

Jarosław Gibas

改善

# SCHUDNIJ Z KAIZEN



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?pokoty>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7580-7

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

1. Spaślactwo natógowe	7
2. Filozofia naprawdę małych kroków	17
3. Cudowne, niedziałające diety	27
4. Rujnująca moc sprawdzania efektów	37
5. Jak piękna może być żaba?	45
6. Czy komuś może zależeć na tym, byś był gruby?	55
7. Inni to też piekło... Kulinarne	65
8. Dlaczego boimy się zmiany?	73
9. Zdrowotne skutki nadwagi	81
10. Skutki braku ruchu	91
11. Co na to wyspecjalizowana medycyna?	101
12. Co niweczy efekt zmiany?	109
13. Potęga przyjemności	117
14. Zgubne skutki systemu nagród i kar	127

15. Sztuczka z wodą	137
16. Problem nie tylko w tym, co jemy, ale też jak jemy	147
17. Ile tak naprawdę jemy?	155
18. Jak smakuje trzecie piwo?	165
19. Bilans energetyczny	175
20. Jak się nie maltretować?	185
21. Jak nie zrobić sobie krzywdy?	195
22. Ile teraz ważę?	205

**6.**  
**CZY KOMUŚ MOŻE ZALEŻEĆ NA TYM,  
BYŚ BYŁ GRUBY?**



**Z**astanawiałeś się kiedyś, czy bycie grubym jest czymś naturalnym? W sumie można by je uznać za naturalne, przecież mamy na naszej planecie miliony grubasów. Skoro jest ich aż tylu, to co w tym nienaturalnego? Otóż nic bardziej mylnego — gdybyśmy zostali stworzeni do bycia grubymi, to byłibyśmy inaczej zbudowani. Mielibyśmy grubsze i bardziej wytrzymałe kości, olbrzymie nogi, by mogły nosić większe ciężary. Co więcej, ludzie grubi nie mieliby problemów ze stawami. Nie dochodziłoby do sytuacji, w których skrajna otyłość przykuwa ludzi do łóżka, bo nie są w stanie się poruszać. Bycie grubym nie jest naszym naturalnym stanem. Naszym naturalnym stanem jest szczupła sylwetka. W naszej naturze jest też sprawność fizyczna. Takimi zostaliśmy stworzeni, byśmy mogli w ogóle przetrwać w naturze. Człowiek gruby nie dogoni i nie upoluje szybko uciekającej zwierzyny. Człowiek gruby w naturze nie przetrwa. Bo człowiek gruby to sztuczny twór stworzony przez rozwiniętą cywilizację, która umożliwia przetrwanie grubym. Nie tylko, że umożliwia, ale robi wszystko, byśmy byli grubi. Cywilizacja dała nam komputer — cudowny wynalazek. Łączymy się za jego pomocą z całym światem, możemy pisać, rysować, tworzyć animacje, montować filmy i inne cuda. Jednak ten cudowny wynalazek

ma jedną wadę. Używa się go, siedząc! Podobnie jest z drugim cudownym wynalazkiem — telewizorem. Przed nim też siedzimy. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego tak wielu ludzi ma taki problem z bólem pleców albo dlaczego tak wielu ludzi nie potrafi sobie dobrać dobrego fotela do pracy biurowej? Bo siedzenie też nie jest naszą naturalną pozycją. Nie zostaliśmy stworzeni do tego, żeby siedzieć. Jednak większość życia spędzamy właśnie w tej pozycji. W restauracji, w pracy, w kinie, oglądając mecz itp., itd. Cywilizacja przyniosła nam jeszcze wiele innych rzeczy, które nie dość, że są nienaturalne, to jeszcze są nam zupełnie niepotrzebne. Wiesz, że człowiek bez jedzenia może przeżyć dużo dłużej niż bez wody. Wiesz też, że bez wody jesteśmy w stanie przeżyć zaledwie kilka dni. A słyszałeś kiedyś, żeby człowiek nie mógł przeżyć bez coca coli? Albo bez czekoladek? I tak od dziecka cała otaczająca nas cywilizacja robi wszystko, żebyśmy byli grubi. Atakuje nas reklamami, żebyśmy kupowali batoniki i objadali się hamburgerami. Co więcej, w reklamach tych batoników czy hamburgerów nikt nie jest gruby.

Musisz na nich zacząć uważać, w końcu nie są głupi. Prowadzą swoje fastfoodowe interesy od pokoleń i precyzyjnie wiedzą, jak cię podebrać. Myślisz, że oni nie stosują filozofii małych kroków? Oczywiście, że tak. „Może jeszcze małe deserek” — pyta cię kelner w restauracji. „Czy do tego rachunku dorzucić hot doga?” — pyta cię pani na stacji benzynowej. „A może odrobina grappy na dobre trawienie?” — zagaduje właściciel twojej ulubionej włoskiej restauracji. Czyż to nie są małe kroki? Każdy mały kęs, każdy wrzucony naprędce hamburger, każda paczka chipsów sukcesywnie i konsekwentnie cię urabia. Powoli i z wielką precyzją. Chodzi o to, byś się nie opierał, byś małymi krokami przyzwyczajał się do drożdżówki na podwieczorek, bo jak



już osiągniesz odpowiednie rozmiary, nie będziesz bez tej drożdżówki mógł żyć. A czy może być lepsza wiadomość dla właściciela stoiska z drożdżówkami, które mijasz co dzień, idąc do pracy? I niestety ta skierowana przeciwko tobie filozofia małych kroków towarzyszy ci od dzieciństwa. W szkole stawiają nam automaty z gazowanymi napojami, w których jest taka ilość cukru, że można by posłodzić popołudniową herbatkę dla całej brytyjskiej armii. Wiesz, że w jednej puszcze coli czy pepsi jest aż 7 kostek cukru? Zrób sobie teraz herbatę i wrzuc do niej te siedem kostek. Trudno wypić, prawda? A pijąc swój ulubiony napój gazowany, właśnie tyle tego cukru przyjmujesz z każdą opróżnioną puszką. Ale reklamy z młodymi, uśmiechniętymi i — obowiązkowo — szczupłymi ludźmi każdego dnia namawiają cię na orzeźwiającą rozkosz. Kupujesz więc te napoje, łudząc się, że można nimi ugasić pragnienie, a tu niespodzianka. Ich receptura jest tak pomyślana, żeby właśnie nie gasić pragnienia. Właśnie po to, byś sięgnął po następny. Bo musisz kupować, musisz wydawać pieniądze. Bycie grubym na dzisiejszym konsumpcyjnym rynku to raj dla większości producentów rzeczy dobrych, a jednocześnie niezdrowych. Przecież gruby może więcej wypić i zjeść. Gruby przynosi większe zyski, bo kupuje więcej. Stwórzmy ich zatem wszystkich grubymi, a będziemy zarabiali więcej. Więcej nie tylko zeżrą i wypiją, ale też będą potrzebowali więcej materiału na T-shirty i gacie. Będą się pocić w tych gaciach, więc trzeba je częściej wymieniać. Grubi są błogosławieństwem dla rynkowej gospodarki.

Co więcej, grubi są tak fantastycznymi klientami z jeszcze jednego powodu. Ponieważ 90% grubasów nie poprzestaje na osiągnięciu jakiejś jednej stabilnej wagi. Ich waga wciąż i konsekwentnie rośnie. Są po prostu coraz grubszy, z miesiąca na miesiąc,

z roku na rok. Więc potrzebują nowych ciuchów, zanim jeszcze te stare się zużyją. Potrzebują nowych, większych foteli. Nowych, większych gaci. Nowych, większych... — tutaj możesz wpisać dowolną rzecz, którą znasz z własnego zakupowego doświadczenia. Dla biznesu grubi klienci to po prostu raj na ziemi!

W Stanach Zjednoczonych policzono, że gdyby przeciętny Amerykanin zmniejszył dzienną porcję przyjmowanych kalorii jedynie o sto, to amerykański przemysł rocznie straciłby 30 miliardów dolarów! Więc myślisz, że producentom żywności zależy, by ludzie chudli? Nie, bo w przeciwnym razie tracą zyski. Jest tylko jeden mały kruczek. System działa tylko wtedy, kiedy sprzedawca nie mówi grubemu, że jest gruby. Nie sprzedasz facetowi kolejnego pączka, kiedy mu powiesz, że ledwo się zmieścił w drzwiach. Obudzisz w nim w ten sposób czujność i wyrzuty sumienia. Pójdzie obrażony gdzieś indziej. U ciebie już tych pączków nie kupi. Kupi je tam, gdzie mu powiedzą, że dzisiaj fantastycznie i szczupło wygląda i żaden tam jeden mały pączek na pewno mu nie zaszkodzi. Jeśli masz jakieś wątpliwości, to wybierz się do najbliższej restauracji, zamów kawę i zapytaj przy tym zamówieniu kelnera, czy jego zdaniem przy twojej wadze mógłbyś zjeść do tej kawy oferowane w menu ciastko? W 99 przypadkach na 100 odpowie, że wyglądasz świetnie, a ich ciastko na pewno ci tego wyglądu nie zepsuje, a co najwyżej może jedynie poprawić humor. W tym jednym pozostałym przypadku nic nie powie i po prostu przyniesie ciastko.

Biznes, żeby czerpać zyski z grubych, za żadne skarby nie może powiedzieć swoim klientom, że... są grubi. Kiedyś dostałem w prezencie oryginalny amerykański polar Harleya Davidsona. Wprawdzie jeżdżę na motocyklu innej marki, bo na HD się jakoś nie mieszczę, ale darowanemu koniowi nie zagląda się w zęby.

Otworzyłem torbę i poczułem się lekko zawiedziony, bo polar i owszem był śliczny, tyle że miał rozmiar L. Już chciałem zrezygnować z przymierzania, bo wtedy ledwo mieściłem się w XXL, ale jednak spróbowałem. Polar leżał jak ulał, a nawet było jeszcze trochę luzu. Bo w USA mają inne miary. Po to, by grubi nie wiedzieli, że są grubi. Jeśli noszę XXXL, to wiem, że jestem gruby, ale jeśli pasuje na mnie XL, to przecież jeszcze nie tragedia. A jak nie będę uważał, że jestem gruby, to będę ze spokojnym sumieniem dalej pałaszował te hamburgery i popijał colą.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Jedynie, co musisz zrobić, to przestać się w końcu odchudzać!

Wiesz wszystko o dietach cud, magicznych tabletkach i wyczerpujących ćwiczeniach? Próbowałaś ich wszystkich? Masz dosyć reklamowych sloganów o pięknym ciele i szczupłej sylwetce, bo wiesz, że zostały stworzone tylko wyłącznie po to, by sprzedać Ci nowe pigułki, herbatki czy podręczniki do ćwiczeń? Jeśli tak, to trzymasz w ręku najbardziej odpowiednią książkę! Jej autor przestał się odchudzać, wyrzucił wagę i w efekcie waży dzisiaj kilkadziesiąt kilogramów mniej. Jak to możliwe? Jak się nazywa magia, która przynosi takie rezultaty?

To kaizen: filozofia małych kroków, stworzona po to, by pomóc nam się zmienić — bez narzucania sobie rygorów, ponoszenia wyrzeczeń, wykonywania większego wysiłku. Autor udowadnia, że konsekwentne stosowanie tej znanej w biznesie metody pozwala na uzyskanie trwałego efektu, i to szybciej, niż się spodziewamy.

Od dziś nie stawiaj przed sobą żadnego konkretnego celu, przestań się ważyć i mierzyć, a także sprawdzać wyniki. To przeszłość, do której nie ma po co wracać. Powiedz stop irytującej karuzeli skoków wagi.

Kaizen to metoda, która pozwoli Ci wyjść z tego zakłętą kręgu. To sposób, dzięki któremu zaczniesz się po prostu zmieniać, powoli i bez wysiłku. Uzyskanie właściwej wagi czy sylwetki będzie tylko skutkiem ubocznym tej zmiany. Prędzej czy później efekt przyjdzie sam, bo rozpoczniesz nowe, zdrowe, lekkie i szczęśliwe życie.

## Ta metoda naprawdę działa! Zdziwisz się, jakie to może być proste!

Na podstawie opisanej w książce metody autor prowadzi warsztaty i coaching.  
Więcej informacji: <http://www.metodakaizen.com.pl>

PATRONI MEDIALNI:

SHAPE

VITALIA<sup>®</sup>  
Magazyn o zdrowiu i diecie

Dieta.pl  
jestem na diecie

fit.pl

Uroda + zdrowie.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 14182



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-7580-7



9 788324 675807