de Saúde Lean, para que você também possa ter uma saúde excepcional.

Este livro também é a história de como grandes amigos de verdade podem transformar sua vida se você estiver disposto a ouvir, colaborar e melhorar incansavelmente. Parei de inventar desculpas intermináveis para não ter excelência em todas as facetas de minha vida. Se pudermos ser receptivos às ideias de outras pessoas e não nos limitarmos com conversas negativas sobre nós mesmos, poderemos realizar muito mais do que jamais imaginamos ser possível. Uma saúde excelente está claramente ao nosso alcance.

IDEIA CHAVE:

VOCÊ ÉCAPAZ DE MUITO MAIS DO QUE JAMAIS SONHOU

2secondlean.com/lh-01

Capítulo 2

A resposta

Não há dúvida de que sou uma pessoa pouco ortodoxa, portanto, em vez de fazer com que você espere até o final do livro para saber como consegui uma saúde excelente, vou lhe dar a chave neste capítulo. Estou fazendo isso porque li recentemente um livro que gostei muito, chamado "Overworked and Overwhelmed" (Excesso de trabalho e sobrecarga), de Scott Eblin. No final de seu livro, Eblin resumiu tudo dizendo que tudo se resume a uma palavra: respirar. Aprenda a respirar, diz ele, e sua vida melhorará. Esse resumo de uma palavra torna mais fácil lembrar o ponto principal de Eblin e como implementar seu conselho.

No espírito da melhoria contínua, querendo ser o mais claro possível, serei direto e colocarei minha "resposta" no início do livro. Dessa forma, se você gostar do que ler, poderá continuar a leitura e saber como cheguei à minha conclusão. Se não gostar, pode deixar o livro de lado, enviar-me um e-mail e dizer que deseja ser reembolsado. Terei prazer em lhe enviar um.

Se eu fosse resumir meu livro inteiro em uma palavra, ela seria "Ferrari". O segredo para uma saúde excelente - a resposta - é tratar seu corpo como trataria uma Ferrari. Uma Ferrari é o arquétipo de um carro esportivo, uma das máquinas mais precisas e de maior desempenho já fabricadas. Ela é exótica, rápida, ágil e bonita. Se você cuidar do seu corpo como cuidaria de uma Ferrari - usando apenas o melhor combustível e levando-o regularmente ao melhor mecânico para manutenção - seu corpo lhe devolverá dez vezes mais do que você investiu nele, durante toda a sua vida. Siga esse princípio e você fará grandes progressos em sua própria saúde.

Ferrari California 2014

É assim que vejo meu corpo

Ford Pinto 1974

É assim que eu costumava ver meu corpo... vale tudo

Você pode parar por aqui, mas se quiser saber mais, continue lendo. O que se segue é exatamente o que eu faço para manter o que chamo de Saúde Lean. É um método simples e direto, sem fumaça e espelhos. Não sou nutricionista, personal trainer ou especialista em saúde. Sou apenas um homem comum que descobriu como fazer seu corpo funcionar em

um nível muito alto, e isso é o que fiz para chegar lá. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo chamado How I Eat and How I Did It)*

Alimentos e bebidas

Oitenta por cento da minha dieta são frutas e legumes e 20% são peixes, frango, queijo, nozes e outros tipos de proteína. Quando como carne, sempre procuro primeiro o peixe, porque gosto mais dele e me sinto melhor quando o consumo. Em seguida, procuro frango, que ainda é saudável, mas talvez não seja criado de forma tão natural. Em terceiro lugar, como carne de porco e, em quarto, carne bovina. Não sou contra a carne bovina, mas não me sinto tão bem quando a como.

Minha coisa favorita é pegar um punhado de tomates-cereja. Antes do Lean Health, eu os comia em minhas saladas, agora eu os como como doces

Peixe grelhado tailandês com
Alho e pimentão vermelho

Não como nada branco - nem farinha, batata, pão ou açúcar. Evito qualquer alimento processado (inclusive pães, mesmo que sejam integrais). Quero comer coisas que vêm diretamente da terra o máximo possível, com algumas exceções (por exemplo, queijo, algo que como com moderação). Não bebo refrigerante nem consumo adoçantes artificiais. Evito incansavelmente qualquer coisa processada.

Mercado na Tailândia

Todos os meus desejos por doces são satisfeitos com um delicioso pedaço de fruta. Minha fruta favorita é a maçã, mas como todos os tipos de frutas exóticas de todo o mundo e não me preocupo com o teor de açúcar nelas, pois o valor nutricional da fruta inteira supera em muito qualquer aspecto negativo do açúcar. Novamente, essas são apenas minhas opiniões. Não sou nutricionista, apenas um cara comum que alcançou uma saúde incrível.

Eu registro tudo imediatamente após

coma... ou você esquecerá

Eu registro tudo o que entra na minha boca com o aplicativo MyFitnessPal para saber exatamente o que e quanto estou comendo. Isso é fundamental para meu sucesso. Meu objetivo é ingerir exatamente 2.400 calorias por dia, que é o que meu corpo precisa para funcionar em seu nível máximo. Quando comecei a registrar minha alimentação, descobri que estava comendo demais. Para piorar a situação, eu também estava registrando quantidades menores do que realmente estava comendo. Não mais!

Duas dicas para reduzir sua ingestão calórica: Primeiro, tente usar pratos menores. Se você tiver que colocar sua comida em um prato ou tigela pequena, provavelmente comerá menos do que se usasse um prato grande de tamanho americano. Segundo, tente usar pauzinhos. Descobri que o uso de pauzinhos torna minha alimentação mais lenta. Essas ideias são o resultado de pequenas melhorias de 2 segundos no processo para obter uma saúde excelente.

Com relação ao álcool, tento tomar todas as decisões sobre o que coloco em meu corpo com base primeiro nos benefícios à saúde e depois no sabor. Felizmente, aprendi que as coisas mais saborosas geralmente são as mais saudáveis. Por exemplo, a complexidade de um belo vinho tinto é combinada com os possíveis benefícios à saúde, por isso, costumo tomar uma taça com o jantar. Gosto de cerveja, mas geralmente fico longe dela porque os efeitos sobre a saúde não combinam com a satisfação do sabor. Isso não significa que você não possa beber cerveja - significa apenas que eu, pessoalmente, não a bebo muito. Para todas as outras bebidas alcoólicas, deixarei que você determine quais beber e quais não

beber. Seja qual for sua escolha, lembre-se de beber com moderação. Com relação às bebidas não alcoólicas, eu tomo chá preto, chá verde e café preto. Também adoro água com gás.

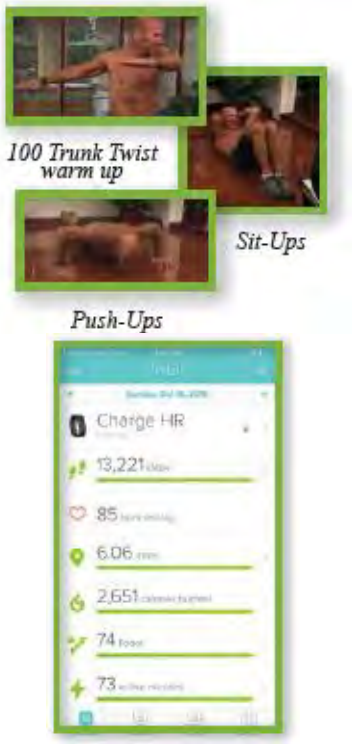
Eu bebo um copo de vinho tinto por dia

Exercício

100 flexões por dia

100 abdominais

100 torções de tronco



Mínimo de 10.000 passos

Caminhe um mínimo de 10.000 passos por dia.

Pura saúde comer isso se você quiser ser rasgado e feliz

Veneno... coma isso se você quiser ser gordo e desleixado

O segredo é amar os alimentos bons e odiar os ruins. Eu me apaixonei por legumes e frutas frescas. Tenho um desprezo visceral por qualquer coisa processada. Na minha opinião, alimento processado é veneno. Isso pode parecer extremo, mas funciona perfeitamente e tenho pessoas em todo o mundo seguindo o que estou fazendo com o mesmo sucesso. Vejo meu corpo como um presente incrível do qual preciso cuidar com muito carinho. Quando me olho no espelho, vejo uma Ferrari. Vejo um corpo lindo que está me dando uma satisfação incrível porque eu cuido dele.

Quando sou honesto comigo mesmo, não me "autoengano". Quando sou honesto comigo mesmo sobre a necessidade de monitorar a quantidade e a qualidade do que como, coisas incríveis acontecem. Enfrentar essa realidade não me desanima, apenas aguça minha determinação e proporciona melhores resultados.

Suplementos

Não tomo nada - nem vitaminas, nem aspirina, nem esteroides, nem analgésicos, nem remédios para dormir. Eu costumava tomar a maioria dessas coisas, mas fui me livrando delas progressivamente e o resultado é que minha saúde é excepcional. Isso não foi fácil, mas acredito que nossos corpos são como fábricas farmacêuticas e podem produzir tudo o que precisamos se cuidarmos deles adequadamente. Eu costumava adicionar proteína em pó aos meus smoothies, mas agora adiciono nozes.

Eu me encolho quando penso nas coisas que tomei ao longo de minha vida... NÃO MAIS!

Você deve estar se perguntando agora o que eu fiz de diferente para ter sucesso onde tantas pessoas tentaram e falharam. Minha melhor explicação é a seguinte: Peguei alguns dos princípios Lean que usamos em minha empresa, onde temos ótimos resultados e raramente produzimos defeitos, e comecei a implementá-los em minha saúde.

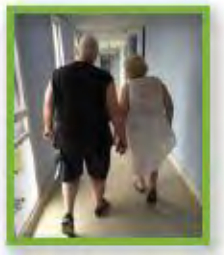
A ideia fundamental por trás do Lean é a melhoria contínua por meio da eliminação do desperdício. Para expor os desperdícios, os profissionais do Lean procuram por eles usando as seguintes categorias. Eu traduzi os desperdícios clássicos do Lean no mundo da manufatura para a forma como vejo o desperdício no domínio da saúde.

Fazemos e comemos muito mais
do que precisamos

1. Superprodução - Produzimos e consumimos alimentos em excesso. Nossos corpos precisam apenas de uma fração dos alimentos que produzimos em todo o mundo, e grande parte dos alimentos que produzimos é de baixa qualidade, portanto, estamos produzindo em excesso alimentos de baixa qualidade que têm muito pouco valor nutricional e um efeito prejudicial à nossa saúde.

2. transporte - Desperdiçamos quantidades absurdas de energia transportando alimentos em todo o mundo e, em seguida, acabamos colocando uma grande porcentagem dos alimentos em aterros sanitários porque não conseguimos nem comer o que transportamos (a ironia é que já comemos 50% a mais do que precisávamos). O desperdício de transporte no sistema alimentar é impressionante.

3. Estoque - Mantemos um estoque excessivo de alimentos em nossas geladeiras, armários e sistemas de armazenamento. Entretanto, a pior forma de estoque são os rolos extras de gordura pendurados na maioria de nós. Toda essa gordura cria montanhas de defeitos em nossa saúde.



4. Defeitos - Incluem saúde precária, pressão alta, colesterol alto, vida útil mais curta, sedentarismo, baixa autoestima, indigestão, gases (comida ruim demais faz você peidar!) e muitos outros. Outro defeito é o mau exemplo que damos a nossas famílias e a outras pessoas (não pelo peido, mas por nossa condição geral de falta de brilho).

5. Excesso de processamento - Nosso sistema médico é forçado a lidar com montanhas de defeitos decorrentes da obesidade e de doenças relacionadas à obesidade (diabetes, doenças cardíacas etc.) Estamos aplicando quantidades ridículas de recursos para resolver problemas que seriam quase completamente erradicados se parássemos de produzir em excesso.

6. Excesso de movimento - Estamos levantando o garfo até a boca 75% a mais do que o necessário.

7. espera - O cliente, nosso corpo, está esperando e esperando, na esperança de que algum dia possamos ouvi-lo e alimentá-lo com alimentos de alta qualidade e na quantidade certa para que ele possa funcionar da maneira que foi planejado.

8. Potencial humano desperdiçado - O potencial de nossos corpos humanos é notável, mas é em grande parte sufocado e profundamente silenciado porque negligenciamos o respeito a nossos corpos. A incrível dádiva que cada um de nós tem está morrendo de vontade de nos servir em um nível muito alto, mas não pode fazê-lo por causa do que estamos mandando goela abaixo todos os dias.

Desperdício do potencial humano

No processo Lean, o desperdício é definido como tudo o que o cliente não precisa ou não está disposto a pagar. Nesse caso, seu corpo é o cliente e você é responsável por respeitá-lo, nutri-lo e alimentá-lo adequadamente. O corpo precisa da quantidade adequada de alimentos saudáveis e nutritivos, mas a maioria das pessoas o alimenta em excesso e dá a ele alimentos de baixa qualidade todos os dias. Isso produz gordura, o que, na verdade, diminui o valor e torna tudo mais difícil para nosso cliente!

O que precisamos fazer é dar ao nosso cliente (nosso incrível corpo) exatamente o que ele precisa e parar de empurrar tantos produtos de baixa qualidade em seus sistemas. Quando comemos ou bebemos mal, criamos muita inconsistência em como nos sentimos.

A variação em nossos resultados é desanimadora e inútil, por isso queremos eliminá-la e fazer melhorias consistentes. Para reduzir a variação, uma das técnicas do Lean que usamos é a padronização dos processos. Com o Lean, você cria processos claramente definidos pelos quais executa as tarefas. Você executa uma operação da mesma forma todas as vezes até criar uma maneira melhor de fazê-la. Ao fazer isso, você cria repetibilidade e qualidade no produto.

Um processo claramente definido que uso com minha saúde é começar cada dia consumindo muitos vegetais. Todos os dias, antes de o sol nascer, faço um grande smoothie verde para mim, começando com grandes quantidades de vegetais. Não espero para consumi-los à tarde, com minha salada, ou à noite, no meu prato de jantar. Começo a consumi-los assim que me levanto. Quando viajo, nem sempre é prático fazer um smoothie, portanto, quando vou procurar o café da manhã no hotel ou em um restaurante, minha meta principal é encontrar todos os legumes e frutas que puder. Sempre começo com eles.

Para entender os efeitos do que estamos consumindo, precisamos de bons dados. Há uma citação famosa sobre dados que eu adoro: "Em Deus nós confiamos. Todos os outros trazem dados". Se você tentar executar seu sistema sem saber o que e como está fazendo, ele falhará. Para minha saúde, registro tudo o que como no aplicativo MyFitnessPal e monitoro o número de passos que dou com meu FitBit. Agora sei com certeza quando estou atingindo minha meta diária de 2.400 calorias e 10.000 passos. Quando você registra o que consome e o quanto se movimenta, sabe onde precisa fazer melhorias. Você começará a entender por que as variações estão ocorrendo e quais ajustes precisa fazer para eliminá-las. Ao ver seu sucesso, você se sente encorajado e deseja ser mais disciplinado na alimentação e nos exercícios. Os resultados falam por si.

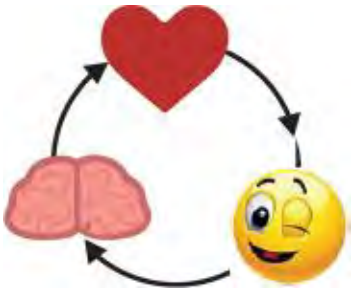
Os aplicativos mais importantes do meu telefone estão na posição mais importante

Certa vez, alguém me disse: "Paul, você é uma máquina. Nunca conheci ninguém com seu nível de disciplina!" Fiz uma pausa e pensei comigo mesmo: "Sim, também sou vermelho, tenho um motor de seiscentos cavalos de potência e cada detalhe foi feito à mão com perfeição... Sou uma Ferrari em todos os aspectos. E gosto do fato de que todos querem o que eu tenho!" Sou capaz de manter um alto nível de disciplina e consistência porque os resultados são dez vezes maiores do que o esforço que estou fazendo.

As pessoas sempre me perguntam se, de vez em quando, sinto-me tentado a comer algum alimento não tão bom. A verdade é que não: Não, nunca. Para mim, a comida que como é o equivalente a dirigir uma Ferrari de alto desempenho, enquanto um pedaço de bolo de chocolate é um Ford Pinto fumegante. Não há tentação. O Lean Health funciona tão bem porque resolve o problema central. Ele educa e treina seu cérebro sobre qualidade. Ele muda fundamentalmente sua atitude e abordagem em relação aos alimentos. Você não precisa mais lutar com seu cérebro para tomar boas decisões porque agora ele está 100% alinhado com seu coração e suas emoções.

Quando sou honesto comigo mesmo, não me "autoengano". Quando me concentro na quantidade e na qualidade do que como, coisas incríveis acontecem. Enfrentar essa realidade não me desanima, apenas aguça minha determinação e proporciona melhores resultados.

Aos 55 anos, sei que posso superar 95% de todos os jovens de 18 anos porque estou comprometido com um programa de alimentação e exercícios de qualidade que garante que minha saúde será extraordinária. Entretanto, o Lean Health vai além do que posso alcançar hoje, ele se concentra no pensamento de longo prazo. Para mim, isso significa que serei vital e ativo pelo resto de minha vida. Na verdade, eu me imagino esquiando nas encostas de Aspen aos 100 anos de idade!



Você não precisa mais lutar
com seu cérebro, seu coração e
as emoções estão 100% alinhadas
com a obtenção de uma saúde excelente

Vejo meu corpo como um presente incrível do qual preciso cuidar com muito carinho. Quando me olho no espelho, agora vejo uma Ferrari. Vejo um corpo lindo que está me dando uma satisfação incrível porque eu cuido dele.

IDEIA CHAVE:

EUSOU UMAFERRARI, NÃO UMPINTO

2secondlean.com/lh-02

Capítulo 3

Acampamento base do Everest

Ao começar a escrever este livro, tenho de confessar algo. Vou falar sobre um assunto que provavelmente é o mais importante para melhorar minha vida, minha saúde pessoal (e também para melhorar a vida de outras pessoas). Nada do que já fiz teve um impacto maior em minha psicologia, minha personalidade, meu bem-estar e minha disposição geral na vida do que esse tópico.

Acampamento base do Monte Everest 2 horas antes de a tempestade chegar com força total

Em 2014, eu estava subindo até o Acampamento Base do Everest, nas encostas da montanha mais alta do mundo. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo sobre o Acampamento Base do Everest.)* Uma das maiores tempestades dos últimos cem anos acabara de se aproximar do Himalaia, e tive a sorte de chegar ao Acampamento Base no último minuto, pouco antes de a nevasca se tornar tão insuportável que ninguém poderia voltar. Eram cerca de seis horas quando entrei em uma casa de chá, onde passaria a noite congelando de frio. Sentei-me ao redor da fogueira com cerca de trinta outras pessoas, todas tentando se aquecer e sentindo-se gratas por termos um abrigo. A tempestade era tão intensa que a neve entrava pelas janelas fechadas e o vento soprava pelo cano do fogão e enchia a sala principal com a fumaça dos fogões que queimavam esterco de iaque.

Dana e eu no acampamento base a 77.598 pés

Gorokshep Tea House... Era uma noite fria

No dia seguinte, começamos a entender o que havia acontecido. O sol estava brilhando e a manhã estava linda, mas o Himalaia estava coberto por alguns metros de neve nova. Os caminhantes que normalmente vinham a essa área para apreciar o belo terreno agora estavam lidando com avalanches em todos os passos. No final do dia, ficamos sabendo que quase 50 pessoas haviam morrido na tempestade do dia anterior. Tivemos a sorte de estarmos vivos.

O dia seguinte à tempestade

Em Katmandu, recebemos as más notícias

Eu estava exausto e tinha certeza de uma coisa: havia passado os últimos oito dias subindo até o Acampamento Base e não havia como tentar descer a montanha novamente. Levei o resto do dia para conseguir um helicóptero para subir a montanha e resgatar nosso grupo de três pessoas: minha amiga Dana, eu e nosso guia. Nunca me esquecerei da sensação de ver aquele helicóptero voando pelo centro do vale, sabendo que estava vindo nos resgatar.

Helicóptero pousando em Gorokshep, a 16.863 pés, vindo nos resgatar após a tempestade

Depois de ir de helicóptero até o pé da montanha, liguei meu celular para verificar minhas mensagens. Recebi um e-mail da Audible, a empresa de audiolivros, e o abri imediatamente. Durante toda a minha vida, eu tinha como disciplina ler um livro por semana. Eu estava sempre aprendendo, crescendo e extraindo informações de pessoas brilhantes do mundo todo que compartilhavam o que haviam aprendido em seus livros.

Na final curta, aterrissando em cima
colina no lado da montanha

Baixando meus e-mails em Lukla

A Audible sugeriu que eu lesse um livro chamado "Eat Move Sleep", de Tom Rath. Eu não estava realmente interessado em ler outro livro sobre saúde. Já havia lido muitos outros livros sobre saúde em minha vida, esforçando-me para implementar as coisas que aprendi neles, mas era raro que algum deles me trouxesse resultados significativos. Eu preferia livros de história, romances históricos, biografias e livros sobre tecnologia atual. Ainda assim, com uma longa viagem pela frente, achei que não havia nada a perder se tentasse.

Minha amiga Dana e eu decidimos ir para a Tailândia por algumas semanas, para nos recuperarmos e nos aquecermos, pois estávamos muito cansados de passar frio depois de termos escalado o Monte Kilimanjaro e o Acampamento Base do Everest juntos. Cliquei em download e, pouco tempo depois, embarquei em um avião de Katmandu para Phuket. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo sobre o Monte Kilimanjaro.) Passei* a viagem ouvindo o livro e, quando cheguei à Tailândia, estava impressionado com o que havia aprendido durante o voo. Eu estava pronto para começar a melhorar minha saúde e transformar minha vida.

Dana e eu no primeiro dia de nossa viagem

Em seu livro, Rath escreve que há três coisas que você precisa fazer para ter uma saúde superior: Você precisa comer alimentos de qualidade, precisa dar pelo menos 10.000 passos por dia e precisa dormir 8 horas por noite.

Decidi começar com suas recomendações sobre movimentação. Até esse ponto de minha vida, eu nunca havia medido o quanto me exercitava. Eu saía e corria na esteira por vinte ou trinta minutos, mas nunca soube quantitativamente o que isso significava em termos de movimento. Agora, pela primeira vez, eu aprenderia. Baixei um aplicativo no meu celular que me dizia o quanto eu estava me movimentando todos os dias. Fiz questão de ir à praia e caminhar, caminhar e caminhar, até chegar a 10.000 passos por dia. Parecia muito, mas eu estava conseguindo! Eu sempre usava os degraus e evitava todos os elevadores.

Em seguida, mudei meus hábitos alimentares. Eliminei toda a farinha branca, o açúcar e os adoçantes artificiais de minha dieta e comecei a me concentrar em comer frutas e legumes. Coloquei em meu corpo apenas o que era natural e evitei todos os alimentos processados. No café da manhã, eu já não pegava instintivamente um iogurte, tirava a

tampa e o comia. Em vez disso, comecei a comer coisas como mamão, melancia e omeletes, com um pouco de queijo por cima, mas nada embalado.

Por fim, concentrei-me no sono. No passado, se eu tivesse sorte, dormia de duas a três horas por noite. Depois de ler o livro, percebi que precisava me concentrar em ir para a cama às 9 horas para poder acordar às 5 horas da manhã depois de ter dormido 8 horas. Embora nem sempre conseguisse dormir 8 horas, passei de 2 a 3 horas de sono por noite para 5 a 6. Essa foi uma mudança significativa para mim, porque agora, pela primeira vez, meu corpo estava tendo o descanso de que precisava.

Nossa shurpa, com metade do nosso tamanho,
carregando nosso equipamento

Os resultados dessas pequenas melhorias foram notáveis e foram muito além da simples perda de peso. Elas me levaram a criar um sistema simples e fácil de seguir para alcançar uma saúde extraordinária.

Nos últimos 15 anos, a utilização dos princípios do Lean para orientar a melhoria contínua nos processos de fabricação tem sido minha paixão. Não devemos tentar limitar o Lean ao local de trabalho, pois ele também pode melhorar muito sua casa, sua vida pessoal e sua saúde.

A melhor foto que já tirei, no caminho para o acampamento base

Gerenciar sua saúde é um processo não diferente de qualquer outro processo. Se quiser melhorá-lo, você deve elaborar um plano, realizar um experimento, avaliar o resultado, fazer ajustes e, em seguida, repetir o experimento. Fazer isso continuamente, eliminando a atividade sem valor, fornecendo mais valor a cada ciclo de melhoria é a essência da melhoria contínua.

Voando pelo Himalaia no dia seguinte à tempestade

Por exemplo, eu não entendia os efeitos prejudiciais que os alimentos processados estavam tendo sobre minha saúde. Não importava o quanto eu estivesse me exercitando, pois enquanto estivesse consumindo muitos alimentos processados, não obteria os

resultados que desejava. Minha primeira melhoria de processo foi eliminar os alimentos processados da minha dieta, acreditando que isso melhoraria minha saúde. Fiz o experimento e deu certo. Meu peso diminuiu e minha saúde em geral melhorou significativamente. Assim que fui honesto comigo mesmo sobre os tipos de alimentos que estava comendo, as coisas começaram a melhorar. O sistema simples que criei, com base nesses resultados, é sobre o qual falaremos neste livro.

Feliz dia de pouso em Lukla

Antes de passar para o próximo capítulo, acho que é apropriado que as pessoas entendam filosoficamente como eu penso sobre a vida - por que me envolvo em todas essas aventuras, por que faço as coisas que faço. Passei a maior parte de minha vida trabalhando muito, sempre colocando o trabalho em primeiro lugar e a diversão em segundo. Mas quando completei 45 anos, percebi que estava trabalhando tanto que corria o risco de deixar a vida passar. Sentei-me, escrevi uma lista de desejos e comecei a fazer as coisas que estavam nela. Criei meu próprio programa de rádio. Atravessei o Atlântico Norte três vezes em um avião monomotor. Escalei montanhas em vários continentes.

Nos últimos dez anos de minha vida, essas aventuras têm sido constantes e consistentes. Eu as empreendo porque a vida é curta. Nunca sabemos o que o amanhã nos trará, portanto, trato cada dia como se fosse uma aventura, como se eu fosse uma criança pequena incrivelmente curiosa sobre o que pode aprender em todos os lugares da vida.

Dana e eu no topo do Monte Kilimanjaro

No acampamento base do Everest

Hoje, enquanto escrevo este livro, já estive em quase 60 países, em todos os estados dos Estados Unidos e em quase todos os parques nacionais. Fiz tantas coisas incríveis que a

maioria das pessoas se pergunta como é possível que eu tenha feito tantas coisas assim. Recentemente, eu estava com Bob Taylor e ele se aproximou, beliscou minha perna e me descreveu como um "mosquito de experiências", procurando um lugar para pousar e extrair uma experiência para tornar minha vida mais plena e rica. Não há maneira melhor de ilustrar minha maneira de pensar.

Consegui ter sucesso por ser deliberado em fazer as coisas. Não disse: "Farei isso no ano que vem". A partir dos 45 anos, comecei a fazer viagens longas várias vezes por ano. Comecei com viagens de uma semana, depois passei para duas semanas, depois para três semanas e, em pouco tempo, a média de viagens para mim era de seis semanas. A viagem que estou fazendo agora, enquanto escrevo este livro, tem duração de dois meses.

A verdade é que você pode fazer tudo o que quiser na vida se for deliberado a respeito. Nunca é demais enfatizar a importância da deliberação. Não deixo que as coisas aconteçam por si mesmas. Eu as planejo e faço com que aconteçam. Desenvolvo hábitos que criam as condições para que elas aconteçam. E com essa filosofia, pude desfrutar de algumas das coisas mais incríveis da vida.

No entanto, apesar de todos esses sucessos, havia uma coisa que me escapava há anos: ter uma saúde excelente... mas não mais! Estou animado para compartilhar todas as coisas que aprendi na vida, seja meu espírito aventureiro, minha filosofia de administrar minha empresa com práticas Lean e, agora, o Lean Health. Meu objetivo pessoal na vida é ajudar as pessoas e incentivá-las a descobrir todo o seu potencial. Toda vez que me aprofundo e alcanço um novo patamar em minha vida, fico muito feliz e animada com a descoberta. Minha esperança é que eu possa ajudar outras pessoas a sentirem o mesmo que eu sinto... meu potencial é ilimitado e o seu também!

IDEIA CHAVE:

EMBORAEUESTIVESSE EM BOA FORMA,NÃO TINHA A MENOR IDEIA DO QUE ERA UMA SAÚDE EXCELENTE

2secondlean.com/lh-03

Capítulo 4

Os resultados

Então, lá estava eu em Phuket, na Tailândia, um lugar onde nunca havia estado antes, mas do qual nunca me esquecerei. As praias de areia branca e as águas azul-turquesa da ilha fazem dela um dos lugares mais bonitos do mundo e um dos lugares que mais gosto de visitar. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo sobre Phuket)*

Passei a primeira semana lá mudando radicalmente a forma como me movimentava, comia e dormia. Eu dava mais 10.000 passos todos os dias, ponto final. A meta não era negociável. Eu tinha que fazer isso. Comi melhor - apenas frutas e legumes frescos, peixe e frango, nada embalado, sem adoçantes e sem açúcares. Se crescesse da terra, poderia ir para a minha boca, caso contrário, não me interessaria. E, por último, eu dormia mais. De cinco a seis horas por dia, em comparação com as duas ou três horas inquietas do passado. Fiz do sono uma prioridade.

Os resultados foram surpreendentes, até mesmo para mim. Quando saí do acampamento base do Everest, logo antes de voar para a Tailândia, eu me considerava uma pessoa muito ativa fisicamente. A maioria das pessoas olhava para mim e dizia que eu estava em boa forma. De fato, eu estava em boa forma (não ótima), mas aos 54 anos de idade, eu tinha acabado de escalar o Kilimanjaro, a 19.500 pés de altitude, feito um safári de uma semana e viajado para o Nepal para fazer uma trilha até o acampamento base do Everest. Mesmo depois de tudo isso, eu ainda podia ver o impacto que meu novo estilo de vida teve sobre minha saúde. Em uma semana, passei de 219 libras (tenho um metro e oitenta e cinco centímetros de altura) para 213 libras. Perdi 2,5 quilos em uma semana.

Esta é uma foto minha no início do
minha jornada Lean Health

Você pode pensar que perder 2,5 kg em uma semana é muito, muito rápido, mas eu não fiz nenhuma loucura para que isso acontecesse. Apenas segui um conceito simples e holístico que produziu resultados fantásticos. Ao me olhar no espelho, notei imediatamente algumas mudanças. Eu ainda não estava ótima, mas estava diferente e isso me deu energia.

Os resultados indicavam que eu estava fazendo a coisa certa e queria fazer mais. Os resultados positivos proporcionam um forte reforço psicológico para que continuemos a trabalhar em direção ao que estamos tentando realizar. Quando não há resultados, ou quando os resultados são marginais, é difícil se manter fiel a qualquer coisa, mas quando você faz algo de forma correta e cuidadosa, os resultados aparecem.

Depois de mais uma semana em Phuket, saí com alguns quilos a menos. Eu acreditava que finalmente havia encontrado um sistema que funcionaria, algo que eu poderia manter e que me ajudaria a atingir minhas metas de saúde.

Outras pessoas também notaram as diferenças. Quando cheguei em casa e entrei na minha empresa, meu engenheiro, Dennis, me disse: "Ah, você ficou todo magrinho para nós!" Não sei se já tinha ouvido alguém dizer essas palavras para mim. Nunca fui uma pessoa magra em toda a minha vida. Sempre fui um fazendeiro de ossos grandes do Colorado, alguém que tinha um pouco de carne, uma boa quantidade de músculos e uma força que dizia que eu não deveria ser incomodado.

Mas as palavras de Dennis me chocaram. Elas desencadearam algo em meu cérebro que eu nunca havia sentido antes. Pela primeira vez, acreditei que poderia atingir um alto nível de condicionamento físico. Eu posso fazer isso, pensei. Isso pode acontecer! O incentivo continuou chegando. Não passava um dia sequer sem que alguém me dissesse: "Você está fantástica - uau! Está cada vez mais bonita e melhor!"

Essas palavras me incentivaram a continuar no novo caminho que eu havia iniciado em Phuket. É incrível como apenas algumas palavras simples podem mudar sua mentalidade de forma tão drástica. Acho que esse é um ponto importante. Se as palavras foram um

poderoso motivador para mim, é igualmente importante que apoiemos os outros. Se você vir outra pessoa embarcando em uma jornada de Lean Health, certifique-se de apoiá-la e incentivá-la. A jornada dela também pode mudar sua vida, e você tem o poder de ajudá-la a atingir suas metas.

IDEIA CHAVE:

ABRA SUA BOCA E INCENTIVE ALGUÉM... ISSO PODE MUDAR A VIDA DESSA PESSOA

2secondlean.com/lh-04

Capítulo 5

Como pude ser tão estúpido?

Eu me considero relativamente inteligente (não sou um bolsista da Rhodes nem um neurocirurgião), mas sou capaz de dar respostas de bom senso a problemas na esfera da minha própria vida. Entretanto, a capacidade de perder peso de forma consistente, mantê-lo e ter uma saúde física excelente sempre me escapou. Durante anos, lutei para entender o motivo: seria o meu DNA que não me permitia alcançar esse objetivo? Ou seria minha estupidez?

Infelizmente, descobri em minha viagem à Tailândia que minhas dificuldades não tinham nada a ver com meu DNA e, na verdade, eram causadas por minha estupidez. Graças ao livro de Tom Rath, aprendi que eram necessárias apenas três coisas - movimentar-se mais deliberadamente (ou seja, dar 10.000 passos por dia), comer alimentos que não fossem embalados e processados e dormir 8 horas por noite - para obter os resultados que eu estava buscando.Hoje, só posso rir de mim mesmo, porque
tenho 55 anos de idade, formação universitária e sou extremamente bem-sucedido, e ainda assim levei tanto tempo para descobrir o segredo da saúde.

Olhando para trás, não consigo entender como deixei passar a resposta por tanto tempo. Ela era tão simples e óbvia! No entanto, o importante é que agora eu entendo e quero que o maior número possível de pessoas saiba que ter uma saúde excelente (ou melhor, uma saúde excepcional) é completa e totalmente possível.

Este livro chama-se Lean Health e seu objetivo é mostrar como a aplicação dos princípios Lean em sua vida pode ajudá-lo a atingir suas metas de saúde. Em seu nível mais fundamental, o Lean trata de melhoria contínua. Eu procurava regularmente maneiras de perder peso e melhorar minha forma física. Algumas vezes por ano, eu fazia uma dieta diferente, mas nunca conseguia perder peso de forma consistente. Eu permanecia praticamente o mesmo e continuava repetindo meus hábitos ineficazes.

A pior parte foi que eu aceitei os resultados, embora não estivesse progredindo. Disse a mim mesmo: "Ah, bem, eu sou assim mesmo". Esse foi meu maior erro. Podemos dizer que algo é "simplesmente quem somos", mas essa aceitação da mediocridade é o principal

problema. Dizer a mim mesmo que eu não poderia melhorar é onde minha estupidez se manifestou.

O momento em que aceitamos a mediocridade ou aceitamos o status quo é o momento em que nos tornamos estúpidos. Como um ser humano, com toda a nossa capacidade e sofisticação (um sistema esquelético, um sistema circulatório, um sistema nervoso, um cérebro, um coração e emoções), poderia aceitar a mediocridade?

A ironia é que usar nossa inteligência para nos tornarmos mais saudáveis é mais fácil, mais simples e mais agradável do que não ser saudável. Tudo em ser saudável é melhor. Às vezes, racionalizamos o fato de não sermos saudáveis porque achamos que dá muito trabalho, mas, na verdade, dá menos trabalho! Essa é a revelação surpreendente a que cheguei depois de 55 anos na Terra. Quando me alimento de forma saudável, sempre me sinto bem. Quando me alimento de forma saudável, não tenho altos e baixos. Quando me alimento de forma saudável, meu corpo me ama e me recompensa com uma energia emocional que nunca tive antes. Tudo relacionado a comer corretamente, exercitar-se e respeitar seu corpo é melhor, mais fácil, mais simples e torna sua vida mais plena. Fui muito estúpido em levar tanto tempo para descobrir algo que estava bem na minha frente.

A analogia que gosto de usar para entender a importância de ser saudável é a seguinte: o corpo das pessoas é como um avião; ele funciona melhor quando não está acima do peso. Sou piloto e sei que se um avião estiver acima do peso, ele não voa bem, fica desequilibrado e os controles são difíceis de manusear. Ao decolar em um avião, você tem apenas o que precisa e nada mais. Você carrega combustível extra, mas apenas o suficiente para voar mais uma hora, caso precise chegar a um aeroporto próximo para uma emergência.

Nossos corpos funcionam da mesma forma. É melhor quando eles não carregam muito combustível extra (gordura). Entretanto, a maioria das pessoas não carrega apenas uma hora extra de combustível, ou um dia de combustível, ou até mesmo uma semana de combustível. Andamos por aí com meses de combustível pesando sobre nós. Isso é uma loucura! Já imaginou decolar em um avião com combustível suficiente para dar a volta ao mundo quando a viagem é de apenas uma hora? Quanto maior teria que ser o avião para suportar todo esse combustível extra? Ele teria que voar mais lentamente, gastando muito mais energia e gerando mais desgaste nos motores do avião, apenas para carregar o excesso de peso do combustível.

Se você acha que isso parece estúpido, você deveria
dar uma boa olhada no que estamos colocando em nossos corpos

É exatamente isso que fazemos com nosso corpo quando carregamos muito peso extra. Movemo-nos mais lentamente, gastamos mais energia e adicionamos mais estresse aos nossos músculos, articulações e órgãos. Quando reduzimos esse peso extra, nosso corpo

funciona com desempenho ideal; somos mais rápidos, mais ágeis e podemos navegar pelo mundo com menos esforço.

Nós nos enganamos e pensamos que, de alguma forma, é aceitável andar por aí com 30 a 40 quilos a mais, acreditando que não temos poder para mudar. Isso é insanidade e não devemos nos permitir acreditar nesse engano. Quando percebi que estava me enganando, ficou muito mais fácil mudar. Mudei completamente a maneira como vejo a vida, a saúde e a alimentação. Agora, para mim, um lanche fácil e rápido é pegar uma maçã e saboreá-la, sabendo o bem que ela está fazendo ao meu corpo. Pegar um tomate da bancada, colocá-lo na boca e saborear coisas que nunca provei antes é mais satisfatório do que alimentos processados e não há nenhuma desvantagem. A alimentação se torna cem por cento positiva do início ao fim, algo que não é preciso ser um neurocirurgião para entender. Você não se arrepende e não sofre com o esgotamento emocional resultante da ingestão de junk food.

Meu grande amigo, Dana May, que também está fazendo o Lean Health, disse: "As pessoas precisam entender que você não está abrindo mão de nada e que isso é um ganho líquido em todos os aspectos da sua vida." O interessante desse comentário de Dana é que ele é uma pessoa que costumava tomar de 3 a 4 drinques por noite, comer todos os tipos de frituras e sobremesas açucaradas e, muitas vezes, fumar um charuto à noite. Se alguém tivesse que abrir mão de alguma coisa para praticar o Lean Health, Dana seria o principal candidato. No entanto, ele sente que não está abrindo mão de nada. Eu me sinto exatamente da mesma forma e nunca me senti assim com relação a nada antes. Os aspectos positivos são impressionantes!

IDEIA CHAVE:

SERHONESTO CONSIGO MESMO
SEMPRE PRODUZIRÁ
UM RESULTADO MELHOR

2secondlean.com/lh-05

Capítulo 6

Somos todos viciados

Quando eu tinha 16 anos de idade, meu professor de marcenaria no ensino médio era John Pruitt. John era um bom amigo que me orientou quando me tornei um marceneiro. Um dia, ele me convidou para almoçar e, enquanto dirigíamos pela estrada em sua caminhonete, ele abriu um refrigerante diet e disse: "Cara, como eu adoro essa coisa!"

Em meus primeiros anos como artesão de madeira

Fiz uma careta para ele, questionando como alguém poderia gostar de refrigerante diet, mas ele me garantiu que estava dizendo a verdade. "Todo mundo tem um vício", disse ele. Nunca me esqueci de sua frase, porque naquele momento percebi que ele estava certo, todo mundo tem algum tipo de vício. Também percebi que a comida havia se tornado meu vício, algo que eu usava com o objetivo de me sentir bem, e eu era um usuário pesado! Uma pessoa do meu tamanho, com 1,80 m de altura, deveria consumir cerca de 2.400 calorias por dia. Mas eu estava ingerindo de 4.000 a 5.000 calorias por dia. Eu poderia facilmente consumir 1.000 calorias em uma única refeição. Olhando para trás, agora entendo que a comida havia se tornado uma droga para mim, e os alimentos que eu comia estavam, na verdade, fazendo com que eu quisesse comer mais.

Você pode estar cético. Afinal de contas, não sou cientista, tampouco especialista em saúde ou nutrição. Estou apenas pensando no que estava acontecendo em minha própria vida. Eu estava comendo alimentos que criavam um desejo (um vício, se preferir) de comer mais alimentos. Eles não me satisfaziam, então eu continuava comendo mais e mais. Eu comia um monte de carboidratos refinados e, pouco tempo depois, estava com fome novamente e queria mais. Eu também estava consumindo muitos adoçantes artificiais e estou convencido de que eles tiveram um efeito prejudicial sobre mim. A ciência a respeito da correlação entre o consumo de adoçantes artificiais e o aumento do desejo por doces ainda não é definitiva. No mínimo, eu adorava comida a ponto de ficar viciada nela. Eu sempre a desejava.

Se a história terminasse aqui, seria uma história triste. Entretanto, as coisas mudaram em minha vida. Agora adoro comida, mas por motivos totalmente diferentes de antes. Ainda sou viciado, mas em alimentos saudáveis. Minha mente e meu corpo pensam nos alimentos de forma totalmente diferente. Eu quero comida porque ela tem um efeito incrível e nutritivo em meu corpo. Tudo sobre o corpo humano é surpreendente. Temos cinco sentidos finamente ajustados. Temos um cérebro complexo que nos permite criar coisas e resolver problemas que nenhuma outra espécie consegue. Nossos corpos são como

Ferraris, projetados para um ótimo desempenho e habilidades incríveis. Podemos correr, caminhar e escalar montanhas. Ninguém que tenha um carro desse calibre colocaria gasolina barata nele ou o levaria a um mecânico comum. Você o trataria de forma muito especial, assim como deve tratar seu corpo.

Esta é minha nova perspectiva. Sou viciado em alimentos fantásticos que nutrem meu próprio motor de precisão. A única coisa que quero colocar nele são alimentos saudáveis: frutas, legumes, peixes (somente combustível de alta qualidade para mim). Sempre que me alimento bem, tenho uma sensação incrível como se estivesse cuidando perfeitamente da minha Ferrari interior.

Além disso, como estou cuidando bem do meu corpo, nunca sinto altos e baixos. Como praticante do Lean, sei que grandes oscilações para cima e para baixo não são boas para a produtividade. Em um ambiente de produção, queremos uniformidade e consistência em tudo o que fazemos. Isso produz a menor quantidade de desperdício e, em última análise, produz o resultado da mais alta qualidade com o menor número de defeitos. Meu novo vício proporciona uniformidade e consistência às minhas necessidades fisiológicas.

Comer de forma saudável me dá um apetite mais uniforme e consistente. Eu acordo de manhã e não tenho os desejos que costumava ter. Claro que quero comer, mas não porque meu corpo está gritando "ME ALIMENTE!". Em vez disso, ele me diz (em uma voz calma): "Ei, vamos nutrir essa máquina incrível".

No local de trabalho no Cazaquistão

Recentemente, eu estava em um local de trabalho no Cazaquistão, no meio do nada. Certa manhã, eu estava trabalhando arduamente em um projeto e, quando chegou a hora do almoço, eu não comia há 4 horas. No passado, se eu não comesse por tanto tempo, ficaria

louco, pensando: "Estou morrendo de fome, tenho que comer! Quando a comida chegava, eu a devorava, comendo tão rápido que mal conseguia sentir o gosto.

Agora, como sou viciado em alimentos saudáveis, quando chega a hora do almoço, penso: "Ei, claro, vamos comer. Vou nutrir meu corpo. Sou capaz de desacelerar e apreciar a comida. Agora percebo que meus hábitos alimentares mudaram porque tenho um novo e fantástico vício em alimentos saudáveis.

Nunca pensei que diria que estou feliz por ser um viciado, mas estou adorando meu novo vício! Estou feliz por amar a comida porque quero que ela me nutra e não porque preciso me empanturrar como um maníaco por comida. Se todos nós temos que ser viciados em alguma coisa, por que não deveria ser em alimentos fantásticos e nutritivos que apoiam um resultado fisiológico saudável? Tenho orgulho de dizer que sou viciado em alimentos de alta qualidade e nunca mais voltarei aos meus velhos hábitos.

80% de frutas e vegetais

20% de frango e peixe

Apaixonar-se por uma boa comida é provavelmente o componente mais importante para entender o Lean Health e alcançar um alto nível de bem-estar pessoal. No passado, eu sempre gostei de alimentos saudáveis, mas nunca me apaixonei por eles. Agora estou me apaixonando por alimentos em dois níveis diferentes: primeiro, pelos sabores e, segundo, pelo que eles realmente fazem ao meu corpo. É uma experiência alimentar totalmente diferente.

No passado, se eu visse bolos em um balcão, eu pegava um e comia, quase sem pensar. Hoje, minha mente mudou tão fundamentalmente em relação ao que era antes que, quando passo por alguns doces, penso imediatamente: "Isso é o que me faz engordar. São essas coisas que me fazem parecer um desleixado!

Por outro lado, quando me aproximo de um balcão com tomates, cenouras ou beterrabas - qualquer tipo de vegetal -, penso: "Tenho que comer isso agora! É como se eu tivesse um caso de amor toda vez que vejo algo natural que sai da terra. Quando coloco um tomate na boca, ele não apenas tem um sabor maravilhoso, mas também libera vitaminas e nutrientes para turbinar meu corpo e torná-lo forte, em forma e Lean, e isso me deixa animada!

O processo também entusiasma outras pessoas. Quando viajei para o Cazaquistão a negócios, um homem chamado Metin foi me buscar no aeroporto. Quando desci do avião,

ele olhou para mim e disse: "Nossa, você está linda!" Homens de 55 anos como eu não costumam receber elogios sobre sua aparência, mas ele disse: "Cara, você está musculoso. Sua aparência é incrível!"

"Eu sei", eu disse. "Também foi muito fácil. Eu me sinto tão estúpido por ter levado tanto tempo para descobrir."

Metin me perguntou o que eu estava fazendo para entrar nesse tipo de forma e eu disse: "Sabe, é realmente muito simples. Eu simplesmente eliminei todas as coisas ruins da minha dieta e me concentrei em todas as coisas boas". Mais especificamente, eu disse a ele que 80% da minha dieta são frutas e vegetais, e o restante são proteínas - peixe, frango, queijo e nozes. Expliquei como eu costumava consumir muitos adoçantes artificiais, comprando-os aos montes e adicionando-os a cada xícara de chá e café que tomava. O mesmo produto que eu acreditava estar me ajudando a permanecer magro (embora eu não fosse magro) era exatamente o que estava me engordando.

Assim que mencionei os adoçantes artificiais, uma luz se acendeu na mente de Metin. "Nossa, sou viciado em refrigerante diet", exclamou ele. "Bebo de 3 a 4 deles todos os dias há 40 anos. Eu saio da cama e a primeira coisa que faço é beber."

Eu disse: "Metin, você não vai acreditar no que vai acontecer com você se parar de usar esse produto".

Sem hesitar, ele disse: "Eu vou fazer isso!"

Metin quebrou seu hábito de 40 anos de beber refrigerante diet "o veneno negro"

Agora, imagine um homem que bebe essa substância constantemente há 40 anos e, de repente, diz que vai parar. Você pode ficar um pouco cético, mas no dia seguinte, quando ele me buscou, disse: "Consegui. Não quero mais refrigerante diet". Durante as duas semanas em que estive no Cazaquistão, Metin não bebeu mais refrigerante diet. Quando comíamos juntos, eu o observava e ele começou a se concentrar em comer alimentos bons. Começou a comer frutas e verduras, dando os primeiros passos rumo à saúde magra.

Em tão pouco tempo, Metin havia quebrado seu hábito de 40 anos? Sua psicologia havia mudado completamente em duas semanas? Provavelmente não, mas ele deu um primeiro passo importante. Ele me disse que agora vê o refrigerante diet como "o veneno negro". Suas palavras foram um poderoso insight sobre a psicologia humana. Ele havia criado uma imagem mental fortemente negativa da bebida para se desencorajar a consumi-la.

É exatamente isso que faço com minha própria dieta. Olho para os amidos e todos os substitutos baratos da comida de verdade no mundo e penso neles como veneno. Eu os vejo como as coisas que tornam as pessoas gordas e desleixadas. E não paro por aí. Também me apaixono pelos aspectos positivos dos alimentos saudáveis.

O bom dessa estratégia é que ela tem dois lados. Por um lado, você cria associações negativas com os alimentos ruins (por exemplo, Metin chama o refrigerante diet de "veneno negro") e, por outro lado, você se apaixona por frutas e vegetais. Com essas duas etapas simples, você muda sua dieta para uma saudável que mudará completamente a maneira como seu corpo se sente.

Eles prepararam frutas, legumes e peixes para mim. O chef e a equipe se esforçaram ao máximo para garantir que eu estivesse feliz.

Vou compartilhar uma outra história que demonstra alguns dos benefícios de se apaixonar por uma boa comida. Depois de duas semanas no Cazaquistão, tivemos uma reunião executiva com todos os principais líderes da empresa com a qual eu estava trabalhando. No início da reunião, o presidente da empresa disse algo que me chocou. Ele disse: "Sabe, Paul não está apenas demonstrando o Lean pela forma como dirige sua empresa. Ele não está apenas nos dizendo para administrar bem nossa empresa, mas também tem uma boa saúde física Lean. E eu sei disso porque o vi sem camisa na sauna. Ele tem 55 anos e tem costelas e um tanquinho". Em seguida, ele olhou para sua equipe de liderança de oito pessoas e disse: "Não víamos isso desde os nossos 20 e 30 anos. Tudo isso desapareceu. Paul é um ótimo exemplo para nós".

Pense nisso por um momento. Estávamos na reunião da diretoria de uma organização de bilhões de dólares e o presidente estava usando minha saúde como um exemplo a ser seguido. Isso é o que acontece quando você se apaixona por uma boa comida!

Além da alimentação correta, o exercício físico também é extremamente importante para a saúde, e a técnica de criar associações mentais para mudar seu comportamento também funciona com ele. Por exemplo, quando vejo um elevador, penso nele como um *elevador da morte*, porque ele me ajuda a ficar gordo e desleixado. Eu sempre pegava o elevador porque era mais fácil, mas agora quero ser Lean, esbelto e saudável e viver até os 100 anos (que é minha meta), então pego as escadas.

A fórmula para uma saúde excelente é bastante simples. Rejeitar os alimentos negativos. Apaixone-se por alimentos bons. Crie conexões poderosas em sua mente que apoiem os hábitos que deseja ter em sua vida e você será bem-sucedido.

IDEIA CHAVE:
CRIAR CONEXÕES PODEROSAS EM SUA MENTE

Capítulo 7

Nunca doente

Por alguma razão, cresci com um sistema imunológico fraco e parece que passei a vida inteira em um ciclo recorrente de doenças. Eu ficava doente por três semanas, melhorava um pouco, depois ficava doente novamente e, quando me dava conta, tinha de voltar ao médico para tomar antibióticos. Os antibióticos me curavam por algumas semanas, mas logo eu voltava à rotina cansativa de ficar doente.

Sempre doente

Uma das causas foi o ambiente ao meu redor. Eu era marceneiro e inalava muita poeira enquanto trabalhava. Em meados dos meus 30 anos, descobri que toda a poeira estava agravando meus seios nasais, fazendo com que eu ficasse constantemente doente. Eu costumava melhorar minha condição fazendo uma lavagem com soro fisiológico, o que exige que você cheire água salgada morna pelo nariz para enxaguar os seios nasais. Isso ajudava muito, por isso eu o fazia com frequência, mas ainda estava constantemente doente.

Chupando minhas pastilhas para tosse

antes de meus discursos

Com o crescimento da minha empresa, passei a trabalhar menos com madeira e a falar mais em público. Durante o inverno, especialmente quando havia gripes e resfriados, eu levava um saco de pastilhas para tosse comigo para todos os meus compromissos de palestras. Cerca de uma hora antes de fazer um discurso, eu começava a chupá-las, para ter certeza de que minha garganta estaria dormente e eu não estaria tossindo e pigarreando na frente de várias centenas de pessoas. As gotas acalmavam os sintomas, mas não faziam

nada para me manter saudável. Sempre parecia que, no momento em que eu chegava a um metro e meio de alguém que estava doente, eu ficava doente novamente. Era muito frustrante porque eu queria ser saudável, mas não sabia como.

Então, algo extraordinário aconteceu. Na Tailândia, depois que comecei essa nova maneira de comer e de cuidar de mim, minha amiga Dana ficou doente. Eu também esperava ficar doente, mas permaneci saudável pelo resto do tempo que passamos na Tailândia e durante a viagem de volta. Quando entrei na minha empresa, onde 50 funcionários, muitos deles doentes, me cumprimentaram, eu tinha certeza de que minha saúde mudaria para pior. Mas isso não aconteceu!

Para minha surpresa, passei mais três meses e permaneci saudável, mesmo estando no meio do inverno, quando todos ao meu redor, inclusive minha esposa, ficaram doentes. Nos meses seguintes, viajei três vezes ao redor do mundo e andei em mais aviões do que você poderia imaginar. Apertei a mão de centenas de pessoas em conferências e trabalhos de consultoria em todo o mundo e, mesmo assim, não fiquei doente.

Hoje, enquanto escrevo este capítulo, quase um ano se passou desde a última vez em que fiquei doente. Eu me perguntei por quê? O que há de diferente em minha vida que poderia criar uma mudança tão profunda em meu bem-estar? A única coisa em que consigo pensar é a mudança em minha dieta.todos os adoçantes artificiais e tudo o que era processado e acrescentei grandes quantidades de frutas e legumes, especialmente brócolis, um superalimento.

Atualmente, como uma tonelada de brócolis. Compro sacos grandes de brócolis pré-cortados na Costco e coloco no meu smoothie todas as manhãs. À noite, cozinho-os para o jantar. No final do dia, provavelmente já comi de 4 a 5 xícaras de brócolis, mais do que a maioria das pessoas come em um mês. Acredito que o brócolis e todas as frutas e legumes estão sobrecarregando meu corpo para que eu nunca fique doente.

Apaixonar-se por frutas e legumes

Agora, tenho certeza de que, mais cedo ou mais tarde, vou pegar um resfriado ou uma gripe, mas, até agora, tenho me mantido saudável. Esse talvez seja o maior benefício desse novo processo para manter minha saúde. Não preciso mais perder tanto tempo indo ao

médico ou tomando antibióticos, portanto, tenho mais tempo e energia para me dedicar à produtividade.

Não quero parecer que sou contra os antibióticos ou a medicina moderna. De forma alguma. Estou simplesmente afirmando que, quando você se alimenta corretamente, geralmente não precisa de nenhum suplemento adicional para ser saudável. Mais uma vez, essas são minhas opiniões como não profissional. Não sou nutricionista ou médico, estou apenas fazendo observações simples. Por que esse sistema funciona? Há um princípio chamado Navalha de Occam que pode explicar o que está acontecendo. A Navalha de Occam afirma que a solução para a maioria das coisas é a mais óbvia ou mais simples. Com relação à minha saúde, a explicação mais óbvia é que o consumo de grandes quantidades de frutas e vegetais fortaleceu meu sistema imunológico. Uma dieta melhor, além de um regime de exercícios consistente, me proporcionou uma saúde excepcional.

Nunca está doente

Esse novo estilo de vida gerou uma mudança tão poderosa em meu bem-estar geral que eu não trocaria o que estou fazendo por nada. Estou, para dizer o mínimo, muito feliz com o resultado.

IDEIA CHAVE:
REGRAS DO BROCCOLI

2secondlean.com/lh-07

Capítulo 8

As quatro coisas que aprendi com Doug

Quando eu estava há cerca de dois meses e meio em meu novo regime de saúde, achei que estava indo muito bem, mas logo descobriria o contrário. Um grande amigo meu, Doug Scoggins, o empreiteiro geral que construiu o novo prédio da nossa empresa, disse que eu deveria ir malhar com ele. Doug é uma pessoa incomum. Ele dirige uma grande empresa de construção com muitos funcionários e também mantém uma saúde física perfeita. Doug foi campeão estadual de kick boxing e, além de ser empreiteiro, é proprietário e administrador de uma academia em Ferndale, Washington. No que diz respeito à capacidade atlética, ele está em um nível que nunca vi ninguém alcançar. Quando o observamos malhar, ficamos impressionados com o que ele consegue fazer, seja fazendo uma flexão após a outra ou fazendo infinitas flexões sem esforço.

Alongamento matinal

Surfe fantástico na Costa Rica

Quando Doug me convidou para ir à sua academia às 5h15 da manhã para malhar com ele e mais trinta pessoas, hesitei. "Mal consigo sair da cama para malhar na minha casa, quanto mais ir malhar com você", eu disse a ele. Ele insistiu e eu fui. Eu precisava entrar em forma de qualquer maneira. Eu estava me preparando para outra aventura, uma viagem de um mês à Costa Rica para aprender a surfar. Para me preparar para a viagem, eu estava me exercitando na academia de minha casa todos os dias por 20 a 30 minutos, correndo na esteira ou na máquina de remo e levantando alguns pesos. Achei que estava ficando em boa forma.

No fim das contas, eu não tinha a menor ideia do que significava fazer exercícios. Quando apareci na academia naquela primeira manhã, Doug me deu uma surra. Não há outra

maneira de dizer isso. Eu estava encharcado ao final de uma hora. Doug nos levou a fazer circuito após circuito, de boxe a burpees e pull-ups. Fizemos 60 rodadas de exercícios intensos com intervalos curtos de 15 a 30 segundos entre eles. Após cerca de uma semana, eu estava viciado na intensidade e percebi que, se treinasse tanto, facilmente estaria em forma física para dominar o surfe e suportar as ondas. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos meus vídeos de exercícios)*

Surfe até o pôr do sol

Respeite a natureza, o oceano é poderoso

Doug também sabia que eu estaria pronto para surfar, mas ele lançou outro desafio. Ele disse: "Paul, vamos fazer com que você fique com menos de 90 quilos". A essa altura, eu estava com cerca de 90 quilos, abaixo dos 219 quando desci do acampamento base do Everest. Eu estava indo muito bem, mas queria muito ficar abaixo da marca de 90 quilos. Disse a Doug que estava lutando contra meu peso. Ele me disse com total clareza e certeza: "Você está comendo mais do que pensa. Precisa controlar o tamanho de suas porções". Nunca me esquecerei dessas palavras. Foi então que percebi que, se continuasse a me exercitar com a mesma intensidade e controlasse o tamanho das minhas porções, eu realmente conseguiria perder menos de 90 quilos. Em apenas mais uma semana, eu havia conseguido. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos meus vídeos sobre controle de porções)*

Para me ajudar a chegar lá, Doug me ensinou a incluir mais vegetais em minha dieta. Até aquele momento, eu não estava tomando smoothies, mas Doug me disse algo muito poderoso. Ele disse: "Você pode enterrar muitos vegetais em um smoothie".

"O que você quer dizer com isso?" perguntei.

"Todas as manhãs eu acordo e coloco espinafre, brócolis e todos os tipos de vegetais no meu smoothie", explicou. "Depois, acrescento mirtilos, uma maçã, uma banana ou morangos. Mas sempre começo cada smoothie com muitos vegetais."

Comecei a fazer a mesma coisa e os resultados foram incríveis. Eu me senti melhor comigo mesmo. Percebi que minha saúde e bem-estar geral melhoraram. Perdi mais peso e aumentei meu foco no que se refere à saúde ideal. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos meus vídeos sobre alimentação saudável)*

Uma lição importante que aprendi com Doug foi que somos muito bons em enganar a nós mesmos. Eu costumava pensar que comia bem, mas não tinha a menor ideia do que significava comer bem. Eu achava que me exercitava muito, mas também não sabia o que isso significava. Eu me convencia de que estava indo bem, mas ao olhar para o físico de Doug, percebi que estava errado. Não havia nada em minha vida que sugerisse que eu estava operando em um alto nível de condicionamento físico. Eu havia me enganado, acreditando que a abordagem moderada da minha dieta e dos meus exercícios um dia me ajudaria a ter uma saúde excepcional. Essa foi uma grande decepção. Agora, em vez de fazer as coisas sem entusiasmo, percebi que precisava treinar com deliberação e intensidade, e precisava monitorar a qualidade e a quantidade do que colocava em meu corpo. Se eu conseguisse fazer isso, os resultados seriam incríveis.

Três meses de minha jornada Lean Health. Estou parecendo e me sentindo melhor

Depois que aprendi bem essas lições, Doug me disse mais uma coisa que me surpreendeu completamente. À medida que meu corpo mudava e meu físico melhorava, ele disse: "Paul, você está envelhecendo ***ao contrário***. Na verdade, você está ficando mais jovem". Ao refletir sobre o que ele estava me dizendo, eu sabia que ele estava certo. Se você se cuidar adequadamente, pode ***envelhecer ao contrário***. Sinto-me como se tivesse 18 anos de novo e não há nada que eu não possa fazer.

Na verdade, quando estou em casa, nas instalações da minha empresa, depois de terminarmos a reunião matinal e o alongamento, temos um desafio de flexões. Todos nós nos levantamos e vemos quantas flexões conseguimos fazer até ficarmos exaustos. Tenho muitos jovens garotos que trabalham para mim, mas ninguém consegue me vencer. Uma ou duas vezes alguém me venceu, mas só porque estava trapaceando. Quando pedíamos a alguém que se certificasse de que todos estavam fazendo as flexões da mesma forma, eles não conseguiam acompanhar. Imagine um homem de 55 anos que consegue fazer mais flexões do que jovens de 18 e 22 anos em forma. Graças a Doug, isso não foi por acaso.

No final das contas, Doug me ensinou que não há desculpa para não se exercitar. Ele é o melhor exemplo, pois é um empresário bem-sucedido de uma grande empresa, mas não dá desculpas para não cuidar de seu corpo de forma incrível. Ele é a minha inspiração para levar o meu corpo ao próximo nível e, francamente, é por isso que tenho a aparência que tenho. Hoje, não passa um único dia sem que eu pense em Doug e no que ele pode fazer.

Quanto ao surfe, eu fui para a Costa Rica e aprendi a surfar. Na verdade, fui muito bem-sucedido nisso, e credito grande parte do meu sucesso ao Doug e às lições que ele me ensinou

IDEIA CHAVE:
OUÇAVOZ DO SUCESSO

2secondlean.com/lh-08

Capítulo 9

Química complicada

Nossa cultura introduziu muitos compostos novos na dieta por meio de alimentos processados e embalados. É comum comermos pães processados, carnes ou até mesmo refeições com listas de ingredientes que têm dez, vinte, às vezes trinta itens. O corpo absorve esse material e diz: "O que eu faço com isso? Não fui feito para trabalhar com isso. Vou colocá-lo aqui para armazenar em minhas células de gordura".

Na minha opinião, o corpo funciona melhor quando está em um estado totalmente natural, ingerindo alimentos nutritivos e que fornecem todas as vitaminas e minerais necessários para funcionar de forma eficiente. Não é assim que a maioria das pessoas na sociedade ocidental se alimenta. Elas complicaram a química de seus corpos ao ingerir esses alimentos processados. Isso é exatamente o que eu estava fazendo antes de descobrir a Lean Health.

Em seguida, complicamos ainda mais as coisas ao tomar uma infinidade de medicamentos de venda livre e prescritos. Talvez você não acredite em mim, mas eu o desafio a encontrar alguém que não tome algum tipo de medicamento. Quando vou ao médico e ele me pergunta: "Você tem alguma alergia? Você tem resistência a algum medicamento? Você toma alguma coisa?" Eu lhes digo que não tenho alergias e não tomo nada. Quando digo isso, eles olham para mim com descrença. "O quê? Você não toma nada?" Esse é um conceito tão estranho hoje em dia. Todo mundo está tomando alguma coisa para regular alguma coisa, e isso complica a química que ocorre dentro de nossos corpos.

É difícil acreditar que fomos instruídos a tomar isso,
quando tudo o que você precisa fazer é comer de forma saudável

No mundo Lean, chamamos isso de processamento excessivo. Nós sobrecarregamos as funções do nosso corpo ao adicionar todo esse lixo desnecessário ao nosso organismo. O resultado líquido é uma química confusa e complicada e um corpo que não funciona como deveria. Novamente, todas essas são apenas minhas observações e conclusões pessoais, usando meu bom senso. Em um capítulo anterior, falei sobre a Navalha de Occam; a ideia de que a resposta mais lógica é aquela que está bem na sua frente. Se você observar todos os problemas de saúde que existem na sociedade ocidental, terá de se perguntar quais são os denominadores comuns mais óbvios. Eu digo dieta e drogas, ou o que chamo de fator DD.

Estamos tendo uma overdose do fator DD. Estamos confundindo nossa química natural. Quanto mais eu me liberto dessas substâncias estranhas, melhor me sinto. Fico maravilhado toda vez que vou ao médico para fazer um check-up e eles olham para mim e dizem: "Como alguém com 55 anos de idade pode ter a sua aparência e a saúde que você tem? Nós não vemos isso". Eu lhes digo que é muito simples. Sou cuidadoso com o que como, faço exercícios regularmente e trato meu corpo como uma Ferrari. É apenas senso comum.

Não seria mais fácil simplesmente se levantar, fazer exercícios e comer alimentos de qualidade?

Nem sempre tive esse bom senso. Só o aprendi ao longo do último ano e é por isso que estou escrevendo este livro. Quero compartilhar o máximo que puder com outras pessoas na esperança de que elas possam melhorar drasticamente a qualidade de suas vidas por meio da aplicação de ideias simples de bom senso e de um processo profundo que chamo de Lean Health. Você não precisa processar demais sua vida. Da próxima vez que seu corpo reagir estranhamente a alguma coisa ou você não se sentir bem, faça a si mesmo a seguinte pergunta: "Estou, de alguma forma, complicando a química dentro de mim?" Se estiver, pense em como pode voltar a esse estado natural e de pleno funcionamento, reduzindo sua dependência de alimentos processados e de diferentes tipos de drogas.

IDEIA CHAVE:

NÃO CONFUNDA A QUÍMICA

2secondlean.com/lh-09

Capítulo 10

Viajar é fácil

Um dos meus ditados favoritos é: "Se você não perguntar, a resposta será sempre não. Se você simplesmente perguntar, ficará surpreso com a frequência com que a resposta é sim". Aprendi que isso também se aplica a viagens. Manter um regime de saúde ou uma forma particular de alimentação durante uma viagem pode ser especialmente desafiador, mas não precisa ser assim. Aprendi algumas lições poderosas sobre como ser mais fiel ao nosso corpo na estrada, e isso começou com uma história no livro de Tom Rath, "Eat Move Sleep". Rath diz que quando ele vai a um restaurante, a pior tentação vem no final da refeição, quando o garçom pergunta se ele quer sobremesa. Nesse momento, muitas pessoas perdem a disciplina. Elas se entregam a uma sobremesa que acrescenta algumas centenas de calorias desnecessárias (e prejudiciais à saúde) à refeição. Rath explica como ele se delicia com a sobremesa, mas de uma forma mais saudável. Ele diz que a maioria dos restaurantes sempre tem algum tipo de fruta fresca disponível, mesmo que não esteja no cardápio. Tudo o que você precisa fazer é pedir. Eu me apeguei imediatamente a esse conceito e sempre que sinto que quero algo especial depois de uma refeição, mas não quero estragar minha dieta, pergunto se posso comer uma fruta. Quase sempre funciona. A maioria dos restaurantes gosta de tentar agradar seus clientes.

Jantar na Tailândia, segure o arroz, por favor. Peixe fresco grelhado e brócolis. Nunca está no cardápio, você só precisa pedir

Café da manhã na China

Você pode se surpreender ao descobrir como as pessoas são receptivas a pedidos de dieta. Em minha recente viagem ao Cazaquistão, um lugar fora do comum para a maioria dos ocidentais, disse aos meus anfitriões quando cheguei que sou muito cuidadoso com o que como e, se possível, gostaria de comer apenas frutas, legumes, peixe e frango. Eles não apenas se mostraram receptivos, mas pareciam se esforçar ao máximo para me agradar.

Acho que eles tiveram tanto prazer em me ver satisfeito quanto eu tive em manter meu estilo de vida saudável. Não importava aonde eu fosse, todos sabiam que Paul comia frutas, legumes, peixe e frango. Não me sentia como se tivesse colocado meus anfitriões para fora. Na verdade, foi exatamente o contrário. Eles adoraram o conceito de acomodar minha maneira simples de comer.

Às vezes, é preciso um pouco mais de esforço para manter o regime. Estar no aeroporto pode ser ruim para a sua saúde porque todas as lojas de conveniência ou locais de fast food estão cheios de alimentos embalados. Nossa sociedade é formada por produtos embalados ou processados, mas ainda é possível encontrar o que você precisa se você olhar com atenção. Por exemplo, quando eu estava no aeroporto de Bangkok, todas as lojas vendiam junk food, mas eu sabia que havia uma coisa que eu poderia comer para manter minha saúde e nutrir meu corpo de Ferrari: nozes. Procurei de uma loja a outra até que finalmente encontrei uma loja que vendia um saco de nozes mistas. Comprei algumas e, em vez de estragar minha dieta (embora eu não considere isso uma dieta, mas sim um estilo de vida), aproveitei e saboreei cada mordida, sabendo que estava comendo comida de verdade.

Não há desculpas, sempre há uma boa opção

Alimentação saudável no aeroporto de Bangkok

Mais tarde, quando chegou a hora de fazer uma refeição completa, tudo o que vi foram restaurantes de fast food por toda parte, do Dairy Queen ao Burger King e ao KFC. Eu sabia que era muito improvável que algum deles tivesse a comida que eu estava procurando. No entanto, entre todos os locais de fast food, notei um restaurante tailandês que parecia fazer comida fresca. O cardápio tinha muitas frituras, macarrão e outras coisas que eu não queria, então perguntei se eles tinham salmão. Eles disseram que sim. Perguntei se tinham brócolis. Eles disseram que sim. Poderiam me preparar salmão com brócolis? Também disseram que sim. Oito minutos depois, meu prato chegou com um belo pedaço de salmão fresco, bem ali, no meio de uma praça de fast food. Deram-me apenas um ramo de brócolis e dois calos de bebê, um pouco de batata-doce e uma fatia de cenoura, então pedi um pouco mais. Quatro minutos depois, trouxeram-me um prato de brócolis fresco cozido no vapor. No meio do lugar mais improvável do aeroporto de Bangkok, eu estava comendo

perfeitamente, exatamente como eu queria. É realmente incrível o que acontece quando você está determinado a cuidar de si mesmo. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos meus vídeos de viagem)*

Três itens essenciais que eu nunca deixo em casa para garantir uma saúde excepcional. Maçã, mix de nozes sem sal e balança de viagem.

Café da manhã, nada embalado,
apenas nutrindo minha Ferrari e apreciando o sabor de alimentos frescos

Mesmo no local de trabalho no Cazaquistão, eles tinham frutas frescas para mim na hora do intervalo... Acho que eles gostaram tanto quanto eu!

Muitas vezes, quando embarcamos em algo substancial, é fácil inventar desculpas para explicar por que não teremos sucesso, mas não temos tempo para desculpas. Elas não fazem nada por nós, exceto perpetuar nossa própria autoilusão. Outro de meus ditados favoritos é: "A vida não é um ensaio". Cada dia não é um treino para o dia "real" que está por vir. Cada um deles é real agora, e precisamos aproveitá-lo. Não há como fazer de novo. Por que não começar a cuidar de seu corpo agora? Por que não receber todos os benefícios de cuidar de seu corpo agora? Não importa onde você esteja. Você pode manter uma dieta consistente e saudável, mesmo quando estiver viajando. Viajar não é tão difícil. Viajar é fácil.

IDEIA CHAVE:
BASTA PERGUNTAR... A RESPOSTA GERALMENTE É SIM

2secondlean.com/lh-10

Capítulo 11

A Grande Decepção

Ao longo dos capítulos anteriores, vocês me ouviram falar várias vezes sobre como enganamos a nós mesmos. Esse conceito me veio à mente quando eu estava há cerca de oito meses em minha nova maneira de pensar sobre a vida e a saúde. Eu estava sentado em minha cozinha e de repente pensei: "Nossa, eu me enganei totalmente nos últimos 55 anos!

Antes de minha revelação, eu costumava contar a mim mesma uma mentira atrás da outra. Quando se tratava de minha saúde, a maior delas era que, geneticamente, eu não havia sido feito para ser Lean. Eu dizia a mim mesmo que era um garoto de fazenda do Colorado e que meu pai era um cara grande que estava acima do peso, meu irmão estava acima do peso e eu estava acima do peso. Era assim que funcionava.

Esse é o tipo de conversa enganosa que eu ouvia constantemente em minha cabeça. Se a negatividade terminasse aí, já teria sido ruim o suficiente. Mas não terminava, e eu continuava a me enganar, com pensamentos como: "É tão difícil comer direito. É tão tentador comer esses doces.

Não consigo resistir

Puxa! Por que minha esposa faz todas essas coisas boas que me fazem sair da dieta? Se ao menos eu fosse o responsável pelas compras, nunca teria esses problemas. Meus filhos trazem para casa todas aquelas porcarias. Todos os dias, no trabalho, alguém traz rosquinhas. Vou a conferências e colocam um pedaço de bolo de chocolate na minha frente. Eu nasci com essas deficiências e problemas de saúde e tenho que tomar remédios. Não consigo andar. Meu tornozelo dói. Tenho de me levantar muito cedo para fazer exercícios. O trabalho é muito estressante. Não tenho um corpo atlético.

Eu não nasci como uma daquelas pessoas magras que podem comer qualquer coisa e não têm problemas. Minha família adora comer e esperava-se que eu gostasse de comida desde o momento em que saí do útero. Meu pai sempre me dava um tapa na cabeça e dizia para eu terminar a comida do meu prato porque havia pessoas passando fome em todo o mundo. Tenho comido demais desde os 6 anos de idade e não vou parar de jeito nenhum agora. Adoro coisas açucaradas. Sou viciado em chocolate. Não consigo me conter. Como um pedaço de bolo e, quando me dou conta, já devorei quatro deles. Adoro meu café com toneladas de adoçantes e aquele sabor de mocha. Passo por cafeterias e um laço invisível me enlaça pelo pescoço e me puxa para dentro. Há apenas algumas pessoas no mundo que são realmente magras e todas as outras estão um pouco acima do peso. É bom ter um pouco de gordura com você para o caso de ficar doente. Não importa o fato de eu estar

acima do peso. Aprendi a ser feliz comigo mesmo. Todas aquelas fotos na capa da revista Men's Health são todas "photoshopadas". Aqueles caras estão todos tomando esteroides. Não há como ter essa aparência. Eles têm sorte de ter corpos assim. O resto de nós não tem uma vida tão boa. Minha esposa não me apoia. Ela é viciada em junk food. Eu adoro batatas fritas. Adoro esse sabor salgado. Preciso daquele refrigerante diet, ele me anima. A cafeína é algo que eu preciso ter. Todas essas pessoas que são magras e propõem todas essas dietas têm sorte e seu corpo metaboliza as coisas de forma totalmente diferente do resto de nós. Jack LaLanne é uma fraude. Essas pessoas que são tão magras são todas lipoaspiradas. Todas elas estão tomando drogas. Magro e magro, ganha-ganha, din-din, quem diabos sabe, é tudo droga. É a única maneira de serem tão magras!" Acho que você já entendeu.

Tente comer em uma tigela pequena

Peguei uma tigela de tamanho normal do Panda Express com frango teriyaki (sem molho) e legumes. Piquei tudo e enchi três tigelas pequenas.

Todos nós somos muito bons em nos enganar, não é mesmo? Alimentamos a nós mesmos com um monte de mentiras e desculpas. Eu também costumava ser mestre nisso, mas agora sei que não sou mais. Senti-me um idiota naquela manhã quando percebi que estava me enganando há tanto tempo. Também fiquei muito feliz porque havia quebrado o ciclo de autoengano. Eu tinha um novo entendimento que me permitiria ser bem-sucedido em cuidar de mim mesmo em um nível muito alto.

Piquei uma única tigela de legumes e frango

O primeiro passo para assumir o controle de sua saúde é parar de mentir para si mesmo. Quando Doug me disse que eu precisava controlar o tamanho das minhas porções, ele estava realmente me dizendo: "Paul, você está mentindo para si mesmo sobre o que está

comendo. Pare de se enganar". Suas palavras me prepararam para o meu sucesso atual. Se você não der a si mesmo informações verdadeiras, não obterá os resultados que deseja. Pare de mentir para si mesmo. Pare de enganar a si mesmo. Seu autoengano o está impedindo.

Enchi três tigelas pequenas, comecei a comer dessa forma e perdi 5 quilos em 10 dias

IDEIA CHAVE:

A AUTOENGANAÇÃO O IMPEDE

2secondlean.com/lh-11

Capítulo 12

A dieta da imagem

Quando tomei conhecimento do Lean e da ideia de melhoria contínua, imediatamente abracei sua simplicidade. O objetivo do Lean é melhorar a eficiência operacional eliminando 8 desperdícios (superprodução, transporte, estoque, defeitos, excesso de processamento, movimento, espera e desperdício do potencial do funcionário). O Lean obriga você a fazer melhorias tornando as coisas mais simples.

Parte do motivo pelo qual gosto tanto do Lean é o fato de que as soluções Lean para os problemas geralmente são elegantes. A elegância aparece quando as coisas se juntam em um processo sem muito esforço envolvido. As soluções Lean são simples, visuais, fáceis de executar e a maioria das pessoas entende os conceitos imediatamente quando você os mostra. Essa é a minha ideia de elegância.

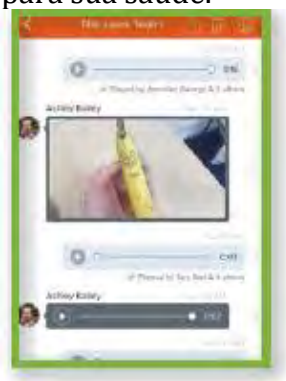
Ao longo de minha jornada na Lean Health, eu precisava de uma solução elegante para monitorar e compartilhar com outras pessoas o que eu estava comendo. As pessoas que eu conhecia sempre me perguntavam como eu estava obtendo esses resultados incríveis em termos de saúde. Quando eu lhes dizia que era fácil, elas perguntavam se eu poderia ajudá-las. Prometi a elas que, toda vez que comesse, tiraria uma foto da comida e a enviaria para elas, se elas retribuíssem. Dessa forma, eles poderiam ver como é uma boa comida e nós poderíamos nos responsabilizar mutuamente por uma alimentação mais saudável. Chamei essa nova técnica de "A dieta da foto".

A Picture Diet é uma solução elegante, pois permite monitorar o que você come sem a necessidade de anotar tudo. Tudo o que você precisa fazer é pegar seu smartphone e tirar uma foto do alimento que está comendo. Pronto! Você tem um registro que pode consultar para saber a quantidade e a qualidade dos alimentos que está ingerindo.

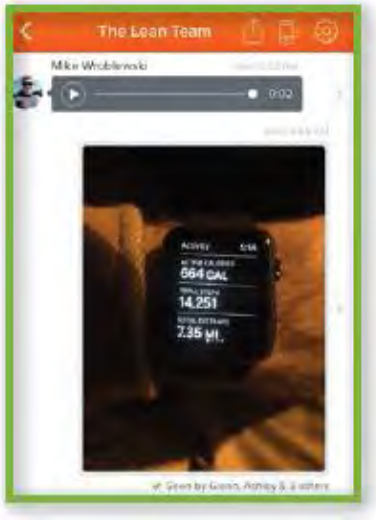
Todos os dias, faço a The Picture Diet com pessoas de todo o mundo. Elas me enviam fotos dos alimentos que estão comendo, porque é divertido e mostra todos os diferentes tipos de alimentos saudáveis que estão disponíveis. Tenho uma infinidade de fotos de todos esses alimentos fantásticos que são totalmente saudáveis. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos vídeos da The Picture Diet)*

Tire fotos de sua comida e envie-as uns aos outros

Uso a Dieta das Fotos onde quer que eu vá. Se você abrisse a galeria de imagens do meu iPhone, veria centenas de fotos de todos os diferentes alimentos que como e pensaria: "Uau! Veja como o Paul está se alimentando de forma saudável". Quando estou viajando pelo Sudeste Asiático, a variedade de frutas disponíveis é impressionante. Adoro provar e comer cada uma delas e, sempre que o faço, penso comigo mesmo como sou sortudo por ter me apaixonado por todos esses belos alimentos à base de plantas e poder desfrutar de todos os seus sabores e cheiros. Uma das minhas favoritas é o durião, uma fruta cheirosa que é popular na Tailândia. O durião tem o tamanho aproximado de uma melancia pequena. Ele tem grandes espinhos por toda parte e dentro há muitas vagens de creme que você retira e come. Depois de passar o odor inicial, a textura cremosa e cremosa no interior faz dele um dos alimentos mais maravilhosos de todos os tempos. Estou sempre tirando uma foto para lembrar a mim mesmo e a outras pessoas que comer frutas e legumes como alimento principal fará maravilhas para sua saúde.



Todos nós precisamos de um modelo de responsabilidade. Precisamos de um sistema de reforço para orientar nosso comportamento. A Picture Diet é tão fácil quanto segurar o celular acima do prato de comida que está prestes a comer, tirar uma foto e enviá-la por mensagem de texto para um grupo de pessoas, para que todos sejam responsáveis. Não há registros a serem mantidos. É simples e divertido. Assim como o Lean.



Alguns de vocês talvez queiram acrescentar outra camada de responsabilidade à The Picture Diet. Por exemplo, tenho uma ideia muito boa de quantas calorias ingiro por dia, mas ainda me sinto tentado a mentir para mim mesmo às vezes sobre o quanto estou comendo. Em vez de correr o risco de comprometer minha saúde, uso o aplicativo MyFitnessPal para registrar tudo o que como. Isso acrescenta um pouco de complexidade, mas não muito.

Portanto, mantenha a simplicidade. Encontre um amigo que queira fazer a Dieta da Imagem com você e comece a tirar fotos e compartilhá-las. Você ficará chocado com a eficácia desse método.

IDEIA CHAVE:

UMAIMAGEM VALE
MAIS QUE MIL PALAVRAS

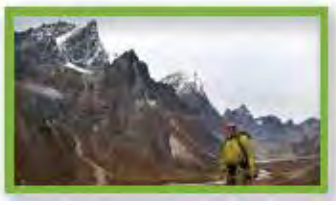
2secondlean.com/lh-12

Capítulo 13

Aplicativo Lean PD

Antes de prosseguirmos, aqui está uma rápida recapitulação do que aconteceu em minha vida no último ano. Fui ao Acampamento Base do Everest em outubro e tomei conhecimento do livro "Eat Move Sleep", de Tom Rath. Depois de ler o livro de Rath, comecei a abordar minha saúde de forma diferente e comecei a ver resultados positivos.

Pouco tempo depois, comecei a me exercitar com Doug Scoggins, meu treinador, que me ensinou quatro coisas: **1.** Eu não sabia como me exercitar; **2.** Posso enterrar uma tonelada de vegetais em um smoothie; **3.** Posso envelhecer ao contrário se eu me cuidar; e **4.** Não há desculpas para não cuidar do meu corpo.



1 dia antes da nevasca de 100 anos

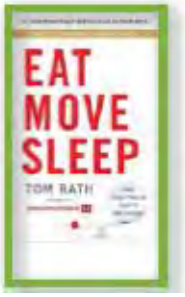
Doug, meu treinador

Doug é um executivo de alto poder aquisitivo de uma grande empresa, mas encontra tempo não apenas para se exercitar, mas também para treinar outras pessoas e executivos ocupados em toda a nossa comunidade. Não é preciso dizer que Doug me ensinou muito. Em janeiro, fui surfar e me saí muito bem graças ao treinamento do Doug. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir aos meus vídeos de surfe)*

Depois, em março, embarquei em um avião para ir ao Japão com Norman Bodek, que me ensinou o Método Harada, uma metodologia para estabelecer bons hábitos desenvolvida por Takashi Harada. No Japão, conhecemos o Sr. Harada e tivemos uma sessão de treinamento de um dia inteiro com ele que foi fantástica. A maior lição da sessão de treinamento foi que os hábitos que você adota diariamente determinam os resultados de sua vida.

Surfe na Costa Rica

Sr. Harada



O livro que
começou tudo.

Um dos meus conceitos favoritos de todos os tempos é que "o grande equalizador da vida é o tempo". Todo ser humano tem as mesmas 24 horas em um dia. O que fazemos com essas 24 horas determina quem somos e quão eficaz será nossa vida. Não seria bom se houvesse uma maneira de sermos mais atenciosos, mais deliberados e agregarmos mais valor durante esse tempo? O Método Harada é um sistema eficaz, mas é um pouco complicado demais para mim, então peguei algumas das ideias de Harada e as simplifiquei em um processo que chamo de Lean PD, que é a abreviação de Lean Personal Development. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo sobre o Lean PD)*

O aplicativo Lean PD (disponível na App Store e no Google Play) solicita que você crie uma lista de tarefas que deseja realizar todos os dias em um grupo de categorias, como saúde, espiritualidade, exercícios e liderança, entre outras. Se você tiver 50 hábitos que deseja praticar, liste-os e marque-os como concluídos para que você possa ver facilmente o que fez a cada dia.

PD Lean
Simples e elegante
maneira de desenvolver hábitos diários poderosos

Aqui está um exemplo. Uma das categorias da minha lista é Alimentação, e um dos hábitos dessa categoria é: "Sem farinha branca, sem açúcar, sem refrigerante, todas as frutas e vegetais, a proteína principal é o peixe, com frango como secundária." Eu não marco cada um dos meus hábitos todos os dias, mas ainda não perdi esse. O fato de saber que teria de admitir que estava trapaceando em minhas metas alimentares me manteve na tarefa, mesmo que eu fosse a única pessoa a saber da transgressão.

Minha lista de verificação de alimentos

Minhas metas de longo prazo

Além dos hábitos diários, o Lean PD também o incentiva a definir o que Jim Collins, em seu livro "Good to Great", chama de "big hairy audacious goal". É uma boa ideia realmente se esforçar para perseguir uma meta de longo prazo, mesmo que ela pareça fora de alcance. Minha meta é tornar o mundo um lugar melhor, ensinando os conceitos do Lean a um país inteiro. Quero trabalhar com o líder de uma nação para levar o Lean e todos os elementos da solução de problemas Lean para todo o país, a fim de mostrar o que poderia acontecer com o mundo se trabalhássemos de forma consciente para resolver nossos problemas.

Em um capítulo anterior, falei sobre a ideia de elegância. Uma das coisas que eu queria muito incorporar ao aplicativo Lean PD era a ideia de elegância e simplicidade. O aplicativo registra automaticamente as tarefas como incompletas, tudo o que você precisa fazer é verificar as que foram concluídas e, todas as noites, à meia-noite, tudo é reiniciado, para que você comece do zero todos os dias. É muito elegante e simples, com muito pouco gerenciamento necessário. O aplicativo Lean PD permite que você visualize o seu progresso diário, semanal, mensal e anual, para que você tenha uma visão geral de 40.000 pés. Ele mostra graficamente como está o seu desempenho em cada categoria, para que você saiba exatamente onde precisa melhorar.

Meu gráfico de progresso

Grande parte deste livro é dedicada à ideia de práticas deliberadas. Se você quer que a vida seja ótima para você, precisa ser deliberado sobre a maneira como a aborda. O aplicativo Lean PD ajuda você a ser muito consciente sobre o que come e sobre os hábitos que desenvolve diariamente. Ao implementar esses novos hábitos em minha vida, melhorei de forma mais rápida e eficaz do que nunca. Além de melhorar minha saúde, esses hábitos também desenvolveram meu intelecto e minha liderança. Se você tem predisposição para querer marcar as coisas e desenvolver alguns hábitos saudáveis, o aplicativo Lean PD pode ser uma ótima ferramenta para você. Ele é simples, elegante e eficaz... tudo o que buscamos ao implementar o Lean.

IDEIA CHAVE:
CRIE UM ÓTIMO PROCESSO
E SIGA-O

2secondlean.com/lh-13

Capítulo 14

Registrar ou não registrar?

Manter o controle de tudo o que você come é um componente essencial da saúde Lean. A maioria das pessoas não quer fazer isso porque acha que é difícil, tedioso ou apenas uma perda de tempo. No entanto, se você quer mesmo perder peso, aumentará muito suas chances de sucesso se anotar tudo o que come. Quando comecei minha jornada de saúde, não sabia se registrar todas as minhas refeições ajudaria tanto, mas aprendi que, se eu registrar as coisas, é muito mais difícil mentir para mim mesmo. Tenho um histórico de 54 anos de distorção dos fatos quando se trata da minha dieta. No passado, eu podia dizer que não estava comendo demais, mas não tinha como saber com certeza. Quando comecei a registrar tudo, eu sabia exatamente se estava cumprindo minhas metas de ingestão de calorias ou não.

Uma das ferramentas que uso para registrar minhas refeições é o aplicativo MyFitnessPal, um aplicativo de acompanhamento de dieta e contagem de calorias. O aplicativo MyFitnessPal permite que você insira exatamente o que come em cada refeição e acompanha as calorias, os carboidratos, as proteínas, as gorduras e outras informações nutricionais ao longo do tempo. Ele também mantém seus dados de saúde, como peso e exercícios, se você quiser. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao meu vídeo sobre o MyFitnessPal) Comecei* a usar o aplicativo em 2013, embora, no início, não tenha obtido os resultados que esperava. Quando olhei para um gráfico do meu peso ao longo do tempo, fiquei chocado ao ver que, entre 2013 e outubro de 2014 (quando fui para Phuket), eu não havia perdido muito peso. O gráfico era basicamente plano.

Quando comecei a registrar "com precisão"

Comecei a perder peso.

Depois de ir a Phuket e ler o livro de Tom Rath, comecei a registrar minhas refeições com mais regularidade, mas não tanto quanto deveria. O ponto de inflexão ocorreu quando meu amigo Doug me disse que eu precisava controlar o tamanho das minhas porções. Depois disso, tornei-me muito mais consistente no registro de minhas refeições e achei mais fácil perder peso. Finalmente admiti que não estava sendo honesto comigo mesmo quando

registrava minhas refeições, e o aplicativo MyFitnessPal foi a ferramenta que me ajudou a fazer isso.

Tamanho da porção

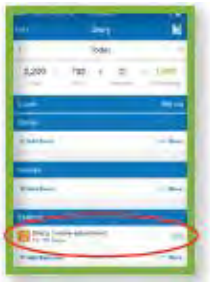
O aplicativo MyFitnessPal funciona porque ajuda você a criar algo chamado trabalho padronizado, outro conceito Lean. Na manufatura Lean, configuramos os processos para que sejam feitos da mesma maneira, sempre. Quando fabricamos um determinado produto, seguimos cada etapa na sequência exata em que foram configurados. Os processos foram examinados e refinados para oferecer qualidade e consistência todas as vezes.

No Lean Health, criei um processo padronizado no qual ingiro 2.400 calorias por dia, todos os dias. Tenho pouquíssimas variações, e a consistência me ajudou muito. É por isso que hoje peso 169 libras em vez de 220 libras.

O aplicativo MyFitnessPal não é a resposta para todos os seus problemas de peso. O simples registro da ingestão de alimentos não garante que você perderá peso. Você pode registrar tudo o que come, mas se estiver comendo coisas ruins, não perderá peso. O segredo é conseguir registrar de forma consistente os alimentos excelentes que está comendo. No entanto, o aplicativo MyFitnessPal é muito útil, e tenho algumas recomendações sobre como aproveitá-lo ao máximo.

Primeiro, não permita que o aplicativo vincule o número de passos que você dá à sua ingestão de calorias. Todos os dias, você deve dar 10.000 passos, que podem ser monitorados com algum tipo de pedômetro ou dispositivo de monitoramento de condicionamento físico (eu uso um FitBit). Se você permitir, o aplicativo MyFitnessPal pegará as informações do seu dispositivo e ajustará seu limite diário de calorias. Isso inclui aumentar automaticamente o número de calorias que você pode ingerir se fizer mais exercícios. Por exemplo, se eu tiver 2.400 calorias para o dia, mas caminhar 20.000 passos, o aplicativo me dirá que posso ingerir 1.500 calorias a mais naquele dia. Quando comecei a usar o aplicativo MyFitnessPal, eu seguia essa orientação e ingeria 1.500 calorias a mais. Talvez você consiga adivinhar o que aconteceu. Eu não perdia muito peso. É por isso que não sincronizo o aplicativo MyFitnessPal com meu FitBit, porque não quero que me digam que posso ingerir mais calorias.

Meu FitBit que uso todos os dias



Observe como ele adicionou 373 calorias para meus 10.000 passos. Eu sempre excluo esses dados.

A segunda técnica útil é sempre registrar as calorias na parte alta. Eu costumava ser muito bom em evitar isso. Eu encontrava uma refeição de frango refogado que dizia ter 300 calorias quando eu sabia muito bem que provavelmente tinha 450 ou 500 calorias. Eu costumava registrar o número mais baixo, mas agora faço exatamente o contrário. Se vejo que algo tem 350 calorias, mas acho que na verdade pode ter 400 ou 500, registro o número maior porque quero eliminar qualquer possibilidade de comer demais.

Noventa e cinco por cento das pessoas que tentaram imitar o que estou fazendo não estão dispostas a registrar seus alimentos. Acredito que isso acontece porque elas se sentem intimidadas pelo processo ou não querem se incomodar. Evite essa mentalidade! Não tenha medo de ser honesto consigo mesmo. As pessoas que registram sua alimentação em conjunto com as outras etapas de que falei neste livro são extremamente bem-sucedidas. Você também terá.

Pelo amor de Deus, registre sua comida! Não é difícil! Leva apenas um segundo.

IDEIA CHAVE:
REGISTRE E PERCA

2secondlean.com/lh-14

Capítulo 15

Corrida na chuva

Em capítulos anteriores, eu disse que se houvesse uma palavra para descrever o Lean Health, ela seria Ferrari. A Ferrari é um símbolo internacional de qualidade, mas tenho de admitir que sou um cara da Porsche. Tenho uma afinidade especial com a Porsche porque o Sistema Toyota de Produção (também conhecido como Lean) foi utilizado no ano 2000 para transformar a empresa. Ao usar o Lean em seu processo de fabricação, a Porsche melhorou tanto que se tornou uma das melhores fabricantes de automóveis do mundo.

Outro motivo pelo qual gosto tanto de Porsches é que passei muitas horas aprendendo a dirigi-los de *verdade*. Há cerca de 5 anos, um amigo meu alemão que gosta muito de Porsches de corrida me convidou para participar da Porsche Sport Driving School com ele em Birmingham, Alabama. Naquela época, eu não tinha interesse em carros de corrida. Eu não gostava de carros, mas de aviões, um piloto que se divertia a 27.000 pés e a 300 mph. Mas pensei, que diabos, eu poderia aprender algo novo. Então, viajei para Birmingham para fazer um curso de três dias para aprender a correr com carros de alto desempenho. *(Acesse o link no final deste capítulo para assistir ao vídeo de corrida da Porsche)*

Aprendendo a correr na chuva

Barber Motor Speedway

A Porsche Sport Driving School não é apenas um grupo de homens de meia-idade que saem por aí dirigindo carros sem a menor ideia do que estão fazendo. Eles o instruem sobre as capacidades de cada modelo de Porsche e oferecem treinamento intensivo sobre como dirigi-los. O objetivo expresso é ensiná-lo a desfrutar plenamente de suas máquinas de alto desempenho... e há muito o que desfrutar.

Se você nunca se sentou ao volante de um verdadeiro carro de alto desempenho, é difícil acreditar na potência, no controle e no manuseio. Depois de alguns minutos ao volante, deixei de ser um cara que não pensava muito em carros e passei a ser alguém que adora

dirigir carros de alto desempenho. Durante todo o tempo em que eu estava correndo na pista, pensava comigo mesmo: "Como esses engenheiros conseguem fazer isso?" Eu nunca acreditei que fosse possível dirigir um carro a mais de 160 quilômetros por hora, fazer curvas e deixá-lo grudado na pista como se fosse cola. Eu não entendia como era possível acelerar o motor a mais de 6.000 rpms e o carro continuar a acelerar.

Lembro-me de um dos instrutores me dizendo: "Você não precisa se preocupar em machucar essas coisas. Eles foram projetados para serem dirigidos até o limite. São tão bem projetados que tudo o que fazemos é trocar o óleo e colocar pneus neles". Pensei comigo mesmo que ele devia estar errado e que estávamos abusando desses carros ao dirigi-los com tanta força. "Não se preocupe", disse ele, "eles foram projetados para isso".

Alinhamento na Escola de Pilotagem Porsche

Todos os instrutores eram pilotos profissionais de carros de corrida de todo o mundo que vinham a Birmingham para dar aulas na escola. Meu instrutor em particular era brasileiro e se parecia com o Fabio. Ele era um cara bonito, com cerca de 1,80 m e sabia dirigir muito bem. Ele nos contou que, quando saiu de Atlanta para Birmingham naquela manhã, estava chovendo muito forte. Ele estava dirigindo seu Porsche 911, viajando a mais de 80 milhas por hora, e estava obviamente irritado com a lentidão dos motoristas ao seu redor. "Não sei por que as pessoas ficam paradas quando começa a chover", disse ele. "Você pode dirigir muito bem. Só precisa saber como fazer isso." Achei que era fácil para ele dizer isso, por ser um piloto profissional de carros de corrida, mas eu aprenderia mais tarde naquela tarde que ele estava certo.

Corrida na chuva

Uma das muitas disciplinas que aprendi na Porsche Sport Driving foi a "corrida na chuva", em que eles inundam uma pista de corrida inteira com um ou dois centímetros de água antes de você dirigir nela. Em seguida, os instrutores puxam seus cronômetros e dizem: "corra na pista". Como você pode imaginar, não é possível correr da maneira normal nessas condições. Você precisa sentir o carro como nunca sentiu antes. É preciso entender exatamente quando as rodas estão prestes a perder o contato com a pista e saber quando aliviar o acelerador ou o freio. Ao entrar nas curvas, é preciso saber exatamente quanto impulso carregar e exatamente quando começar e parar de frear. Depois de algumas horas,

eu estava ficando muito bom em corridas na chuva e entendi por que meu instrutor achava que as pessoas não precisavam diminuir tanto a velocidade quando chovia. Se você sabe como dirigir nessas condições, pode se sair muito bem.

Meu treinamento valeu a pena de uma forma que eu nunca poderia ter imaginado. Cerca de seis meses depois de voltar da minha terceira viagem à autoescola (sim, eu me tornei um pouco viciado nisso, mesmo não sendo um cara de carro), eu estava dirigindo pela estrada às oito horas da manhã com meu filho e outro colega no meu Lexus LX470, um SUV grande. Era inverno, e havia gelo negro na rodovia, embora eu não o tenha visto. Eu tinha acabado de sair de Bellingham e estava a cerca de 110 quilômetros por hora quando virei uma esquina onde havia um pouco de sombra. Quando dobrei a esquina, um amontoado de 14 carros, incluindo um grande carro de bombeiros, bloqueou a estrada à minha frente.

Pisei no freio e meu carro deu um giro completo de 360 graus. O carro que estava na pista rápida ao meu lado fez a mesma coisa. Não era uma imagem bonita, dois carros, movendo-se a 70 milhas por hora na estrada, girando lado a lado, aproximando-se de um amontoado de 14 carros.

Parecia que alguém ia morrer, mas então todo o meu treinamento entrou em ação. Não precisei nem pensar no que estava fazendo. Apertei os freios novamente e fiz uma pequena correção na direção, o que me fez parar de girar por uma fração de segundo, o suficiente para passar por dois carros que se chocaram no meio da estrada.

Eu ainda não estava fora de perigo. O carro ao meu lado colidiu com um carro no meio da estrada e eu estava indo direto para vários carros que estavam batendo uns nos outros. Um rápido tap-tap nos freios para reposicionar meu carro nos permitiu evitar outra colisão de três carros e o caminhão de bombeiros. Um terceiro toque nos freios e evitamos outro carro. Depois, mais um. Finalmente, um último toque nos colocou suavemente na divisória, onde paramos sem bater em ninguém. Tudo aconteceu em um piscar de olhos e meu amigo Marc Urban, sentado ao meu lado, olhou para mim e disse: "Como diabos você fez isso?" A resposta é que eu estava totalmente sintonizado com as características de desempenho do veículo que estava dirigindo e sabia como operá-lo em um nível elevado.

Ter uma boa tecnologia também ajudou, o que me faz lembrar de uma boa lição de saúde. Quando você tem um carro como um Porsche ou um Lexus, que é lindamente projetado e concebido para alto desempenho, você pode realmente fazer coisas incríveis. Um ano depois de iniciar meu novo regime de saúde, é assim que vejo meu corpo. Não tenho muita gordura. Antes, quando eu tinha muito peso, tudo era uma grande confusão. Eu colocava coisas na boca e não sabia o que estava acontecendo com meu corpo. Agora, estou praticamente reduzido a uma máquina magra e sinto tudo o que coloco em meu corpo. Cada pedaço de alimento que entra nele, eu literalmente sinto e registro os resultados. Quando reflito sobre isso agora, penso em como desperdicei tantos anos com os sentidos embotados.

Ter um corpo que carrega muito excesso de gordura é como ter um Porsche e, em seguida, amarrar alforjes em todo ele, montar um rack de teto em cima e bater nos para-lamas dianteiros para que a aerodinâmica desapareça, e depois dizer: "Ei, este é um carro esportivo maravilhoso". Um carro de alto desempenho não foi projetado para funcionar dessa forma, mas é exatamente assim que a maioria de nós funciona e gerencia nosso corpo.

Esse é o caminho para uma vida não saudável

...o pit stop para Pintos

Esse é o caminho para uma saúde excepcional

...o pit stop para Ferraris

Você acha que estou errado? Comece a observar os hábitos de compra das pessoas na próxima vez que estiver em um supermercado. Observe o que há em seus carrinhos. Eu vejo pilhas e pilhas de alimentos processados. Em contraste, meu carrinho agora está cheio de frutas, legumes, peixe e frango frescos. Os caixas frequentemente parecem surpresos com a minha alimentação saudável.

Hoje, sinto que estou muito em sintonia com minha saúde. É quase difícil compreender como minha saúde é essencial para minha psicologia e para tudo em mim. Gosto muito de minha saúde. Gosto completamente do meu corpo. Não é diferente de quando olho para o meu Porsche e digo: "Uau! Que máquina".

Nosso corpo foi projetado para ter muito mais desempenho do que a maioria de nós jamais entendeu. Passei muitos anos em uma máquina de alto desempenho e sem brilho, que só andava a 30 mph, quando eu poderia estar puxando 2 G's a 100 mph. Eu não respeitava a máquina de corrida de alto desempenho que havia recebido.

Recentemente, eu estava conversando com um amigo meu, Ty Lane, sobre o Lean Health e sobre sua própria jornada. Ty está fazendo as mesmas coisas que eu, e estava um pouco frustrado porque tinha chegado a um patamar e realmente não tinha perdido o peso que queria. Eu disse: "Ty, quando você descobrir, vai ser muito simples. Basta entrar no supermercado e olhar ao redor. Tudo o que você vê é embalado. Há uma seção de frutas e legumes e uma parte do departamento de carnes com peixe e frango. Essas são as coisas boas. O restante está lá para prejudicá-lo. Se você conseguir tirar todo o resto e se concentrar em onde o valor para a saúde é agregado, você entenderá seu veículo de alto desempenho como nunca o entendeu antes."

Assim como um Porsche (ou uma Ferrari), seu corpo foi feito para alto desempenho desde o primeiro dia. Poucas pessoas que compram Porsches os modificam porque eles estão prontos quando saem da fábrica. Eles só precisam de combustível, óleo e pneus adequados para continuar funcionando. Da mesma forma, seu corpo só precisa da alimentação correta, de exercícios e de descanso para se manter em forma. Pare de mexer nele adicionando um monte de acessórios, alimentos processados e outros tipos de lixo.

Comece a tratá-lo como se fosse um puro-sangue, dê a ele o que ele precisa e você também estará pronto para correr na chuva.

IDEIA CHAVE:

VOCÊSEU CORPO E, QUANDO CONHECER, FICARÁ CHOCADO COM A MÁQUINA DE ALTO DESEMPENHO QUE LHE FOI DADA

2secondlean.com/lh-15

Capítulo 16

A voz dos outros

No mundo Lean, sempre falamos sobre "Genchi Genbutsu" ou "ir e ver". Essa frase significa que um gerente deve ir ao chão de fábrica para observar e conversar com as pessoas que trabalham na linha, a fim de entender os processos que estão ocorrendo lá. Os trabalhadores são aqueles que têm de "fazer o trabalho" e, portanto, são a melhor fonte de informações sobre como o processo funciona.

Até agora, este livro falou muito sobre minha própria jornada na Lean Health, mas há muitas outras pessoas que observaram o que eu fiz e estão seguindo um caminho semelhante. Neste capítulo, ouvimos falar deles e de suas valiosas perspectivas. Uma delas é Dana May, uma amiga muito próxima. Dana estava comigo quando voamos do acampamento base do Everest naquele dia memorável em outubro de 2014. Ele tem 65 anos e, se você olhar para ele hoje, diria que está em boa forma. No entanto, quando estávamos no Monte Everest, ele pesava cerca de 45 quilos, um peso acima do normal para seu corpo de 1,80 m. Ele também tem diabetes tipo 2, cujas consequências são potencialmente muito graves (cegueira, amputação de membros, disfunção erétil, demência e várias outras consequências graves). Como eu, ele tentou muitas abordagens diferentes para melhorar a saúde e todas elas terminaram sem hábitos sustentáveis de longo prazo e, definitivamente, sem uma saúde excelente.

Três meses após o início de minha jornada Lean Health,
Dana e eu na fábrica de charutos na Costa Rica
Essa foi a primeira vez que me perguntei,
"Será que eu realmente quero fumar isso?"

Ao longo de vários meses, Dana observou minha transformação, mas resistiu à minha insistência em seguir o mesmo regime de saúde. Quando viajamos para a Costa Rica para o acampamento de surfe, ele viu como eu optei por não fumar charutos com ele, porque, pela primeira vez, eu não estava interessado em fazer nada que comprometesse minha saúde. Dana também viu como meu treinamento com Doug Scoggins havia me preparado para o sucesso na prancha de surfe, mas ele ainda não estava pronto para se comprometer a fazer o que eu estava fazendo.

Foi só quando voltamos para a Tailândia, em junho de 2015, que Dana finalmente cedeu (acho que ele ficou tão cansado das pessoas dizerem que eu tinha uma boa aparência enquanto desfilava pela praia sem camisa que finalmente disse: "Droga, vou fazer o que o Paul está fazendo"). Enquanto estávamos lá, Dana decidiu mudar seus hábitos e seguir

exatamente o que eu estava fazendo, incluindo uma dieta baseada em vegetais, com 80% de frutas e legumes e 20% de peixe e frango.

Em pouco tempo, Dana começou a perder peso e a se sentir muito melhor. Hoje, ele está se saindo muito bem. Seu peso está em 212 e continua a cair. Ele tem a determinação de continuar sendo saudável, ao passo que, no passado, fracassou muitas vezes em várias dietas diferentes. Hoje, talvez apreciemos uma taça de vinho tinto enquanto nos sentamos e contemplamos a vida, mas nenhum de nós está nem um pouco interessado em um charuto. A boa saúde é muito viciante e muito satisfatória. A comida ruim não é mais tentadora. Acabei de falar ao telefone com Dana, depois de ir a uma festa no fim de semana, ele me disse: "Não posso acreditar no lixo que as pessoas estão colocando em seus corpos, elas estão arruinando sua saúde". Quando perguntei a Dana se ele estava tentado, ele respondeu: "Você está brincando? No que me diz respeito, eles estão comendo veneno de rato. Quando me levanto de manhã, não tenho a tentação de colocar veneno de rato no meu café". Que transição incrível de um homem que não pensava muito sobre o que estava comendo e colocando em seu corpo há um ano para ter total clareza sobre o que é comida de qualidade e o que é comida ruim.

Uma vez que você vê o alimento ruim como ele é,
ele nunca mais será atraente para você.

Por que a tentação desapareceu? A resposta é simples: você aprende a ver o desperdício em sua vida. Assim como falei em meu primeiro livro, "2 Second Lean", assim que você começa a ver todo o desperdício que produz todos os dias, você se sente inspirado a eliminá-lo e a melhorar a qualidade de sua vida. Com o Lean Health, quando você vê todos os alimentos que estão destruindo a saúde das pessoas, você se sente compelido a eliminá-los. Quando você vai a uma festa e vê as pessoas bebendo até cair na mesa e se empanturrando de sobremesas, ou vê as tripas penduradas nos cintos, você pensa: "Claro, olhe o que eles estão comendo! Não é nada além de desperdício". Quando você vê a comida ruim pelo que ela é - desperdício - ela não pode deixar de ser vista!

A eliminação de resíduos funciona. Ao mudar seus hábitos, Dana tem seu diabetes completamente sob controle, sem medicação, e reduziu significativamente o risco dos problemas mencionados acima. Ele tem uma nova vida, tudo por causa de um processo Lean muito simples aplicado à saúde. Ele é enfático ao dizer que sente que não teve de abrir mão de nada e que sua nova jornada de saúde não fez nada além de retribuir a ele.

Não importa onde você esteja com sua saúde, você sempre pode melhorar. Alex e Paloma, que apresentei no Capítulo 1, também fizeram grandes progressos. Quando me sentei com eles na noite em que decidi escrever este livro, qualquer pessoa teria olhado para eles e dito que eram o retrato da saúde. Ainda assim, eles perceberam os benefícios de

experimentar uma nova maneira de pensar sobre os alimentos e cuidar de seus corpos. Desde então, Alex e Paloma perderam 4 quilos e 8 quilos. Eles estão se sentindo melhor do que nunca, apenas com algumas mudanças simples. A mãe de Paloma até começou o programa. Ela perdeu 4 quilos e notou uma redução acentuada no número de enxaquecas que sofre!

Eu estava conversando com Alex sobre seus resultados, e ele me disse algo muito convincente. "Em seu livro, '2 Second Lean', você escreveu que o dinheiro sufoca a criatividade. Por outro lado, se você não tem muito dinheiro, precisa encontrar soluções criativas para os problemas", disse ele. "As restrições do ambiente da Lean Health estimulam minha criatividade. Por exemplo, quando entro em uma parada na beira da estrada onde parece que não há opções de alimentação saudável, eu poderia simplesmente ceder e comprar um pouco de junk food. No entanto, como quero manter meu regime de Lean Health, acabo sendo muito criativo. Pergunto aos funcionários atrás do balcão se eles têm alguma fruta ou legume em algum lugar e, invariavelmente, eles estão dispostos a me ajudar."

Alex disse: "Quase sempre surge alguma solução viável. Em uma parada na estrada, a única coisa que estava disponível era lasanha. Tinha muito molho de tomate e um pouco de molho de carne, então pedi e comi todo o recheio entre as camadas de massa. Meus colegas olharam para mim como se eu fosse louco, mas depois perceberam o que eu estava fazendo. "Olhe para você! Eles disseram. 'Você perdeu tanto peso, está ótima! Eu olhei para eles e disse: "Sim, eu sei. Estou totalmente comprometida".

Filipe é mais um recém-convertido aos princípios da Lean Health. Aos 35 anos de idade, sua estatura esbelta fazia com que ele parecesse ter uma saúde perfeita, embora, na realidade, tivesse baixos níveis de energia e uma forma física ruim. Em comparação com o que sente hoje, ele olha para trás e percebe que estava vivendo como um zumbi Lean!

Nossos convidados são servidos
o alimento mais saudável

Filipe, seu pai Tino e eu em
lá visita aos EUA em 2015

Há seis meses, Filipe e seu pai, Tino, vieram de Portugal para a minha empresa para nos visitar e passar uma semana aprendendo Lean. Durante esse tempo, Filipe pôde ver de

perto meus hábitos alimentares. Fizemos smoothies verdes, quantidades volumosas de frutas e legumes, e ele observou minha rotina de exercícios. Mais importante ainda, Filipe viu como eu levava a sério minha saúde e a saúde dos outros ao meu redor. Vale ressaltar que recebemos convidados de todo o mundo na FastCap e, em vez de servirmos bolos e biscoitos como a maioria das empresas oferece nos intervalos para o café, servimos apenas frutas e castanhas saudáveis, com café, chá ou água com gás para beber. Na hora do almoço, levamos nossos convidados ao Chipotle para comer alimentos frescos e de alta qualidade e, se eles seguirem meu exemplo, uma salada.

Filipe voltou para Portugal com um novo objetivo. Seis meses depois, ele está correndo 20 minutos por dia e comendo frutas, legumes e smoothies saudáveis todas as manhãs. Seu colesterol, que nunca esteve abaixo de 205 mg/dl, agora está em 168. Sentindo-se melhor do que nunca, Filipe tem mais energia e está adorando a ideia de fazer pequenas melhorias todos os dias para aprimorar sua empresa e sua saúde.

Outra história de sucesso vem do Lean Summit 2015. Convidei 45 de meus amigos líderes Lean de todo o mundo e, durante 3 dias, colaboramos em minha casa, em minha empresa e em uma caminhada na Winchester Mountain (6.521 pés). Uma das pessoas do grupo era George Trachilis. George é um colega grego e um cara grande, pesando cerca de 308 libras (ele mede 1,80 m). George se esforçou para subir a montanha conosco, mas não foi fácil. Como ele observou, todos os outros tinham um corpo para subir a montanha, mas ele tinha o equivalente a dois corpos para mover.

George viu os resultados que eu estava obtendo e disse que queria fazer algumas mudanças em sua vida. Eu lhe disse que ele poderia facilmente perder 15 quilos até outubro. Nós trocávamos mensagens de 3 a 4 vezes por dia, compartilhando fotos dos alimentos que estávamos comendo. George comia muitos vegetais, peixes e alimentos frescos. Ele não lutava tanto com a qualidade dos alimentos quanto com a quantidade e, assim que conseguiu controlar isso, perdeu peso rapidamente.

Cúpula do Dia 1

Em nossa casa

Dia 3 Cúpula

George e eu caminhando

Montanha Winchester

Dois meses depois, George já está com 68 quilos, está se saindo muito bem e está totalmente decidido a reduzir seu peso para 90 quilos. Ainda outro dia, ele disse: "Paul, isso me dá um objetivo diário de melhorar continuamente minha saúde". George até conseguiu vestir um terno que não lhe servia há 5 anos. Como eu disse, o Lean Health é ***o envelhecimento ao contrário - até*** nossos ternos são uma prova disso!

Quando você começa a trilhar o caminho rumo à saúde Lean, adquire uma sensação de clareza sobre a melhor forma de melhorar seu corpo. Você se alimenta de forma saudável, respeita seu corpo e valoriza sua saúde. Outras abordagens permitem a ingestão ocasional de refrigerantes ou pedaços de bolo, mas isso é perigoso. Não há meio-termo. A clareza da abordagem do Lean Health faz a diferença porque lhe dá um claro desprezo pelas coisas que prejudicam sua saúde.

Além disso, a percepção de que alimentos não saudáveis são agradáveis é realmente questionável. Eles não trazem nenhuma satisfação duradoura e você acaba se sentindo miserável depois de comê-los. Compare isso com comer uma maçã deliciosa, uvas frescas ou palitos de cenoura crocantes. Um alimento de qualidade é uma experiência de qualidade do início ao fim. Não há efeitos colaterais negativos e há apenas um enorme lado positivo. À medida que você aprender a apreciar esses alimentos, eles serão, na verdade, muito mais agradáveis e satisfatórios do que qualquer pedaço de bolo de chocolate alemão ou tigela de sorvete italiano.

Você quer ser ótimo, não apenas bom. Quando foi a última vez que você foi a um show porque havia um "bom" músico tocando ou a um evento esportivo porque queria ver um "bom" jogador? Nós vamos e assistimos porque todos nós amamos o que é ótimo, o que é notável. Eu me apaixonei pela saúde extraordinária e você também pode!

Dia 3 Cúpula

A equipe de liderança

na Winchester Mountain

Cúpula do dia 2

FastCap

Como eu disse no capítulo inicial, não há fumaça e espelhos aqui, não há pílulas de dieta, nem livros para comprar. Publicarei todas essas informações on-line, juntamente com

meus vídeos, gratuitamente para quem quiser. Você não precisa comprar nenhum alimento especial. Tudo o que você precisa é de uma dose pesada de bom senso sobre como cuidar de si mesmo e, então, poderá dar início à sua própria jornada de saúde Lean.

IDEIA CHAVE:

SEJA TUDO

2secondlean.com/lh-16

Capítulo 17

Bloqueios

Quando terminei de ler esse livro, estava conversando com alguns de meus amigos. Glen, na Pensilvânia, George, no Canadá, e Ty, no Texas. Estávamos conversando sobre as dificuldades que todos estavam enfrentando ao tentar mudar seus padrões de saúde e adotar um estilo de vida Lean Health. Um desafio para todos era a tendência de comer à noite, depois do jantar.

"Estou lutando contra os obstáculos", disse Glen. "À noite, entro na cozinha e começo a pastar."

"Vou para a cozinha e como um punhado de nozes", acrescentou Ty. "Quando me dou conta, já comi 5 punhados e estourei minha ingestão de calorias do dia."

George tinha um problema semelhante. "Eu asso legumes e sinto que tenho que comer todos eles", disse ele.

Todos nós, inclusive eu, tivemos obstáculos em nossa jornada de saúde. Eles são inevitáveis, mas não decidem nosso destino. Temos a capacidade de superá-los. Para isso, um conceito útil do Lean Manufacturing é o "gerenciamento de fontes". A ideia é que, quando quiser atacar um problema, você precisa perguntar por que pelo menos cinco vezes (também conhecido como "os cinco porquês") para realmente chegar à origem do problema.

Faça a mudança
na fonte

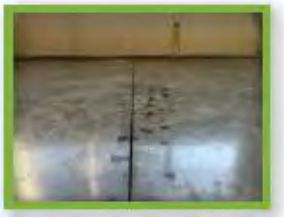
É muito difícil mudar
a direção de um rio poderoso

Ritsuo Shingo, filho de Shigeo Shingo, um dos inventores do Lean, me ensinou esse conceito. "Se você quiser mudar a direção do rio, deve ir até as cabeceiras, a nascente", explicou ele. "Na nascente, você pode mover um pouco de terra com o pé e mudar toda a

direção do rio. Se você for até a foz do rio, onde ele se encontra com o oceano, precisará de equipamentos caríssimos e, ainda assim, será muito difícil fazer isso." Simplificando, o lugar mais fácil para consertar um problema é em sua fonte.

Eu com Ritsuo Shingo aprendendo sobre gerenciamento de fontes

Vou lhe dar uma demonstração de como usar os cinco porquês para chegar à origem do problema: Era uma vez, o carro de Bob tinha um bujão de óleo que vazou e causou uma mancha preta e feia de óleo na entrada da garagem, deixando a esposa de Bob muito infeliz! Aqui estão cinco perguntas sobre os porquês que Bob poderia fazer para chegar à causa principal de seu problema.



Os cinco porquês do vazamento do bujão de óleo

Por que o bujão de óleo estava vazando?
Porque o material da junta de óleo havia falhado.

Por que o material do anel de vedação falhou?
Porque o comprador comprou material de vedação barato.

Por que o comprador comprou material barato?
Porque ele estava tentando cortar custos e economizar dinheiro.

Por que ele estava tentando cortar custos e economizar dinheiro?
Porque a gerência lhe disse para reduzir os custos e gerar mais lucro para a empresa.

Por que a gerência estava concentrada em cortar custos e economizar dinheiro?
Porque a gerência não entendia que aumentar a qualidade é menos dispendioso do que cortar custos.

Portanto, o verdadeiro problema era a gerência e seu foco incorreto no custo em vez da qualidade! A gerência não entendia o verdadeiro custo de um defeito. No longo prazo, concentrar-se no custo em detrimento da qualidade é uma estratégia míope. Quando é preciso consertar um defeito, é como tratar alguém de um resfriado no pronto-socorro - o custo é dez vezes maior do que o custo de fazer certo da primeira vez. Se você não acredita em mim, basta pensar em alguns dos recalls maciços que os principais fabricantes de

automóveis sofreram nos últimos anos. Não teria sido muito mais barato e muito mais simples fabricar os carros sem os defeitos?

Isso nos leva de volta aos meus três amigos. Para eles, os lanches noturnos eram o obstáculo, e precisávamos descobrir qual era a verdadeira fonte do obstáculo. Eis como eu tentaria chegar à fonte:

Por que temos esses bloqueios noturnos?
Porque gostamos de comer.

Por que gostamos de comer à noite?
Porque desenvolvemos hábitos que favorecem o pastoreio noturno.

Por que desenvolvemos esses hábitos?
Como comer nos faz sentir bem, isso nos traz prazer e nos deixa satisfeitos.

Por que não estamos satisfeitos?
Nossa vida não está equilibrada e os alimentos podem estar preenchendo esse vazio.

O que não está equilibrado em nossa vida?
Nossa saúde!

Por que nossa saúde não está equilibrada?
Porque desenvolvemos hábitos negativos muito fortes que garantem que sempre nos sentiremos desequilibrados e incompletos.

Lembro-me de quando trabalhava com um ex-jogador profissional de beisebol muito em forma chamado Ron. Certa vez, quando eu estava no escritório de um colega com ele, Ron notou que o colega havia ganhado muito peso. Após a reunião, ele me chamou de lado e disse: "Alguma coisa está acontecendo na vida dele". Lembro-me desse comentário porque foi muito perspicaz. Ron entendeu que quando começamos a comer excessivamente, estamos substituindo algo. Estamos tapando um buraco. Estamos preenchendo uma necessidade psicológica com comida. Fizemos da comida a solução para preencher o buraco.

No caso do meu próprio bloqueio, eu dirigia uma empresa de médio porte e estava estressado, por isso comer era bom. Acho que essa é a causa principal do fato de eu comer demais. Alguma coisa estava acontecendo em minha cabeça que me fez pensar: ei, preciso de um pouco de prazer. Vamos até a cozinha e começamos a comer. Esse hábito se tornou meu prazer irracional.

Gerenciar a origem desses obstáculos requer uma mudança em seu estado mental. Se entendermos isso nesse nível, acho que teremos uma chance muito maior de realmente atacar o problema. Foi assim que abordei o obstáculo: Primeiro, entendi que por mais de 40 anos eu havia desenvolvido esses hábitos ruins e que levaria algum tempo para aprender novos hábitos. Segundo, eu sabia que podia ingerir 2.400 calorias por dia, então comecei a planejar o jantar assim que acordava. Eu pensava comigo mesmo: "Ok, vou comer um bom pedaço de peixe hoje. Vou comer dois ou três legumes diferentes com uma pitada de queijo parmesão por cima e uma taça de vinho tinto. Depois do jantar, comerei uma tigela de

mirtilos e morangos ou uma maçã com canela. O jantar teria 700 calorias, uma maneira perfeitamente satisfatória de terminar a noite. Planejar minha refeição noturna foi estar atento em vez de ser irracional! Não deixei que minhas emoções entrassem em ação e atropelassem todas as coisas que eu estava tentando realizar. Mantive minha determinação ao me olhar no espelho e imaginar o próximo homem de 55 anos que poderia estar na capa da revista Men's Health.

Neste ponto, gostaria de fazer um apelo especial a algumas pessoas que estão lendo este capítulo. Muitos de meus amigos são CEOs, presidentes de organizações que dirigem empresas multimilionárias e estão em uma jornada de Lean Health. Todos nós somos pessoas inteligentes. Construímos e dirigimos organizações que são sofisticadas e exigem um mínimo de inteligência para serem gerenciadas. Senhoras e senhores, vocês não acham que está na hora de aplicarmos um pouco de inteligência à maneira como nos alimentamos? Não acham que está na hora de obter os benefícios positivos de uma experiência Lean Health?

Quando me fiz essa pergunta, a única resposta possível foi: "Com certeza. Cansei de ser estúpido". Ao mesmo tempo, estabeleci uma conexão emocional com os benefícios de ser Lean e estar fisicamente em forma. Peguei as emoções que me levavam a comer à noite e as reconectei para que, em vez de estarem ligadas ao prazer associado à comida, estivessem ligadas ao objetivo de passar em frente ao espelho todas as manhãs e ficar feliz com a imagem que vejo. Durante 54 anos, não gostei do que vi, mas esses dias acabaram!

Para criar os novos caminhos emocionais, precisamos usar nosso cérebro. Temos de parar de viver emocionalmente na maneira como comemos. Estamos fazendo isso e não tem funcionado muito bem. Além disso, precisamos começar a comemorar preventivamente como será estar na frente do espelho e ver um corpo Lean, esbelto e em forma, com os músculos à mostra. Se conseguirmos visualizar isso em nossa mente, podemos fazer com que aconteça.

Um de meus momentos de epifania aconteceu há cerca de 6 anos. Minha esposa Leanne tinha uma personal trainer chamada Valerie. Um dia, Leanne me disse que eu deveria pedir a Valerie que treinasse comigo um ou dois dias por semana. Claro, pensei, por que não? A primeira coisa que eu disse a Valerie quando a conheci foi: "Eu adoraria ver meus abdominais".

"Ah, isso é muito fácil", disse ela. "Só temos que tirar a gordura de você. Os músculos estão aí", disse ela, apontando para o meu abdômen. "Os abdominais estão aí. Eles estão apenas cobertos pela gordura."

Era realmente simples assim.

Para cada um de vocês que está lendo este livro neste momento, os abdominais estão lá. Eles estão apenas cobertos pela gordura. Nós os encobrimos comendo demais à noite (e em outras ocasiões, aliás). Tudo o que precisamos fazer é descobri-los.

No final do dia, use sua inteligência para superar suas emoções. Estabeleça um plano para contornar seus obstáculos. Pare de comer emocionalmente. Pegue essas emoções que todos nós temos e conecte-as a algo mais forte, como enxergar o potencial que Valerie viu; seus abdominais estão lá, você só precisa descobri-los, então, um dia, quando se olhar no espelho, você poderá dizer: "Oh, querida, olhe para esses abdominais!"

Os abdominais estão lá.
Eles estão apenas cobertos
pela gordura.

IDEIA CHAVE:
USE SEU CÉREBRO E ACESSE
A RAIZ DO PROBLEMA

2secondlean.com/lh-17

Capítulo 18

Liderar ou seguir

No final de meu primeiro livro, "2 Second Lean", eu disse que o Lean tem tudo a ver com excelência em liderança. O Lean requer líderes no topo que realmente o compreendam. Quando o fizerem, eles valorizarão, respeitarão, ensinarão e treinarão as pessoas para colaborar e resolver problemas. Em muitos aspectos, ainda acredito que o Lean tem a ver com liderança de alto nível. Entretanto, a ideia de que o Lean tem tudo a ver com ser um líder vem com uma grande ressalva; precisamos mais de seguidores Lean do que de líderes Lean.

Vou explicar. Quando eu tinha 17 anos, tive o raro privilégio de fabricar violões por dois anos com Bob Taylor, o fundador da Taylor Guitars. Isso foi nos primeiros dias da empresa, quando ela era uma startup incipiente, longe de ser o famoso fabricante de violões que é hoje. Quando comecei a trabalhar lá, fabricávamos três violões por dia e, quando saí, esse número estava próximo de 15. Bob não era o luthier de renome mundial que é hoje, nem estava nadando no sucesso que tem agora. Ele é um homem incrível e eu tive o privilégio de trabalhar com ele. Eu prestava muita atenção em tudo o que ele fazia, desde afinar um violão até esculpir um braço e conectar uma tomada elétrica. Observei como ele pensava e como resolvia os problemas. Ele se tornou meu mentor.

Nos últimos 30 anos, Bob e eu mantivemos contato. Recentemente, ele me contou algo que mudou minha maneira de ver o Lean. Eu estava no Cazaquistão e tinha acabado de falar para um grupo de 1.000 pessoas. Eu disse à plateia (como sempre faço) que Bob Taylor era meu mentor. No caminho de volta para o hotel, um dos jovens que estava me levando perguntou quem era o mentor de Bob. Quando enviei um e-mail a Bob para fazer essa pergunta, sua resposta me deu algo muito profundo para pensar.

Bob Taylor em sua fábrica

Oi, Paul,

Penso em um mentor como alguém que é um conselheiro de confiança e alguém com quem você sempre volta para aprender e resolver problemas, alguém que tem conhecimento íntimo de algo que você está tentando aprender. Acho que tenho uma imagem mental antiga do que é um mentor.

Talvez a palavra tenha um significado diferente hoje em dia. Talvez tenhamos substituído a palavra "bom exemplo", "inspirador" ou "mais influente" pela palavra mentor. Talvez precisemos de um novo livro chamado "Two-Minute Mentor"! Este é um mundo rápido.

Para responder à sua pergunta, eu não tive um mentor da maneira como penso em um mentor. Tive muitos mentores de dois minutos, pessoas que me disseram algo que mudou o jogo.

Na sociedade, estamos sempre falando sobre como precisamos de líderes melhores. Eu não concordo com isso. Temos muitos bons líderes. O que nos falta são melhores seguidores. Atualmente, as pessoas não gostam de ouvir. Ou não gostam de ouvir e obedecer.

Bob

Precisamos de melhores seguidores. Seu argumento captou perfeitamente a chave que me permitiu melhorar minha saúde. Tudo o que eu precisava fazer era me tornar um seguidor melhor.

Bob Taylor, meu mentor

Neste momento, você deve estar se perguntando o que ser um seguidor tem a ver com o Lean Health. Não deveríamos ser líderes em tudo o que fazemos? Nem sempre. Todas as informações de que precisamos para ter uma saúde incrível estão bem diante de nossos narizes. Pessoas muito sábias as estudaram e as colocaram em uma forma que podemos entender. O problema é que somos péssimos seguidores. Não queremos ouvir. Não queremos ouvir. Se pudéssemos parar de ter o que chamo de "doença do gênio" (achar que sabemos tudo) e começar a seguir alguns dos grandes mestres, todos nós teríamos uma saúde incrível.

Para mim, seguir as prescrições de Tom Rath e Doug Scoggins fez toda a diferença no mundo para minha saúde, e não demorou muito.

Na frente do meu Jet Prop, eu adoro alto desempenho, mas não tinha
No entanto, aprendi a importância de um corpo de alto desempenho.

Como piloto, sou obrigado a fazer um exame físico todo ano para ter certeza de que atendo a determinados critérios para poder pilotar meu avião. Eu realmente odiava fazer esse exame. Todo ano, o médico me dizia que eu tinha pressão alta. Na verdade, era sempre tão alta que o médico precisava apagar as luzes e me fazer deitar para relaxar. Depois de 15 minutos, ele voltava sorrateiramente para a sala, esperando que minha pressão arterial tivesse caído ao nível em que ele pudesse me passar. Felizmente, eu sempre me acalmava o suficiente naqueles 15 minutos com as luzes apagadas e conseguia passar no exame e ser liberado para voar.

Os exames físicos agora são um passeio no parque. Isso aconteceu seis meses após o início de minha jornada na Lean Health.

No ano seguinte ao meu último exame, tudo mudou. Não tenho mais medo do exame físico. Quando o médico fez meu check-up anual este ano, ele me disse que nunca tinha visto ninguém com esse tipo de saúde na minha idade. Quando ele perguntou o que eu fazia para manter meu corpo, eu lhe disse que era muito simples: 10 minutos de exercício pela manhã, um mínimo de 10.000 passos durante o dia e mais 10 minutos de exercício à noite. Como todas as frutas, legumes, peixe e frango e não coloco nada processado em meu corpo - nenhum adoçante artificial, nenhum açúcar, nenhum refrigerante, nada. Ele olhou para mim e disse: "Uau, é tão simples, não é?"

Sim, é simples. Se você se comprometer a seguir os princípios da Lean Health, as melhorias na saúde podem incluir: pressão arterial, açúcar no sangue e colesterol normais, e a lista continua. Você não precisará tomar nada e terá uma aparência e uma sensação excelentes. Cada um de vocês que está lendo agora tem uma oportunidade. Você pode largar o livro e esquecê-lo, ou pode começar agora e se tornar um bom seguidor do Lean Health. Siga o caminho para uma saúde excepcional... a escolha é sua!

IDEIA CHAVE:

PRECISAMOS DE BONS SEGUIDORES

2secondlean.com/lh-18

Capítulo 19

Disciplina ou inteligência

Frequentemente, ao longo de minha vida, as pessoas me diziam: "Paul, você é tão disciplinado". Toda vez que diziam isso, eu pensava comigo mesmo: "Será que sou realmente tão disciplinado assim? Será que eu tenho alguma vantagem especial no mercado de disciplina e cumprimento?" Quanto mais eu pensava sobre isso, porém, percebia que não era disciplina que eu possuía, mas sim inteligência.

Não estou dizendo que eu era superinteligente, especialmente no que se refere a estudos. Sempre fui um aluno ruim na escola, com sorte se conseguisse tirar um C em qualquer disciplina. Não conseguia fazer uma prova nem para salvar minha vida e era lamentavelmente lento na maioria das discussões abertas. Eu era tão ruim em leitura que lia Dick e Jane inúmeras vezes para que, quando lesse em voz alta na sala de aula, não fosse marcado como o idiota da turma. A única coisa em que eu me destacava era na carpintaria.

Segui o exemplo de meu pai, Harold - o valor de investir para o futuro

O livro que li inúmeras vezes

vezes para evitar constrangimentos

Ainda assim, eu era inteligente o suficiente para aprender com pessoas com mais experiência. Quando eu era jovem, observei meu pai investindo em imóveis, embora ele não tivesse muito dinheiro. Ele tinha algumas propriedades para aluguel que proporcionavam um fluxo de renda pequeno, mas consistente, para nossa família. Essa renda adicional nos permitia viver confortavelmente, além do salário que ele ganhava trabalhando na General Dynamics.

Seguindo o exemplo de meu pai, quando me formei na faculdade, estabeleci como meta comprar uma casa por ano. Teria sido fácil para minha esposa e eu, ambos formados na faculdade, fazer o que nossos amigos faziam: tirar boas férias, comprar boas casas e enfeitar-se com roupas e carros bonitos. Não tínhamos muito dinheiro, mas poderíamos ter nos alavancado e usado o crédito para ter um estilo de vida muito bom. Não foi esse o caminho que seguimos. Em vez disso, minha esposa e eu optamos por viver de forma frugal

em um bairro muito difícil em La Puente, Califórnia. Eu sabia que se conseguíssemos viver de forma frugal por 10 a 15 anos, o resto de nossas vidas seria muito mais fácil. Em vez de gastar nossos recursos, nós os investimos. O plano funcionou. Hoje somos muito bem-sucedidos financeiramente. Mais uma vez, a pergunta é: fomos bem-sucedidos por meio da disciplina ou da inteligência?

Nosso início humilde
em La Puente, CA

Nossa casa atual
em Bellingham, WA

Meus amigos diriam que foi disciplina, mas eu digo que foi inteligência. Analisei os fatos e sabia que não queria passar por dificuldades quando tivesse trinta, quarenta e cinquenta anos, por isso tomei a decisão inteligente de investir uma boa parte da minha renda em imóveis, e valeu a pena.

Vamos avançar para o ano 2000, um ano muito importante para mim e para minha empresa, a FastCap. Naquela época, a FastCap estava indo muito bem. Tínhamos ganhado vários prêmios de negócios, estávamos crescendo aos trancos e barrancos, gerando excelentes resultados financeiros e criando tanto burburinho na cidade que o presidente do nosso banco (que acabara de nos conceder uma linha de crédito muito grande) veio nos visitar para uma visita. Ele ficou impressionado com o que viu e disse que nossa empresa era a melhor que ele já havia visto.

A primeira fábrica da FastCap, onde aprendemos sobre osistema de produção
Toyota e a produção Lean

Pouco tempo depois, trouxe dois consultores do Japão para me ajudar a gerenciar o estoque. Eles não concordaram com a avaliação do presidente. No primeiro dia, um deles deu uma olhada na fábrica e me disse sem rodeios: "Você não tem noção. Não sabe o que está fazendo. Você precisa aprender o Sistema Toyota de Produção". Intrigado, eu os

contratei para nos ensinar o Sistema Toyota de Produção. Em alguns meses, transformamos completamente toda a fábrica, reduzindo o estoque e encurtando drasticamente nossos processos de produção. A quantidade de desperdício que eliminamos foi impressionante!

Depois disso, eu tinha que ver o que a Toyota estava fazendo, então fui ao Japão e visitei a fábrica da Lexus em Kyushu. Não pude acreditar no que vi. A FastCap não estava apenas atrás da Toyota, ela não estava nem no mesmo planeta! A viagem me fez querer o que a Toyota tinha, uma empresa que funcionava em alto nível e não exigia uma quantidade enorme de gerenciamento, com funcionários felizes, totalmente engajados e de longo prazo. Eu queria parar de lutar para administrar minha empresa e deixar de ser uma babá para ser um líder. Quando voltei para os EUA, dediquei-me totalmente à implementação do Sistema Toyota de Produção (Lean) na FastCap. Com isso, conseguimos tornar uma ótima empresa ainda melhor.

Fábrica da Lexus em Kyushu, Japão
onde vi a Manufatura Lean pela primeira vez
e excelência operacional

Hoje, muitas pessoas olham para mim e dizem: "Você teve tanta disciplina para seguir em frente com isso, para levar sua empresa a um nível tão alto que todos querem imitar o que você está fazendo". Eu pensava: "Será que foi realmente disciplina?" Estou convencido de que não foi disciplina, mas sim inteligência. Eu sabia o que eu tinha, sabia o que a Toyota tinha e disse a mim mesmo que não me acomodaria em minha vida até ter o que a Toyota tinha. Levou algum tempo, mas a FastCap deixou de ser uma boa empresa para se tornar uma grande empresa e agora posso me concentrar em ser o líder que eu queria ser. Minha inteligência é o que me levou até lá. Minha inteligência foi o que me levou até lá.

Mais uma vez, vamos avançar rapidamente, desta vez para 2014, quando aprendi a cuidar de meu corpo, também conhecido como "meu cliente". Durante 54 anos, fui incrivelmente ignorante sobre como cuidar de meu corpo. Eu era, como disse em um capítulo anterior, incrivelmente estúpido. Eu tinha pouco conhecimento sobre saúde e definitivamente não estava esclarecido sobre a relação entre meu corpo e meu bem-estar.

2014 Nova fábrica da FastCap

Isso mudou quando tive uma epifania enquanto lia em uma praia em Phuket. Percebi que, se colocasse alimentos de alta qualidade em meu corpo nas proporções certas, meu corpo teria uma aparência incrível e eu me sentiria fantástica.

Quando eu participava de conferências, observava a correlação entre o que as pessoas comiam e quanto pesavam. Finalmente, juntei tudo: não era coincidência o fato de que o que as pessoas colocavam na boca determinava a aparência delas. Pela primeira vez, entendi isso em um nível intelectual, e minha inteligência moldaria a forma como eu agiria dali em diante.

Outros se beneficiaram do uso de sua inteligência dessa forma. Meu amigo Dana está atualmente em uma viagem de três semanas à Baja Califórnia com 11 de seus amigos mais próximos do ensino médio. Você poderia pensar que ele estaria entrando em um covil de leões de comida e álcool, e que precisaria de uma dose especial de disciplina para permanecer em sua jornada de saúde Lean. Eu pensaria a mesma coisa, mas todos nós estaríamos errados.

Em vez de se sentir tentado, Dana me disse que espera pesar de quatro a cinco quilos a menos quando chegar em casa - depois de três semanas de festas com os amigos! Dana não foi para essa viagem com uma quantidade fortificada de disciplina. Ele fez essa viagem com total esclarecimento e inteligência, e sei que ele manterá seu regime de saúde. Dana me ligou durante a viagem e, em determinado momento de nossa conversa, ele se afastou dos amigos por um minuto porque não queria ofendê-los. Em voz baixa, ele me disse: "Paul, não consigo acreditar na porcaria que essas pessoas estão fazendo consigo mesmas. Elas estão destruindo suas vidas! Estão se destruindo com o que estão comendo e bebendo!" A inteligência de Dana produz sua força para resistir à tentação.

Se você acha que vai conseguir reunir a disciplina necessária para ter uma saúde extraordinária, tenho más notícias para você... isso não vai acontecer. Se você abrir sua mente para a mudança e confiar em sua inteligência, tudo mudará para o futuro de sua saúde.

Na praia em Phuket, Tailândia

IDEIA CHAVE:
USE SUA INTELIGÊNCIA PARA TER SUCESSO

2secondlean.com/lh-19

Capítulo 20

Criando uma equipe Lean

Quando me preparo para falar diante de milhares de pessoas, as primeiras palavras que saem de minha boca são: "Tenho uma confissão verdadeira. Não gosto do Lean. Eu amo o Lean". Digo isso porque o Lean traz muita alegria para a vida das pessoas. O ato de melhorar deliberada e continuamente cada aspecto de sua vida - em casa, no trabalho e no lazer - traz alegria a todas as pessoas que conheço que o compreendem e o praticam.

Uma das grandes vantagens do Lean é o senso de comunidade que acompanha as pessoas que o praticam. Dentro da comunidade Lean, não há desculpas. Não há vítimas. Há apenas pessoas que querem tornar a vida melhor para si mesmas, para suas comunidades e para o mundo. Tenho amigos em todo o mundo que me apoiam em todos os aspectos e fariam qualquer coisa por mim, e todos eles estão envolvidos com o Lean. Todos eles são pessoas que amam a melhoria contínua e a alegria e a colaboração que vêm com ela.

*"Eu não gosto do Lean, **eu amo o Lean**"*
Falando no Cazaquistão

No Capítulo 1 deste livro, contei uma história sobre Alex e Paloma, dois amigos e colegas praticantes de Lean. Agora vou encerrar o livro falando sobre eles mais uma vez. Quando estávamos juntos em Baden-Baden, na Alemanha, visitando a Mercedes-Benz, nós três tivemos uma conversa em que eu revelei que queria muito aprender a dançar. Era algo que eu tinha em minha lista de desejos, mas não sabia como fazer isso porque eu era muito desajeitada e desajeitada. (Observação: um dos meus programas de televisão favoritos de todos os tempos é o episódio de Seinfeld chamado "Elaine Dancing". É hilário. Elaine sofre do mesmo problema que eu. Ela simplesmente não consegue se mover. Quando tenta dançar, ela é muito aguda, muito angulada e nada suave ou rítmica. Eu ri muito com esse episódio porque ele me fez lembrar de mim mesma).

Paloma olhou para mim: "Sou instrutora de Zumba e acho que você deveria fazer Zumba".

Tendo visto os complicados movimentos de Zumba antes, pensei comigo mesmo: "Uau, isso não parece divertido". Olhei para Alex: "Você faz Zumba?"

"Não", ele respondeu com um sotaque alemão severo. Paloma o repreendeu. Eu disse: "Vamos, Alex, você tem uma esposa linda. Ela faz Zumba. Você tem que aprender a fazer Zumba".

"Bem, eu nunca pensei muito nisso", admitiu ele.

Paloma e Alex

Não querendo dar desculpas, prometi que faria isso no dia seguinte. Então, na manhã seguinte, quando acordei, abri meu MacBook Pro e procurei no YouTube por aulas de Zumba para iniciantes. Não demorou muito para que eu encontrasse um vídeo que me mostrasse os movimentos básicos. Logo, esse homem desajeitado e desajeitado que nunca havia dançado na vida estava começando a sentir os movimentos.

No dia seguinte, quando Alex e Paloma foram me buscar, eu lhes disse que tinha feito Zumba. Eles não acreditaram em mim. "Eu fiz", insisti. "Segui um vídeo em meu computador e me diverti muito." Ambos ficaram impressionados com minha disposição de experimentar e me incentivaram a fazer de novo.

Você pode entender por que a melhoria contínua é tão viciante. Quando você se cerca de pessoas otimistas, que estão imbuídas de positividade e querem ajudar e incentivar umas às outras, é inacreditável o que pode acontecer.

Muita coisa mudou em minha vida no último ano. Adoro minha saúde. Adoro meu corpo. Até me sinto totalmente à vontade para dançar. Eu não teria dito nada disso antes. Sou grata por finalmente ter descoberto como cuidar de minha saúde em um nível elevado. Sou grata pelo fato de esse novo eu inspirar outras pessoas a buscar a excelência e a romper com a mediocridade.

Ninguém é bem-sucedido sozinho, e precisamos de outras pessoas ao nosso lado. Minha vida é mais rica porque estou cercado por uma equipe incrível de pessoas Lean que entendem o poder da melhoria contínua. Se você tiver um grupo de amigos e colegas dedicados à ideia de melhoria, isso o impulsionará a se aprimorar continuamente. Eu o encorajo a formar uma equipe Lean, abraçar a ideia de Saúde Lean e iniciar uma das jornadas mais poderosas que você já teve.

Norman Bodek

"A mente é um escravo maravilhoso, mas um mestre terrível."

Missão de Estudos no Japão 2015

Aprofundando nosso entendimento
do Lean Manufacturing

Falando em viagens, eu estava em uma recente missão de estudo no Japão, quando o líder do nosso grupo, Norman Bodek, nos fez uma pergunta. "O que é o Japão?" Ele perguntou. Nenhum de nós conseguiu responder corretamente à pergunta. Finalmente, Norman revelou a resposta com uma palavra: Qualidade. Ele nos disse que os japoneses aprenderam qualidade com W. Edwards Deming (um famoso pesquisador, engenheiro, autor e consultor americano) e que, com a força dessa qualidade, o Japão se tornou uma potência de fabricação. Muitas das melhores marcas do mundo: Sony, Panasonic, Canon, Nikon, Toyota, Honda, Mitsubishi, Komatsu, Kubota, são todas empresas japonesas famosas por sua qualidade.

A qualidade fala alto. No final das contas, o objetivo do Lean Health é criar qualidade em sua vida. O sistema ajuda você a se apaixonar por alimentos de alta qualidade e a rejeitar os de baixa qualidade. Combinado com exercícios, ele lhe proporcionará uma saúde excepcional de forma consistente durante toda a sua vida.

Visita a um fabricante de equipamentos odontológicos Lean no Japão

Para finalizar, aqui está uma das minhas histórias favoritas de todos os tempos. Um grande amigo meu da Alemanha tem uma empresa de manufatura nos Estados Unidos e, há cerca de 15 anos, ele queria visitar a China para ver a capacidade das fábricas de lá e avaliar se alguns de seus produtos poderiam ser fabricados ou adquiridos lá. Isso foi durante o período que as pessoas chamam de "Oeste Selvagem" da China. Hoje, a China é um dos lugares mais avançados e sofisticados tecnologicamente que você pode visitar, mas há 15 anos, era uma loucura. Figurativamente falando, era como os primeiros dias do oeste americano. Um espírito de oportunidade pairava no ar, mas as regras eram fluidas e estavam sempre mudando, portanto, tentar fazer negócios lá era a sobrevivência do mais apto.

Se você quisesse ser bem-sucedido, precisaria da ajuda de alguém dentro da China, então meu amigo organizou a viagem de duas semanas por meio de um contato chinês. Quando ele chegou ao aeroporto, seu guia chinês o buscou no que meu amigo descreve como um "Mercedes 300 SEL roubado". O guia não falava inglês, portanto, durante duas semanas, eles se comunicaram apenas por gestos enquanto dirigiam por toda a China para visitar diferentes fábricas.

Escolher o que comer em um restaurante chinês típico

Comendo bichos-da-seda na China

Enquanto viajavam, os dois comiam juntos com frequência, visitando vários tipos de restaurantes. Durante toda a viagem, esse chinês baixinho (cerca de 45 quilos e molhado) ficou provocando meu amigo alemão grandalhão (1,80 m e 90 quilos), incitando-o a comer alguma comida exótica que os chineses adoram. A cada vez, meu amigo resistia. Perto do final da viagem, os dois foram parar em Pequim. Eles entraram em um restaurante para jantar e o guia apontou para alguns bichos-da-seda em um dos aquários próximos. As entradas dos restaurantes costumam ter aquários cheios de peixes ou outros pequenos animais dos quais você escolhe o espécime que deseja para o jantar daquela noite. Ele disse ao meu amigo: "Vamos pegar este". Meu amigo estava muito hesitante, mas pensou: "Cara, não posso ser grosseiro a viagem inteira", então, relutantemente, concordou em experimentar. Depois de pedir os bichos-da-seda, eles voltaram para a sala de jantar privativa. Quando a comida chegou, meu amigo pegou os pauzinhos, agarrou um dos bichos-da-seda e o colocou na boca, engolindo com força para engolir (mais tarde, ele me disse que era a coisa mais nojenta que já havia provado na vida). Em seguida, ele olhou para o guia e disse: "Ok, agora é a sua vez".

Seu anfitrião chinês olhou de volta para ele e, em um inglês perfeito, disse: "Eu não como essa merda!".

Essa frase resume bem o conteúdo deste livro. Você vai continuar comendo as porcarias que o deixaram gordo e desleixado ou vai escolher a qualidade e ter uma saúde extraordinária? Na verdade, só há uma escolha. Você é o único que está no banco do motorista de sua Ferrari. Você pode tomar a decisão inteligente de abandonar seus velhos hábitos destrutivos e desfrutar de uma saúde excepcional da mesma forma que eu fiz. Minha esperança é que você use o que aprendeu neste livro para ter uma saúde fantástica e vital pelo resto de seus dias.

Parece saboroso, mas é melhor colocar açúcar e água no tanque de gasolina de sua Ferrari

Parece saboroso, é saboroso e abastece sua Ferrari.

IDEIA CHAVE:
SAÚDE EXCEPCIONAL
TEM TUDO A VER COM QUALIDADE

2secondlean.com/lh-20

Um dia típico para Paul

Como é exatamente um dia normal para mim? Eu acordo pelo menos às 5 horas, às vezes mais cedo. Não se deixe enganar por isso, não é que eu seja muito disciplinado para acordar bem cedo, mas é que não tenho um sono muito pesado e me pego deitado na cama às três e quatro horas pensando em coisas, então, em vez de ficar muito tempo deitado, eu me levanto e vou em frente. Uma ideia simples é "dinheiro cedo é melhor do que dinheiro tarde". A ideia é que quanto mais cedo você se levantar, maior será a produtividade geral do dia.

Sou muito dedicado a responder prontamente a todos os meus e-mails e a não fazer ninguém esperar para receber uma resposta minha. A primeira coisa que faço antes de sair da cama é responder a todos os meus e-mails por 15 ou 20 minutos. Uso a Siri, que digita todos eles com muita rapidez e eficiência. Se a resposta exigir uma resposta mais detalhada, sempre uso o recurso de memorando de áudio e gravo minha voz para que a pessoa possa ouvir todas as nuances da minha resposta.

Minha esposa dorme profundamente, por isso não consegue ouvir nada do que faço (ela acabou de me ouvir dizer isso e disse: "Sim, eu consigo ouvir você, só ignoro"). São 2h37 da manhã quando estou digitando este capítulo.

Em seguida, visto minha roupa de ginástica e vou direto para a máquina de café. Adoro uma xícara de café ou chá quente. Em seguida, abro a geladeira e pego todos os vegetais, depois pego o liquidificador e começo a fazer meu smoothie verde. Mais uma vez, tenho um ótimo vídeo sobre smoothies em que você pode ver exatamente como eu os preparo. *(Acesse o link no final desta seção para assistir ao meu vídeo sobre smoothies)* Tenho 4 recipientes de aço inoxidável Contigo de 20 onças nos quais despejo os 4 smoothies. Tenho uma pequena bolsa de almoço que levo para o trabalho, então coloco 3 dos smoothies na bolsa, junto com algumas frutas e qualquer outro alimento que planejo comer durante o dia. A essa altura, estou praticamente pronto para começar a me exercitar e vou para a minha sala de exercícios com o café e o smoothie na mão e tomo um gole deles periodicamente enquanto me exercito.

Aumento o volume da música bem alto. Pego meu iPhone e digo à Siri para embaralhar minhas músicas. Começo com uma música suave enquanto faço alongamentos e torções de tronco para aquecer meu corpo. Durante esse tempo, fico muito reflexivo, pensando em todas as coisas boas e no que estou me preparando para fazer pelo meu corpo. Eu me refiro a isso como estar atento. Li o livro "Mindfulness for Dummies" (Atenção plena para leigos), de Shamash Alidina. É fantástico e eu o recomendo muito. Não estou fazendo o que é preciso, estou plenamente consciente de que estou fazendo a coisa mais importante que poderia fazer pelo meu corpo. Começo me certificando de que minha forma está correta, com os braços planos e nivelados, girando meu núcleo em 180 graus. Faço tudo isso na frente de um espelho. Meu exercício tem o objetivo de permitir que meu corpo opere no mais alto nível, garantindo uma vida inteira de alto desempenho e respeito pela minha Ferrari.

Em casa, consigo me exercitar por 20 a 30 minutos. Eu realmente gosto desse tempo e sempre me sinto incrível no final. Quero enfatizar que estou me divertindo muito com a música. Produzi um vídeo muito legal sobre meu treino exato. Acho que é melhor assisti-lo,

pois tem apenas cerca de 2 minutos de duração. *(Acesse o link no final desta seção para assistir ao vídeo do meu treino)* Eu acelerei tudo para que você possa ver exatamente o que eu faço. Há também um vídeo sobre minha rotina de exercícios quando estou viajando. *(Acesse o link no final desta seção para assistir ao meu vídeo de exercícios em viagens)* Geralmente não tenho equipamentos de ginástica e parei de depender dos hotéis para ter academias adequadas. Se eles tiverem, ótimo, mas, na maioria das vezes, faço tudo no quarto do hotel. Tenho meu Bose SoundLink Mini comigo e fico balançando e rolando no quarto do hotel. Ninguém nunca me parou ou bateu na minha porta e disse para eu abaixar o volume. Depois da minha rotina de exercícios, danço de duas a três músicas de Zumba que realmente aumentam minha frequência cardíaca. Eu adoro fazer isso!

Depois do treino, continuo a tomar meu café e meu smoothie e levo cerca de meia hora para me arrumar pela manhã. Saio para o trabalho por volta das 6h às 6h30. Outra coisa legal que aprendi com um amigo meu que é um atleta de classe mundial é algo chamado "Shoga", que é o alongamento no chuveiro com a água quente correndo sobre você. Eu me certifico de tocar os dedos dos pés por um longo período de tempo para ter certeza de que estou bem alongado. Não tenho certeza do quanto a água quente ajuda, mas com certeza é bom. No caminho para o trabalho, geralmente ouço um livro em fita cassete ou me coloco no estado correto ouvindo algumas das minhas músicas favoritas.

Tenho muita sorte de ter um carro de alto desempenho e esse carro sempre me lembra do estado que quero para meu corpo físico.

No trabalho, estou sempre de pé. Não tenho escritório e estou sempre andando por aí, trabalhando com as pessoas e ajudando-as a fazer seu trabalho com mais eficiência. Como sou um maníaco por Lean e temos uma cultura tão profundamente enraizada, começo meu dia fazendo 3-S'ing em minha área de trabalho, fazendo uma pequena melhoria de 2 segundos. Às 7h30, depois de meia hora de 3-S'ing e de ajudar os outros com melhorias, temos nossa reunião matinal com toda a empresa. Às 8h30, todos estão no trabalho, inclusive eu. Estou sempre em meu telefone, respondendo a e-mails, mas durante toda a manhã, estou sempre tomando meu smoothie e um café. Por volta das 10 horas da manhã, é muito comum eu estar sentado na mesa de descanso comendo uma maçã e uma laranja ou outra fruta. Registro tudo o que coloco na boca no aplicativo MyFitnessPal. Registro minhas 4 vitaminas como 800 calorias e coloco isso logo pela manhã, embora geralmente as beba ao longo do dia.

Ao meio-dia, uso meu aplicativo Chipotle, peço uma salada e vou comê-la no restaurante (sem esperar). É muito eficiente. Costumo levar comida para o trabalho, como legumes refogados com peixe ou frango. Dessa forma, estou comendo muitos vegetais na hora do almoço, complementados pela proteína do peixe ou do frango. No final do dia, já dei entre 10.000 e 15.000 passos apenas caminhando pelas nossas instalações.

Temos uma academia fantástica em nossas instalações e eu corro até lá durante o dia e faço 6 flexões. É muito difícil fazer isso, mas adoro esse desafio físico. Às 15 horas, estou novamente na mesa de descanso comendo mais frutas. Por volta das 17h, é muito comum eu estar comendo restos de salada ou de frituras. Leanne e eu geralmente vamos para casa entre 17h00 e 18h00. Chegamos em casa e Leanne faz uma refeição incrível com muitos vegetais e um pedaço de peixe. Também é muito comum tomar uma taça de vinho tinto com minha refeição noturna. Depois do jantar, costumo comer de 2 a 3 punhados de mirtilos ou framboesas para terminar o dia. Tento ir para a cama às 20h, mas geralmente

não mais que 22h. Leanne e eu assistimos muito pouco à TV. É raro que ela esteja ligada, a não ser pela manhã, para ver as notícias enquanto nos preparamos. Eu sempre me certifico de verificar meu aplicativo Lean PD e marcar tudo o que realizei naquele dia. Se eu conseguir atingir pelo menos 60% a 70% de conclusão, fico feliz. Estou sempre trabalhando para melhorar, mas isso é muito bom para os hábitos agressivos que estabeleci para mim mesmo. Coloco o Audible com o timer para dormir por um período entre meia hora e uma hora e ouço um audiolivro enquanto durmo.

É tudo muito simples e direto, mas é uma ótima rotina que cuida muito bem da minha saúde e da minha mente, e eu adoro cada segundo dela. A melhor parte do que faço é que nunca tenho uma refeição ou ingestão de alimentos da qual me arrependa - e quero dizer nunca! Tudo o que coloco em meu corpo é perfeito. Minha mente mudou fundamentalmente em relação à maneira como administro minha saúde.

É fácil e 100% agradável

2secondlean.com/lh-day

21 *Estágios da saúde Lean*

À medida que você trabalha para obter uma saúde excelente, estes são alguns dos estágios pelos quais você passará em sua jornada:

1. Você experimenta o processo por duas semanas e ele começa a fazer sentido.

2. Você começa a ver os alimentos processados de forma diferente e tem um pequeno grau de desdém por eles.

3. Você começa a gostar muito de comer frutas e legumes. Não tem certeza de que pode manter um alto nível de ingestão, mas experimenta e se sente melhor.

4. Você continua a perder peso no ritmo razoável de um a dois quilos por semana. As pessoas começam a fazer comentários sobre sua boa aparência e a perguntar o que você está fazendo.

5. Você tem um desdém crescente e intensificado por tudo o que é processado: farinha, açúcar, adoçantes artificiais, bolos, refrigerantes, bebidas açucaradas ou qualquer outra coisa que possa lhe tirar a saúde excelente.

6. Você começa a se apaixonar por legumes, frutas, peixe e frango - tudo o que é nutritivo e nutre seu corpo e melhora sua saúde.

7. Ao mesmo tempo, você aprende a importância do exercício e do movimento, e esses dois componentes se tornam centrais em seu pensamento 24 horas por dia, 7 dias por semana.

8. O peso diminui de forma constante, mas você começa a atingir platôs. Você decide entender seu corpo em um nível mais profundo e, pela primeira vez, percebe que está ingerindo calorias demais. Você reconhece a importância de contar as calorias e controlar o tamanho das porções. Você para de mentir para si mesmo sobre o quanto está comendo.

9. Comer porções menores se torna um hábito e você perde quilos que nunca conseguiu perder.

10. Você se vê no espelho e pergunta: "Quem diabos é esse?"

11. Você intensifica seu programa de exercícios e começa a trabalhar com muito mais vigor, fazendo abdominais e flexões até o ponto de falhar. Seu corpo está ficando cada vez mais tonificado e você começa a se parecer com alguém na capa de uma revista de saúde em vez de uma pessoa de meia-idade com sobrepeso.

12. Quase todos os dias, alguém pergunta o que você está fazendo para ter uma aparência tão fantástica. Você decide comer frutas e legumes como alimentos principais, frango e peixe como proteínas e nunca mais colocar nada de ruim no seu corpo.

13. Você vê seu corpo com grande respeito porque percebe que ele é muito superior... um carro esportivo exótico e caro. Você não faria nada para prejudicá-lo, portanto, protege-o e nutre-o com o melhor combustível e manutenção o tempo todo.

14 Você passa por frutas e legumes e fica animado porque sabe que eles o ajudarão a ter uma condição física excepcional. Você confia que eles cuidarão de todas as suas condições de saúde e o livrarão de problemas que teve por muitos anos, então você os come para satisfazer sua fome em vez de comer alimentos processados.

15 Você reflete sobre todos os anos perdidos em que abusou de seu corpo e não o tratou com o devido respeito e decide nunca mais permitir que isso aconteça.

16 Você procura todas as oportunidades para se exercitar. Você vê o elevador como uma máquina da morte que o mantém sedentário e aumenta seus problemas de peso, por isso sempre usa as escadas.

17 Você sempre faz ótimas escolhas em tudo o que diz respeito a alimentação e exercícios. As pessoas ao seu redor veem suas ações e querem imitar o que você está fazendo.

18 Seu médico provavelmente o aconselhará a parar de tomar todos os suplementos, analgésicos e medicamentos para dormir, pois se você cuidar do seu corpo adequadamente com alimentação e exercícios, terá uma saúde excepcional e dormirá bem.

19 Sua mente muda completamente em relação à alimentação e à saúde, e você sente grande satisfação por finalmente descobrir o que é a excelência em saúde.

20 Você nunca mais sente fome. Você come porque sabe que é hora de nutrir seu corpo. As dores da fome desapareceram para sempre. Essa talvez seja uma das realidades mais malucas que já vivenciei. Passei a vida inteira sentindo fome e satisfazendo esses desejos enchendo minha boca de porcarias que me deixavam com mais fome. Nunca é demais enfatizar como é gratificante encher meu estômago de forma adequada e oportuna com a quantidade correta de alimentos de boa qualidade.

21 Você começa a compartilhar seu sucesso com o mundo. Produzi vários vídeos sobre como perdi peso e obtive uma saúde excepcional. Estou em melhor forma física do que quando jogava futebol americano no ensino médio. Acesse o canal Lean Health no YouTube para ver como eu fiz isso.

Questions & Answers

Todas as respostas abaixo são minhas opiniões. Não sou um profissional da área médica. Isso é o que tem funcionado para mim - nem mais, nem menos.

1. Quanta água devo beber?

A hidratação é extremamente importante - quanto mais, melhor. Eu tomo quatro smoothies de 20 onças por dia, totalizando 80 onças de líquido. Depois de tomar meus smoothies, agito o recipiente com água fria e bebo para não desperdiçar nenhum dos nutrientes contidos nas paredes da garrafa térmica. Isso me dá mais quatro xícaras de água por dia e captura vários nutrientes que, de outra forma, seriam jogados na pia.

Além disso, bebo quatro chás ou cafés, o que equivale a mais 80 onças de líquido. Além disso, não meço a quantidade que bebo, porque sempre tenho uma garrafa térmica de 20 onças na mão e estou me hidratando o dia todo. O consumo de frutas com alto teor de água (melancia, laranja, melão, mamão, uva, mirtilo, framboesa e manga) também aumenta minha ingestão de líquidos.

Meu treinador, Doug, disse que se a urina tiver uma cor escura, você não está hidratado o suficiente; ela deve ter uma cor clara. Eu uso isso como regra geral e acho que é muito preciso.

2. Qual é a sua opinião sobre orgânicos e não orgânicos?

Os dois maiores golpes perpetrados contra o público americano nos últimos dez anos são a máquina de lavar de carregamento frontal e o fato de pagar de duas a três vezes mais por produtos porque eles têm a palavra orgânico na caixa. Não estou dizendo que orgânico não é melhor, mas essa não é a questão quando se trata de nossa saúde.

Os problemas reais são:

- Não comemos frutas e legumes suficientes, orgânicos ou não.
- Colocamos um monte de porcaria processada em nosso corpo, seja ela orgânica ou não.
- Colocamos em nosso corpo um número excessivo de drogas e medicamentos de venda livre que não são absolutamente necessários.
- Precisamos nos levantar e começar a nos movimentar mais.
- Precisamos parar de culpar outras pessoas por nossos problemas e assumir a responsabilidade pelas coisas sobre as quais temos controle.

Se cuidássemos dessas questões, resolveríamos 95% dos problemas de saúde das pessoas. Comer apenas alimentos orgânicos não resolverá seus problemas de saúde.

3. Devo comprar a versão profissional do aplicativo MyFitnessPal?

Não é necessário, mas pode ser útil. Por três anos, usei a versão gratuita e simplesmente ignorei a cota adicional de calorias que aparece quando o FitBit envia minhas estatísticas de exercícios para o aplicativo MyFitnessPal. No entanto, resolvi arriscar e paguei US$ 49 por um ano de assinatura para ver como funciona a versão paga. Até agora, estou muito satisfeito com a decisão. Gosto do fato de nunca ter que me distrair com aquelas calorias

adicionais. Também gosto de alguns outros recursos que vêm com a versão profissional. No final das contas, para mim, vale a pena gastar US$ 49 por ano para ter uma experiência aprimorada e melhor para manter uma saúde quase perfeita.

4. E se minha esposa não apoiar o que estou fazendo?

Você não pode usar isso como desculpa. Quando você perceber que a comida ruim e o excesso de comida são o que são, um caminho direto para uma saúde ruim e uma qualidade de vida ruim, não importa quem o apoie ou não. Você terá a determinação de fazer isso funcionar.

5. O que devo fazer se estiver sempre com fome?

Se você está sempre com fome, está fazendo algo errado. Você nunca deve sentir dores de fome, apenas um leve incômodo que diz que é hora de comer alguma coisa. Você pode estar ingerindo alimentos que o deixam com fome - amidos, pães, massas, açúcar refinado ou adoçantes artificiais. Também é possível que tenha esticado o estômago da mesma forma que as pessoas alongam os lóbulos das orelhas para colocar aquelas argolas grandes e enormes.

Para colocar seu estômago em forma novamente, você precisará parar de comer quatro vezes mais do que o necessário. Recomendo que use sua inteligência e seu raciocínio para se perguntar se realmente precisa ingerir 4.000 ou 5.000 calorias por dia. Sou um cara grande, com muito músculo, e tenho um desempenho de alto nível com 2.400 calorias por dia. No passado, eu ingeria facilmente de 5.000 a 6.000 calorias por dia sem nenhum motivo além de pura estupidez.

Existem algumas estratégias que podem ajudá-lo a controlar sua fome de uma maneira melhor. Você deve ter sempre consigo uma maçã, um pedaço de fruta ou um saquinho de nozes para que, no momento em que sentir fome, possa comer algo saudável. Além disso, você deve ter sempre uma garrafa térmica cheia de líquido por perto para que possa beber imediatamente se sentir fome entre as refeições.

6. Como você se exercita quando viaja?

Para mim, tudo é muito simples e direto:

- Eu me certifico de dar 10.000 passos por dia, observando meu FitBit
- Acordo todas as manhãs e curto Taylor Swift usando meus alto-falantes Bose SoundLink Mini enquanto faço minha rotina de exercícios de 10 minutos, que inclui dançar Zumba por 2 a 3 músicas
- 100 torções de tronco
- 100 flexões (ou até a exaustão, o que ocorrer primeiro)
- 200 abdominais/crunches (ou até a exaustão)

7. Você é contra a medicina moderna ou os medicamentos modernos?

Sou o maior defensor da medicina moderna e grato por nosso incrível sistema médico. Estou planejando viver muito além dos 100 anos de idade devido aos avanços da tecnologia médica. Dito isso, isso não significa que devemos usar a tecnologia para evitar nossa responsabilidade de cuidar de nosso corpo. Precisamos acertar os fundamentos e, em

seguida, aproveitar a tecnologia e os avanços médicos para proporcionar uma vida mais longa e saudável.

8. De onde vem sua paixão?

Provavelmente isso se deve ao fato de eu nunca ter me sentido talentoso. Depois descobri que a própria vida era um dom e agora vejo o mundo como positivo e em progresso, embora tenha muitos problemas. Minha visão geral é que, em comparação com o que as pessoas tinham há 100 anos, temos a sorte de viver nos tempos mais incríveis.

9. Por que você acha que levou tanto tempo para descobrir sua saúde?

A melhor resposta que posso dar é que eu estava "desconfortavelmente satisfeito". Eu me sentia desconfortável com minha saúde, mas não o suficiente para tomar as medidas necessárias. Eu não aplicava o padrão de excelência à minha saúde como fazia com todo o resto da minha vida. Li muitos livros sobre saúde, mas nenhum deles tornava simples e abrangente o fato de ter uma saúde excepcional. Foi só depois de ler o livro de Tom Rath que consegui juntar tudo.

Essa é a única resposta ponderada que posso dar para o fato de eu ter levado 54 anos! Prometo que estava tentando descobrir. Ao refletir sobre o tempo que passei desenvolvendo minha empresa, minha liderança e minhas habilidades de comunicação, sei que se tivesse dedicado o mesmo tempo para aprender a ter uma saúde excelente, teria descoberto isso muito antes. Ironicamente, uma saúde excelente também teria melhorado significativamente essas outras categorias, mas eu simplesmente não juntei tudo.

10. Como você obtém seus smoothies quando viaja?

Às vezes, é preciso ser criativo. Quando fui para a Costa Rica por um mês, tive acesso a um liquidificador, então consegui manter minha rotina. Cheguei a levar meu próprio liquidificador em outra viagem, mas não valia a pena encontrar e manusear os ingredientes. Se alguém em uma cafeteria ou restaurante me prepara um smoothie, sou muito enfático para que não adicionem açúcar. Muitas lojas e restaurantes colocam açúcar e outras coisas nos smoothies para deixá-los mais saborosos, mas eu os observo como um falcão para ter certeza de que não o fazem.

Se você tiver seu próprio carro e estiver em uma viagem, é possível fazer seus próprios smoothies. Meu grande amigo Dana, de quem falo muito neste livro, acabou de fazer uma viagem de três semanas ao México e levou seu liquidificador e um Yeti Cooler. Ele disse que encontrou todos os ingredientes facilmente pelo caminho e conseguiu manter sua rotina de smoothies. Além disso, muitos dos rapazes com quem ele estava viajando também gostaram e passaram a adorar os smoothies.

11. Por que você acha que o Lean Health funciona tão bem para você?

Examinei todo o fluxo de valor da minha saúde (para usar a terminologia Lean), rasguei todo o processo, joguei fora tudo o que era ruim e deixei apenas o que era bom.

O segredo para ficar saudável foi acertar todos os pontos a seguir:

- Manter o foco em frutas e vegetais
- Coma peixe e frango como suas principais fontes de proteína

- Despreze e remova tudo o que for processado e embalado de sua dieta, bem como o açúcar e os adoçantes artificiais. As únicas exceções que consigo pensar seriam nozes, água com gás e queijo (que não como muito, mas gosto).
- Dê 10.000 passos por dia
- Inclua um treino curto e intenso de fortalecimento muscular todos os dias
- Trate seu corpo como se fosse seu cliente e trate-o com respeito, pois é por causa dele que você está no mercado

12. Por que você vê seu corpo como um cliente?

Como empresário e empreendedor de sucesso, uma das ideias mais importantes que já internalizei é a importância de amar meus clientes. Eu faço o que eles querem e melhoro a qualidade de suas vidas. Eles me fazem um grande favor e continuam voltando várias vezes para comprar meus produtos e melhorar a qualidade de minha vida. Seu corpo é seu cliente número um de todos os tempos! Seu corpo precisa dos serviços e bens que você fornece. Alimento, abrigo, nutrição, estímulo intelectual e atenção espiritual. Você fornece a ele insumos de alta qualidade e ele lhe devolve uma vida de alta qualidade - essa é a lei da compensação.

13. Como posso começar?

Você pode começar concentrando-se nas três áreas que têm o maior impacto. Primeiro, aumente a ingestão de frutas e legumes. Segundo, elimine os alimentos processados de sua dieta. Em terceiro lugar, seja muito determinado a caminhar 10.000 passos todos os dias. Depois de dominar essas três áreas, incorpore gradualmente outras sugestões do livro e você atingirá suas metas de saúde mais rapidamente do que jamais sonhou.

14. Quais são os três maiores benefícios de ter uma saúde excelente?

Isso pode parecer um pouco louco, mas o fato de sempre sentir que cada refeição foi perfeita é o primeiro benefício. Nunca mais me arrependo depois de comer e nunca me sinto inchada. Há tanta atenção em tudo o que entra em minha boca que abastecer-se é uma experiência perfeita todos os dias. Sabor perfeito, nutrição perfeita e porção perfeita. Sou louco pela ideia de fazer tudo certo todas as vezes.

A segunda é o elogio que recebo dos outros. Onde quer que eu vá, a primeira coisa que as pessoas dizem quando me encontram é: "Uau, você está incrível!" Quando você pega alguém como eu, que sempre foi mediano, e o transforma em alguém que poderia ser modelo sem camisa aos 55 anos de idade, é difícil exagerar o impulso que isso deu à minha autoestima. Não conheço nenhuma pessoa de 50 anos que tenha uma aparência tão boa quanto a minha. Estar em um grupo tão exclusivo de pessoas faz você se sentir muito especial e a confiança que isso lhe dá é indescritível.

O terceiro benefício é ver o impacto que meu exemplo está causando em outras pessoas. A ideia de que minha atenção plena está ajudando outras pessoas é profundamente inspiradora.

Dois benefícios adicionais (porque três não são suficientes!) são poder usar menos roupas (não preciso mais delas para esconder meu corpo) e nunca ficar doente. Não sei explicar totalmente por que isso funciona, mas meus dias consecutivos sem pegar um resfriado ou gripe são difíceis de compreender.

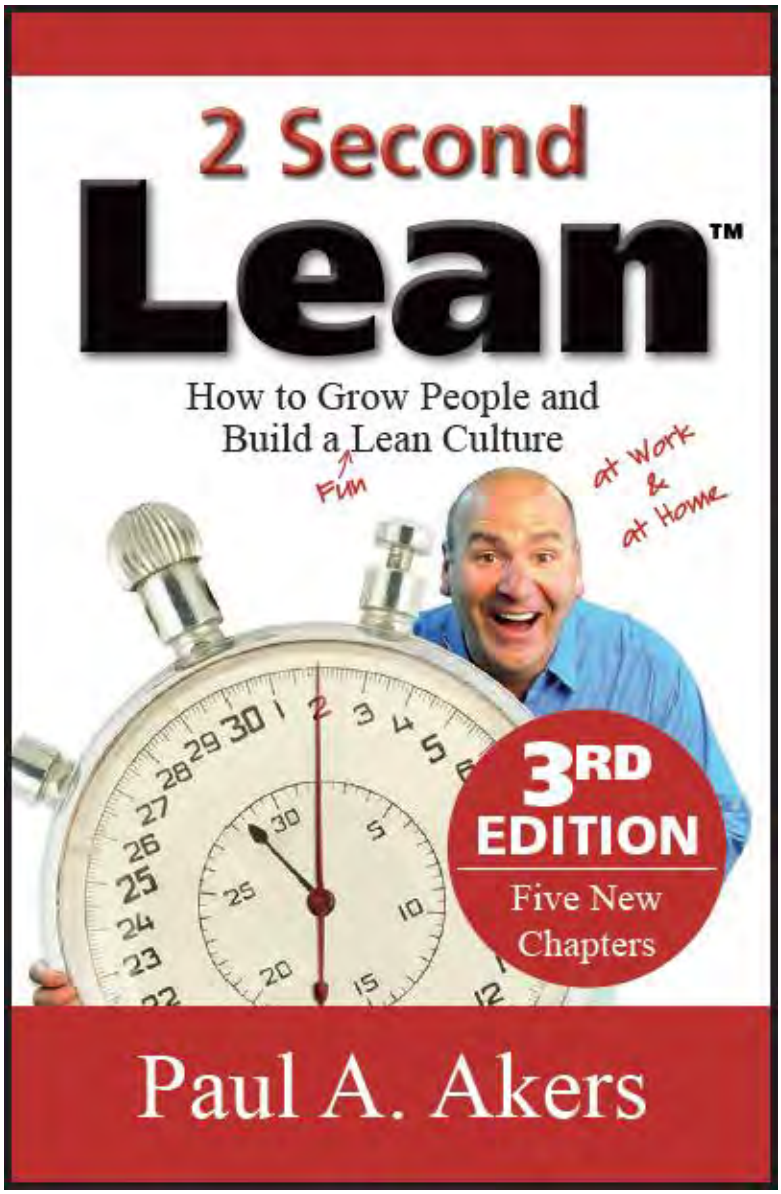
15. Qual é o credo da Lean Health?

Eu sou o chefe da comida, ela nunca vai me dominar, só vai me ajudar. Gosto de tudo em sua forma mais natural e não processada. Desprezo o que é processado e embalado. Alimentos de qualidade, na quantidade exata, me proporcionam uma saúde e uma vida incríveis!

16. Você pode resumir o Lean Health em uma palavra?

Ferrari!

Onde tudo começou,
O primeiro livro de Paul sobre
Manufatura Lean



Dê uma olhada em
2 Second Lean book for FREE
on-line em 2secondlean.com

Lean™
Health

Se eu fosse resumir meu livro inteiro em uma palavra, ela seria "Ferrari". O segredo para uma saúde excelente - a resposta, se preferir - é tratar seu corpo como trataria uma Ferrari. Uma Ferrari é o arquétipo de um carro esportivo, uma das máquinas mais precisas e de maior desempenho já fabricadas. Ela é exótica, rápida, ágil e bonita. Se você cuidar do seu corpo da mesma forma que cuidaria de uma Ferrari - usando apenas o melhor combustível e levando-o regularmente ao melhor mecânico para manutenção - seu corpo lhe devolverá dez vezes mais do que você investiu nele, durante toda a sua vida. Portanto, pergunte a si mesmo: "Você trata seu corpo como uma Ferrari ou como um Pinto?"

O Lean Health conta a história de como passei de uma saúde mediana para uma saúde excepcional. Conquistei essa saúde excepcional em apenas um ano. Estas são as quatro coisas que definem uma saúde excepcional para mim:

1 Perdi 45 libras Na maior parte da minha vida, eu pesava mais de 210 libras. Agora, é fácil manter 165, que é o peso correto para a minha altura de 1,80 m.

2 O médico diz que estou com uma aparência incrível e que tudo parece ótimo quando vou fazer um check-up.

3 Tenho um corpo forte e musculoso com um abdômen esculpido, algo que era apenas um sonho.

4 Por fim, e mais importante, mantenho uma saúde excepcional. Depois de um ano inteiro de vida saudável, não tenho a tentação de voltar a adotar hábitos não saudáveis. Simplesmente tenho um caso de amor total em servir e cuidar do meu maior cliente... meu corpo!

A maioria das pessoas quer isso, mas não sabe como conseguir! Este livro mostrará exatamente o que eu fiz e lhe dará o caminho a seguir. Por meio de histórias pessoais, tanto minhas quanto de outras pessoas, você aprenderá a implementar o programa simples Lean Health que descobri, para que você também possa ter uma saúde excepcional.

Paul Akers é fundador e presidente da FastCap LLC, uma empresa internacional de desenvolvimento de produtos
localizada em Ferndale, WA.
Para ver a biografia completa de Paul, acesse o link abaixo.

2secondlean.com/bio