

Timothy Ferriss

# 4 ORE – CORPUL

UN GHID NEOBIȘNUIT PENTRU  
PIERDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE,  
SEX INCREDIBIL ȘI TRANSFORMAREA  
ÎNTR-UN SUPRAOM

Traducere din limba engleză de

**Ana Mănescu**

 ACT și Politon

2018

## Cuprins

Pe umerii titanilor	14
<b>ÎNCEPE DE AICI</b>	15
Mai slab, mai mare, mai rapid, mai puternic?	16
<b>PRINCIPIILE DE BAZĂ – Înainte de toate</b>	30
Doza minimă eficientă	31
Reguli care schimbă regulile	35
<b>PUNCTUL DE PLECARE – Începutul și swaraj-ul</b>	51
Momentul harajuku	52
Grăsimea corporală evazivă	60
De la fotografii la frică	74
<b>REDUCEREA GRĂSIMII – Elemente de bază</b>	87
Dieta săracă în carbohidrați I	88
Dieta săracă în carbohidrați II	97
Limitarea daunelor	120
Cei patru călăreți ai reducerii grăsimii	135
<b>PENTRU AVANSAȚI</b>	143
Era glaciară	144
Întreprătorul pentru glucoză	155
Ultima sută de metri	171
<b>ACUMULAREA MASEI MUSCULARE</b>	180
Cum să obții posteriorul perfect (sau pierderea a peste 45 de kilograme)	181
Abdomene în șase minute	197
De la o manie la alta	204

	215
	237
<b>ÎMBUNĂTĂȚIREA SEXULUI</b>	248
Orgasmul feminin de 15 minute	249
Orgasmul feminin de 15 minute – partea a doua	260
Mașina de sex I	275
Finaluri fericite și dublarea numărului de spermatozoizi	286
<b>ÎMBUNĂTĂȚIREA SOMNULUI</b>	296
Pregătirea unui somn perfect	297
Cum să devii uberman	308
<b>REMEDIEREA LEZIUNILOR</b>	314
Remedierea leziunilor „permanente”	315
Cum să plătești pentru o vacanță la mare cu o vizită la spital	340
Pre-abilitarea	345
<b>CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ȘI MAI MULT</b>	366
Dezlegarea misterului NFL combine I	367
Dezlegarea misterului NFL combine II	374
Ultraanduranță I	387
Ultraanduranță II	406
<b>CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC</b>	425
Supraom fără efort	426
Rezolvarea lucrurilor pe rând	444
<b>DE LA ÎNOT LA BALANSARE</b>	453
Cum am învățat să înot fără efort în zece zile	454
Arhitectura lui Babe Ruth	463
Cum să îți ții respirația mai mult decât Houdini	472
<b>DESPRE O VIAȚĂ MAI LUNGĂ ȘI MAI BUNĂ</b>	478
Viața veșnică	479

Gânduri de încheiere

489

490

## ANEXE ȘI COMPLETĂRI

494

Cum să te testezi – de la nutrienți la fibre musculare

495

Valoarea autoexperimentării

501

Cum să recunoști știința proastă

509

Cum să recunoști știința proastă 2

521

Dieta săracă în carbohidrați – 194 de persoane

526

Mașina de sex II

532

Mașina fără carne I

542

Mașina fără carne II

560

Material bonus

577

Mulțumiri

579

Mulțumiri pentru fotografiile și ilustrații

581

# PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE

*Perfecțiunea este atinsă  
nu atunci când nu mai este  
nimic de adăugat, ci atunci  
când nu mai este nimic  
de înlăturat.*

– Antoine de Saint-Exupéry

## DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ

De la microunde la reducerea  
grăsimii

**A**rthur Jones era un copil precoce și deosebit de pasionat de crocodili.

A citit întreaga bibliotecă medicală a tatălui său înainte să împlinească 12 ani. Mediul de acasă este posibil să fi avut vreo legătură cu asta, având în vedere că părinții săi, bunicul, străbunicul, fratele vitreg și sora sa vitregă erau cu toții medici. După un început modest în Oklahoma, avea să ajungă la maturitate una dintre figurile cele mai influente ale comunității științifice din domeniul exercițiilor fizice. Avea să devină totodată, așa cum spuneau mulți, un „geniu deosebit de furios”.

Unul dintre protejații lui Jones, dr. Ellington Darden, ne împărtășește o anecdotă tipică cu privire la el:

*În 1970, Arthur i-a invitat pe Arnold [Schwarzenegger] și Franco Colombu să îl viziteze la Lake Helen, în Florida, imediat după ce a avut loc Mr. Olympia\*. Arthur i-a luat de la aeroport cu Cadillac-ul său; Arnold s-a așezat pe*

---

\* Concurs internațional de culturism organizat anual de către Federația Internațională a Culturistilor (IFBB). (n.tr.)

*locul din dreapta, iar Franco în spate. Sunt probabil 12 semafoare între aeroport și autostrada interstatală, așa că s-a condus mai mult cu întreruperi.*

*Acum, trebuie știut că Arthur era un bărbat care vorbea tare și domina orice conversație. Dar nu reușea să îl facă pe Arnold să tacă din gură. Bolborosea pur și simplu în germana lui, iar lui Arthur îi venea greu să înțeleagă ce spunea. Așa că Arthur a început să se enerveze și i-a zis să înceteze, dar Arnold continua să turuie.*

*Când au ajuns pe autostradă, Arthur se săturase deja până peste cap. Așa că a tras pe dreapta, s-a dat jos, a ocolit mașina, a deschis portiera lui Arnold, l-a luat de gulerul cămășii, l-a smucit afară și i-a spus ceva în genul: „Ia ascultă mă, ticălosule. Dacă nu taci naibii din gură, un bărbat care ți-ar putea fi tată o să-ți tăbăcească fundu' chiar aici în traficu' de pe I-4. Și-acum, hai, să te văd”.*

*După numai cinci secunde, Arnold își ceruse deja scuze și se urcase înapoi în mașină, comportându-se ca un adevărat gentleman în următoarele trei sau patru zile.*

De cele mai multe ori, Jones era nervos la culme.

Era înfuriat de ceea ce el considera prostie întâlnită peste tot în comunitatea științifică din domeniul exercițiilor fizice și și-a canalizat această furie pentru a sfida sorții. Printre altele, a făcut în așa fel încât campionul culturist Casey Viator să pună pe el 28 de kilograme în 28 de zile, iar el să ajungă prin forțe proprii pe lista Forbes 400 prin crearea și vânzarea producătorului de echipamente sportive Nautilus care, conform estimărilor, obținea un venit brut de 300 de milioane de dolari pe an în perioada de apogeu.

Nu tolera gândirea neclară în domenii care se bazau pe claritate științifică. Drept răspuns pentru cercetătorii care trăgeau concluzii cu privire la funcția musculară folosind electromiografia (EMG), Arthur le-a atașat aparatele la un cadavru căruia i-a mișcat apoi membrele, înregistrând astfel o „activitate” similară. Fricțiune internă, adică.

Jones deplângea trecerea timpului: „Având vârsta pe care o am, s-ar putea să nu primim în timpul vieții mele acceptul general pentru ceea ce facem acum; dar se va întâmpla, pentru că ceea ce facem este în mod evident stabilit de legi simple ale fizicii elementare care nu pot fi negate la infinit”. A murit în 28 august 2007, din cauze naturale, la vârsta de 80 de ani, la fel de morocănos ca întotdeauna.

Jones a lăsat mai multe moșteniri importante, dintre care una va fi piatra de temelie a tot ceea ce vom discuta: doza minimă eficientă.

## Libris RO Doza minimă eficientă

Respect pentru oameni și cărți

Doza eficientă minimă (DME) este definită simplu: cea mai mică doză care va produce rezultatul dorit.

Jones a numit acest punct crucial „încărcătura eficientă minimă”, din moment ce era preocupat exclusiv de exercițiile care pun accentul pe mușchi și oase\*, dar noi vom analiza atât „dozajul” exact al exercițiilor, cât și dozajul tutu-ror alimentelor ingerate\*\*.

Tot ceea ce depășește DME înseamnă risipă.

Pentru a fierbe apa, DME este de 100°C la presiunea atmosferică standard. Fiert înseamnă fiert. Temperaturile mai mari nu vor face apa „mai fiartă”. Temperaturile mai ridicate doar consumă mai multe resurse, care ar putea fi folosite pentru altceva mai productiv.

Dacă e nevoie să stai 15 minute la soare pentru a declanșa reacția melani-nei, 15 minute este doza ta minimă eficientă pentru a te bronză. Să stai mai mult de 15 minute este redundant și nu te vei alege decât cu arsuri și o pauză forțată de la plajă. În această pauză forțată de la plajă, să zicem de o săptămână, altcineva, care a fost atent la doza sa minimă eficientă de 15 minute, va putea să mai includă patru ședințe de bronzat. El este cu patru nuanțe mai închis, în timp ce tu te-ai întors la culoarea ta palidă de dinainte de plajă. Lamantin mic și trist. În sistemele biologice, depășirea dozei minime eficiente poate amâna progresul timp de câteva săptămâni sau chiar luni.

În contextul remodelării corpului, trebuie ținute minte două doze minime eficiente fundamentale.

*Pentru a înlătura grăsimea depozitată → fă strictul necesar pentru a declanșa pierderea în greutate în cascadă a hormonilor specifici.*

*Pentru a adăuga mușchi în cantități mici sau mari → fă strictul necesar pen-tru a declanșa mecanisme de creștere locale (mușchi specifici) și sistemice (hormonale\*\*\*).*

Nu durează mult să dărâmi piesele de domino care declanșează ambele evenimente. Nu le complica.

De exemplu, pentru un anumit grup muscular cum sunt umerii, activarea mecanismului local de creștere ar putea presupune doar 80 de secunde de ten-siune, prin folosirea a 23 de kilograme o dată la fiecare șapte zile, să zicem.

\* *Weight-bearing exercise*, în original. (n.ed.)

\*\* Meritul îi aparține dr. Doug McGuff, care a scris mult pe acest subiect și la care ne vom referi mai târziu. (n.aut.)

\*\*\* În termeni mai aleși și mai preciși, *neuroendocrine*. (n.aut.)

Acest stimul, exact ca temperatura de 100°C necesară fierberii apei, este suficient pentru a declanșa anumite prostaglandine, factori de transcripție și tot felul de reacții biologice complicate. Ce sunt „factorii de transcripție”? Nu e nevoie să știi. De fapt, nu e nevoie să înțelegi nimic din biologie, la fel cum nu e nevoie să înțelegi radiația pentru a folosi un cuptor cu microunde. Apasă pe câteva butoane în ordinea potrivită și ai învățat.

În contextul nostru: nu ai nevoie decât de 80 de secunde ca să înțelegi. Acesta este butonul.

Dacă, în loc de 80 de secunde, imiți o procedură dintr-o revistă ilustrată – să spunem 5 seturi arbitrare a câte 10 repetări –, aceasta reprezintă echivalentul muscular al statului în soare timp de o oră cu o doză minimă eficientă de 15 minute. Nu este numai o risipă, ci și o cale previzibilă de a împiedica și a anula ceea ce ai obținut. Organele și glandele care ajută la repararea țesutului lezat au mai multe limitări decât entuziasmul tău. Rinichii, de exemplu, pot curăța sângele de o concentrație maximă finită de reziduuri zilnic (aproximativ 450 moli sau milimoli pe litru). Dacă faci un antrenament-maraton de trei ore și îți silești sistemul circulator să arate precum traficul blocat din LA, ai o șansă reală să ajungi într-un impas biochimic.

Însă veștile bune sunt că nu trebuie să știi nimic despre rinichii tăi pentru a folosi această informație. Tot ce trebuie să știi este că:

*80 de secunde este doza prescrisă.*

Mai mult nu înseamnă mai bine. De fapt, provocarea ta cea mai mare va fi să rezisti tentației de a face mai mult.

DME nu numai că oferă cele mai eficiente rezultate, dar o face și în cel mai scurt timp posibil. Cuvintele lui Jones ar trebui să îți răsunе în minte: „NU UITA: este imposibil să evaluezi sau chiar să înțelegi ceea ce nu poți măsura”.

80 sec. la 9 kilograme

10 min. de apă la 12°C

200 mg de extract de alicină înainte de culcare

Acestea sunt tipurile de rețete pe care ar trebui să le cauți și tipurile de rețete pe care le voi oferi.

*Tot ce este popular este greșit.*

– Oscar Wilde, *Ce înseamnă să fii onest*

*Cunoaște bine regulile,  
ca să le poți încălca  
în mod eficient.*

– Dalai Lama al XIV-lea

## REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE

Tot ce este popular este  
greșit

„**B**ineînțeles că este o minciună. Pentru a lua în greutate 15 kilograme în 28 de zile este nevoie de un surplus caloric de 4.300 de calorii pe zi, deci pentru un tip cu greutatea lui trebuie să fi mâncat 7.000 de calorii pe zi. Se așteaptă să cred că și-a redus cu 4% grăsimea corporală ca rezultat al ingerării celor 7.000 de calorii?...”

Am luat un bob mare de strugure și am citit din nou comentariul de pe blog. Ah, internetul! Cât de departe nu am ajuns.

Era amuzant, unul dintre sutele de comentarii similare la acest articol de pe blog, dar realitatea rămânea neschimbată: câștigasem 15 kilograme de masă musculară, pierdusem 1 kilogram de grăsime și îmi scăzusem colesterolul total de la 222 la 147, toate în 28 de zile, fără anabolice sau statine precum Lipitor.

Întregul experiment fusese înregistrat de dr. Peggy Plato, director al Programului de evaluare a sportului și fitnessului de la Universitatea de Stat din San Jose, care folosea rezervoare de cântărire hidrostatică, cântare medicale și o panglică de măsurat pentru a urmări totul, de la circumferința taliei la procentul

de grăsime corporală. Timpul meu total petrecut în sala de sport de-a lungul a patru săptămâni?

Patru ore\*. Opt antrenamente a câte 30 de minute.

Datele nu mințeau.

Dar pierderea sau luarea în greutate nu sunt la fel de simple precum asimilarea caloriilor sau eliminarea lor?

Sunt atractive în simplitatea lor, da, dar la fel este și fuziunea la rece. Nu funcționează exact cum i se face reclamă.

Poetul german Johann Wolfgang Goethe a avut perspectiva corectă: „Misterele nu sunt în mod necesar miracole”. Pentru a face imposibilul (să navighezi în jurul lumii, să alergi 1,6 kilometri în mai puțin de patru minute, să ajungi pe Lună), trebuie să ignori ceea ce este popular.

Consilierul Charles Munger, mâna dreaptă a lui Warren Buffett, cel mai bogat om de pe planetă, este cunoscut pentru gândirea sa clară fără egal și istoricul aproape lipsit de eșecuri. Cum și-a rafinat gândirea pentru a contribui la construirea unei afaceri de 3 trilioane de dolari în Berkshire Hathaway?

Răspunsul este prin „modele mentale” sau procedee empirice\*\* analitice inspirate din discipline din afara investiției, variind de la fizică până la biologie evoluționistă.

80 până la 90 de modele l-au ajutat pe Charles Munger să-și dezvolte, după cum spunea Warren Buffett, „cea mai bună minte în 30 de secunde din lume. Ajunge de la A la Z dintr-o mișcare. Vede esența oricărui lucru înainte ca tu să fi terminat propoziția”.

Lui Charles Munger îi place să îl citeze pe Charles Darwin:

*Chiar și oamenii lipsiți de geniu pot gândi mai bine decât restul omenirii, dacă dezvoltă anumite obiceiuri de gândire.*

În 4 ore – corpul, următoarele modele mentale, inspirate dintr-o diversitate de discipline, sunt cele care îți vor diferenția rezultatele de ale celorlalți.

\* În acest caz, „4 ore – corpul” este chiar în sens literal. (n.aut.)

\*\* Aceste „modele mentale” sunt adesea numite *cadre euristice* sau *analitice*. (n.aut.)

## Reguli noi pentru o remodelare rapidă

### NICIUN EXERCIȚIU NU ARDE MULTE CALORII

Ai mâncat jumătate de biscuit Oreo? Nicio problemă. Dacă ești bărbat și ai 100 de kilograme, trebuie doar să urci 27 de etaje pentru a le arde.

Altfel spus, să deplasezi 100 de kilograme pe o distanță de 100 de metri (aproximativ 27 de etaje) necesită 100 kilojuli de energie sau 23,9 calorii (cunoscute de oamenii de știință drept kilocalorii [kcal]). Jumătate de kilogram de grăsime pură conține 4.082 calorii\*. Cât de multe calorii ar putea arde alergarea la un maraton? 2.600 sau cam așa ceva.

Argumentul caloric pentru a face exerciții fizice devine și mai deprimant. Ții minte acele 106 calorii\*\* pe care le-ai ars în timpul ședinței drăcoase de 30 de minute pe Stairmaster™? Nu uita să scazi rata metabolismului tău bazal (RMB), ce ai fi ars dacă ai fi stat în schimb pe canapea uitându-te la *Familia Simpson*. Pentru majoritatea oamenilor, asta înseamnă aproximativ 100 de calorii pe oră sau 50 de calorii în cele 30 de minute ale noastre, emise drept căldură (BTU\*\*).

Acea ședință de Stairmaster a adus 56 de calorii în plus\*\*\*\*.

Din fericire, ½ de lingură din gustosul unt de arahide are aproximativ 50 de calorii, așa că ți-au mai rămas 6 calorii. Dar stai puțin: câte calorii au avut băutura aceea pentru sportivi\*\*\*\*\* și masa copioasă de după antrenament? Nu uita că, din cauza apetitului crescut, trebuie să arzi mai multe calorii decât ingerezi mai târziu în mese mai copioase.



(Tine minte: sari peste casetele „AT” dacă nu îți plac lucrurile stufoase.)

\* De fapt, „jumătate de kilogram de grăsime” nu este în întregime „o jumătate de kilogram de grăsime”. Grăsimea conține o cantitate de proteine și grăsimi, așadar ai putea constata că: 1 jumătate de kilogram de grăsime x 453,6 grame/uncie x 9 calorii/gram grăsime = 4.082 calorii, dar 10% din grăsime este apă, deci  $0,9 \times 4.082 = 3.674$  de calorii. Oricum, fie că folosești 3.500 kcal sau 4.000 kcal ca estimare, ambele cifre se află în marja de eroare de 10%. (n.aut.)

\*\* Bazat pe tabele și calcule din *Essentials of Exercise Physiology* (Elemente esențiale ale fiziologiei exercițiilor fizice), W.D. McArdle et al. (<http://www.brianmac.co.uk/energyexp.htm>). (n.aut.)

\*\*\* „British Thermal Unit” în original, în traducere – „Unitate termică britanică”; o unitate de măsură pentru căldură (n.tr.)

\*\*\*\* Bazat pe măsurătorile bombei calorimetrice și calcule estimative cât mai precise. (n.aut.)

\*\*\*\*\* Baturile pentru sportivi (sau energizantele) au fost concepute pentru a satisface nevoia de hidratare (apă), de energie (calorii) și de electroliți (sodiu, cloruri și potasiu). Un sportiv ar trebui să își găsească o bautură care să îi poată asigura o soluție de carbohidrați cu o concentrație între 4% și 8%, adică circa 15 grame de carbohidrați (50 de calorii) la 225 grame produs. Dacă are o concentrație mai mare sau mai mică de cea recomandată, își poate reduce eficiența, cauzând probleme gastrointestinale și golire gastrică întârziată. (n.ed.)

Fir-ar să fie, nu? E suficient ca să-l faci să plângă chiar și pe un tăietor de lemne. Te simți derutat și furios? Așa ar și trebui să fii.

Ca de obicei, concentrarea are loc asupra celei mai puțin importante piese a puzzle-ului.

Dar de ce insistă oamenii de știință asupra caloriei? Simplu. Este ieftin de estimat și reprezintă o variabilă populară pentru publicarea în reviste. Aceasta, dragi prieteni, este denumită știință „de parcare”, numită astfel după o glumă pe seama unui sărman bețiv care își pierde cheile într-o noapte prin oraș.

Prietenii săi îl găsesc în patru labe, căutându-și cheile sub un felinar, chiar dacă știa că le pierduse în altă parte. „De ce îți cauți cheile sub felinar?” întrebă ei. El răspunde plin de încredere: „Pentru că e mai multă lumină aici. Văd mai bine”.

Pentru cercetătorul care caută un post permanent, bani din subvenții sau contracte profitabile de consultanță corporatistă, se aplică maxima „publică orice ar fi”. Dacă ai nevoie să incluzi 100 sau 1.000 de subiecți și îți poți permite să măsoari doar câteva lucruri simple, trebuie să faci în așa fel încât respectivele măsurători să pară incredibil de importante.

Din păcate, nu se poate să-ți petreci viața, din punct de vedere mental, în patru labe și nici să-ți tocești fundul pe o bicicletă de interior.

În loc să ne concentrăm pe eliminarea de calorii dependentă de exercițiile fizice, vom analiza două căi neexploatate: căldura și hormonii.

Așa că relaxează-te. O să poți mânca cât de mult vrei, și chiar mai mult. Noile tevi de eşapament vor rezolva problema.

## MEDICAMENTUL E MEDICAMENT ȘI BASTA

Atunci când numești ceva „medicament”, „supliment alimentar”, „eliberat fără rețetă” sau „nutriceutic”, faci o distincție juridică, nu una biochimică.

Niciuna dintre aceste etichete nu înseamnă că respectivul lucru este sigur sau eficient. Etnobotanicele legale te pot omorî în aceeași măsură în care o fac narcoticele ilegale. Suplimentele, adesea molecule ne brevetabile și, prin urmare, neatractive pentru industria dezvoltării medicamentelor, pot scădea colesterolul de la 222 la 147 în patru săptămâni, așa cum mi s-a întâmplat mie, sau pot fi inactive și să nu facă absolut nimic.

Crezi că „în întregime natural” este mai sigur decât sinteticul? Mazărea despicată este în întregime naturală, dar așa este și arsenicul. Hormonul uman de

---

\* Orice compus alimentar utilizat în scop medical. De exemplu: minerale, vitamine, aminoacizi și hormoni. (n.ed.)

creștere (HGH)\* poate fi extras din creierul cadavrelor în întregime naturale, dar, din păcate, adesea provoacă boala Creutzfeldt-Jakob, motiv pentru care HGH este produs acum folosind ADN recombinant.

În afară de produsele integrale (pe care le vom trata separat ca „mâncare”), orice îți intră în gură sau în sânge și are un anumit efect – fie că este cremă, injecție, pilulă sau praf – este *medicament*. Tratează-l ca atare. Nu te lăsa păcălit de etichete care nu au nicio importanță pentru noi.

## 9 KILOGRAME DE RECONSTRUCȚIE DREPT SCOP

Pentru cea mai mare parte a acelor dintre voi care citiți această carte și aveți o greutate de peste 54 de kilograme, 9 kilograme de *reconstrucție* (pe care o voi defini mai jos) vă vor face să vă simțiți și să arătați ca un om nou, așa că sugerez asta ca scop. Dacă ai o greutate mai mică de 54 de kilograme, țintește către 4,5 kilograme; altfel, 9 kilograme este noul tău scop special.

Chiar dacă trebuie să slăbești 45+ kilograme, începe tot cu 9.

Pe o scară a atractivității de la 1 la 10, 9 kilograme par să fie pragul critic pentru a ajunge de la 6 la 9 sau 10, cel puțin conform testării percepției bărbaților asupra femeilor.

Termenul „reconstrucție” este important. Nu înseamnă o scădere în greutate cu 9 kilograme. Este o schimbare de 9 kilograme în privința aspectului. O reconstrucție de 9 kilograme ar putea însemna să pierzi 9 kilograme de grăsime sau să câștigi 9 kilograme de masă musculară, dar cel mai des presupune să pierzi 7 kilograme de grăsime și să câștigi 2 kilograme de masă musculară sau o combinație între cele două.

Atingerea celei mai bune forme fizice include atât scădere, cât și adaos.

## CURSorul CU 100 DE UNITĂȚI: DIETĂ, MEDICAMENTE ȘI EXERCITII FIZICE

Așadar cum ajungem la 9 kilograme?

Imaginează-ți o riglă cu 100 de linii, care să reprezinte 100 de unități totale, și două cursoare. Aceasta îți permite să împarți cele 100 de unități în trei zone care au un total de 100. Aceste trei zone reprezintă dieta, medicamentele și exercițiile fizice.

---

\* De la *human growth hormone*; așa este cunoscut și în limba română, în limbajul de specialitate. (n.ed.)

O împărțire egală ar arăta astfel:

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (33% dietă, 33% medicamente, 33% exerciții fizice)

Este posibil să atingi ținta celor 9 kilograme în reconstrucție prin orice combinație a celor trei, dar anumite combinații sunt mai bune decât altele. Medicamentele în proporție de 100% te pot aduce acolo unde dorești, de exemplu, dar vor produce și cele mai multe efecte secundare pe termen lung. Exercițiile fizice în proporție de 100% te pot aduce acolo unde dorești, dar, dacă au loc leziuni sau intervin factori nefavorabili, te întorci rapid de unde ai plecat.

/\_\_\_/ (100% medicamente) = efecte secundare

//\_\_\_ (100% exerciții fizice) = ușor de deraiat

Iată proporția celor mai multe studii de caz din această carte privind reducerea grăsimii:

/\_\_\_/\_/\_\_\_ (60% dietă, 10% medicamente, 30% exerciții fizice)

Dacă nu poți să urmezi o dietă prescrisă, cum se întâmplă uneori în cazul călătoriilor sau al regimului vegetarian, vei avea nevoie să miști cursoarele pentru a mări procentul atenției acordate exercițiilor fizice și medicamentelor. De exemplu:

.\_/\_\_\_/\_\_\_ (10% dietă, 45% medicamente, 45% exerciții fizice)

Procentele nu trebuie să fie măsurate, dar acest concept este deosebit de important de ținut minte, fiindcă lumea intervine în planurile tale. Învățarea principiilor de dietă și a exercițiilor fizice este prioritatea nr. 1, din moment ce acestea sunt elementele fundamentale. Dacă te bazezi prea mult pe medicamente, ficatul și rinichii vor avea de suferit.

Procentele vor depinde și de preferințele și „aderarea” ta personală, despre care vom vorbi în continuare.