

GILLETTE DIET

Ferdinando Frega — Nando the Scribe

Gillettenarrative.com

GILLETTE 节食法

THE SYSTEM · 03

别被标题骗了。Gillette没有推出任何节食产品——至少目前还没有。尽管母公司P&G的产品组合里有一些对全世界家庭最重要、最不可或缺的品牌，它也早已进入了医药市场。但那是另一个故事。

今天我要讲的，是由原因产生的结果。

在Gillettenarrative上，我们公开说过我每个月靠多少钱生活——到目前为止，我还没有作为一个人爆炸。好奇的人可以进去读。这不是忏悔——这是事实。而这个事实解释了接下来的一切。

人们节食是为了取悦别人。为了被欣赏。后来疾病来了，节食成了医疗上的义务。于是他们把事情交给别人——营养师、补充剂、方案、应用程序。他们花钱。他们等着别人来拯救自己的身体。他们不明白——或者不想明白——唯一的主角始终只有一个：他们自己。大脑做决定。不是医生。不是算法。是大脑。

这是一个绝对的真理，每年让数以百万计的人付出数十亿的代价，他们宁愿花钱请别人，也不愿为自己负责。

而我，却发现自己在做三个月的禁食，原因相反，也更简单：我把所有的钱都花在了为我的书注册美国版权和购买ISBN上。我选择了把钱放在哪里。身体跟着走。不交给别人。不找医生。只有水、清醒，以及等待人们来读Gillettenarrative——去思考，也许还会微笑。

我已经减掉了20公斤。但我得到了新的读者。免费的香气依然留存。

我的老板已经做了决定。我的老板是我的大脑。

而我的大脑知道，Gillette是我的母亲。

欢迎你。

Nando