

LIBRIS

We know  
books

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**

Ediția a II - a

**ap!**  
act și politon

2023

## Cuprins

Pe umerii titanilor	14
<b>ÎNCEPE DE AICI</b>	<b>15</b>
Mai slab, mai mare, mai rapid, mai puternic?	16
<b>PRINCIPIILE DE BAZĂ – Înainte de toate</b>	<b>30</b>
Doza minimă eficientă	31
Reguli care schimbă regulile	35
<b>PUNCTUL DE PLECARE – Începutul și swaraj-ul</b>	<b>51</b>
Momentul harajuku	52
Grăsimea corporală evazivă	60
De la fotografii la frică	74
<b>REDUCEREA GRĂSIMII – Elemente de bază</b>	<b>87</b>
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>	<b>143</b>
Era glaciară	144
Înterupătorul pentru glucoză	155
Ultima sută de metri	171
<b>ACUMULAREA MASEI MUSCULARE</b>	<b>180</b>
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

Protocolul lui Occam I	215
Protocolul lui Occam II - Detalii	237
<b>ÎMBUNĂTĂȚIREA SEXULUI</b>	<b>248</b>
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>	<b>296</b>
Pregătirea unui somn perfect	297
Cum să devii uberman	308
<b>REMEDIEREA LEZIUNILOR</b>	<b>314</b>
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>	<b>366</b>
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>	<b>425</b>
Supraom fără efort	426
Rezolvarea lucrurilor pe rând	444
<b>DE LA ÎNOT LA BALANSARE</b>	<b>453</b>
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>	<b>478</b>
Viața veșnică	479

	489
Gânduri de încheiere	490
<b>ANEXE ȘI COMPLETĂRI</b>	<b>494</b>
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 fotografii și ilustrații	581

**LIBRIS**

We know  
books

**4 ORE – CORPUL**

**LBRIS**

We know  
books

**ÎNCEPE DE AICI**

*Oare istoria a consemnat  
măcar un singur caz în care  
majoritatea să aibă dreptate?*

– Robert Heinlein

*Ador experimentele  
fără șanse de izbândă.  
Le fac și eu tot timpul.*

– Charles Darwin

## MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC?

Cum să folosești această  
carte

MOUNTAIN VIEW, CALIFORNIA, ora 22,  
VINERI

**A**mfiteatrul Shoreline duduia de muzică rock.

Mai bine de 20.000 de oameni își făcuseră apariția în cea mai mare sală de concerte din nordul Californiei pentru a-i asculta pe Nine Inch Nails\*, care cântau tare și cu simț de răspundere, în ceea ce se aștepta să fie ultimul lor turneu.

În culise avea loc un divertisment mai puțin obișnuit.

„Frate, intru în cabină să-mi fac nevoile și când mă uit dincolo, văd creștetul lui Tim îțindu-se deasupra paravanului. Făcea, în pana mea, genuflexiuni în toaleta bărbaților într-o liniște mormântală.”

Glenn, videograf și un prieten de-al meu, a izbucnit în râs în timp ce-mi imita tehnica. Ca să fiu sincer, trebuia să își țină coapsele paralele.

---

\* Nine Inch Nails - formație de rock industrial, fondată în 1988 de Trent Reznor în Cleveland, Ohio. (n.ed.)

„Patruzeci de genuflexiuni, ca să fim exacti”, am precizat eu.

Kevin Rose, fondatorul Digg, unul dintre primele 500 cele mai populare site-uri din lume, începu și el să râdă și ridică o bere în cinstea incidentului. Eu, pe de altă parte, eram nerăbdător să trec la evenimentul principal.

În următoarele 45 de minute, am mâncat aproape două pizze mari cu pui la grătar și trei pumni de nuci asortate, adică aproximativ 4.400 de calorii. Era a patra mea masă în ziua respectivă, după ce începusem cu un mic dejun constând din două pahare cu suc de grepfrut, o cană mare de cafea cu scorțișoară, două croissante cu ciocolată și două gheare de urs\*.

Cea mai interesantă parte a poveștii a început mult după ce Trent Reznor a părăsit scena.

Aproape 72 de ore mai târziu, mi-am testat procentul de grăsime corporală cu un analizor cu ultrasunete proiectat de un fizician de la Laboratorul Național Lawrence Livermore.

Măsurătorile progresului făcut de la ultimului meu experiment indicau că procentul de grăsime corporală scăzuse de la 11,9% la 10,2%, adică o reducere cu 14% a grăsimii totale, în 14 zile.

Cum? Printre altele, datorită dozelor de usturoi, trestie de zahăr și extracte de ceai pe care le-am luat programat.

Procesul nu era chinuitor. Nu era greu. Nu necesita decât mici schimbări. Mici schimbări care, deși așa păreau luate ca atare, produceau schimbări enorme când erau folosite laolaltă.

Vrei să prelungesti timpul biologic de înjumătățire\*\* al cafeinei care arde grăsimi? Naringenina, o mică și utilă moleculă din sucul de grepfrut, poate face asta.

Ai nevoie să îți crești sensibilitatea la insulină înainte de a te ghiftui o dată pe săptămână? Adaugă pur și simplu niște scorțișoară la pateurile tale de sâmbătă dimineața, și poți rezolva treaba.

Vrei să îți diminuezi glucoza din sânge timp de 60 de minute în timp ce mănânci o mâncare bogată în carbohidrați, fără să te simți vinovat? Există câteva opțiuni.

Dar 2% din grăsimea corporală în două săptămâni? Cum poate fi posibil, dacă numeroși medici generaliști susțin că este *imposibil* să dai jos mai mult de un kilogram de grăsime pe săptămână? Iată și tristul adevăr: majoritatea

\* *Bear-claws*, în original; produse de patiserie, umplute de obicei cu cremă de migdale, specifice SUA. (n.ed.)

\*\* Timp de înjumătățire – parametru farmacocinetic, definit ca timpul necesar scăderii la jumătate a concentrației unei substanțe active, medicament în plasmă. El este influențat la început de modul de distribuție a medicamentului, iar apoi predominant de epurarea sa. (n.ed.)

regulilor generale – acesta fiind doar un exemplu – nu au fost testate în mod practic în ceea ce privește excepțiile.

Nu îți poți schimba tipul de fibră musculară? Sigur că poți. La naiba cu genetica!

Calorii asimilate și calorii eliminate? Doar o teorie incompletă, în cel mai bun caz. Am slăbit în timp ce mâncam dezgustător de mult. Slăvită fie prăjitura cu brânză!

Și lista continuă.

E evident că regulile necesită să fie oarecum rescrise.

Și tocmai asta face această carte.

## Jurnalul unui om nebun

Primăvara anului 2007 a fost o perioadă plină de entuziasm pentru mine.

După ce a fost refuzată de 26 de edituri dintr-un total de 27, prima mea carte tocmai ajunsese pe lista de bestselleruri a *New York Times* și părea să se îndrepte spre primul loc în categoria literaturii de afaceri, unde a și ajuns de altfel, câteva luni mai târziu. Nimeni n-a rămas mai înmărmurit decât mine.

Într-o dimineață deosebit de frumoasă în San Jose, am avut primul meu interviu telefonic important cu Clive Thompson de la revista *Wired*. În timpul discuției care a precedat interviul, mi-am cerut scuze dacă aveam să par surescitat. Chiar eram. Tocmai terminasem un antrenament de 10 minute care urmase unui espresso dublu pe stomacul gol. Era un nou experiment care avea să mă ducă la o grăsime corporală ce se putea exprima printr-o singură cifră, doar cu două astfel de ședințe pe săptămână.

Clive voia să vorbească cu mine despre e-mail și site-uri Web, precum Twitter. Înainte să începem, și ca să trecem de la discuția despre antrenament, am glumit că principalele temeri ale omului modern ar putea fi reduse la două: e-mail-uri prea multe și luarea în greutate. Clive a râs și a fost de acord. Apoi am trecut mai departe.

Interviul a mers bine, dar această glumă improvizată mi-a rămas în minte. Am repetat-o în fața a zeci de oameni în decursul lunii următoare și reacția a fost mereu aceeași: erau de acord și dădeau din cap.

Se părea că această carte trebuia scrisă.

În general, lumea crede că sunt obsedat de managementul timpului, dar nu a văzut cealaltă obsesie a mea – mult mai legitimă, mult mai ridicolă.

Am înregistrat aproape fiecare antrenament pe care l-am făcut de la vârsta de 18 ani. Am efectuat mai bine de 1.000 de analize de sânge\* din 2004 încoace, uneori la fiecare două săptămâni, urmărind totul, de la tabelele complete de lipide, insulină și hemoglobină glicată (HB A1c) până la IGF-1\*\* și testosteron liber. Am importat agenți de creștere a celulelor stem din Israel pentru a stopa leziuni „permanente” și am călătorit cu avionul la cultivatori de ceai din China pentru a discuta ce efecte are ceaiul Pu-Erh asupra slăbirii. Pe scurt, am cheltuit mai mult de 250.000 de dolari pe testări și tot soiul de pilule în ultimul deceniu.

Așa cum unii oameni își decorează casele cu mobilier sau artă avangardistă, eu m-am dotat cu pulsometre, ecografe și aparatură medicală pentru a măsura totul, de la rectia galvanică a pielii până la somnul REM. Bucătăria și baia mea arată ca o cameră de gardă.

Dacă ți se pare o nebunie, ai dreptate. Din fericire, nu trebuie să fii un cobai pentru a beneficia de una.

În ultimii doi ani\*\*\*, sute de bărbați și femei au testat tehnicile din *4 ore – corpul* (40C), iar eu am urmărit și reprezentat grafic câteva sute dintre rezultatele lor (194 de persoane în această carte). Mulți au dat jos mai bine de 9 kilograme de grăsime în prima lună de adoptare a acestor tehnici și pentru marea majoritate este prima oară când au reușit să o facă.

De ce funcționează modalitățile de abordare 4 ore – corpul acolo unde altele eșuează?

Pentru că schimbările sunt fie mici, fie simple, și adesea de ambele tipuri. Nu ai cum să nu înțelegi, iar rezultatele vizibile îți impun să continui. Dacă rezultatele sunt rapide și măsurabile\*\*\*\*, autodisciplina nu este necesară.

Îți pot reda fiecare dietă populară în patru propoziții. Ești pregătit?

- Mănâncă mai multe legume verzi.
- Mănâncă mai puține grăsimi saturate.
- Fă mai mult sport și arde mai multe calorii.
- Mănâncă mai mulți acizi grași omega-3.

Nu vom discuta nimic din toate astea. Nu pentru că nu funcționează – pentru că o fac... până la un punct. Dar nu este tipul de sfat care îți va face prietenii să te salute cu un „Ce #\$\$%& ai făcut?!”, fie că vorbim de întâlnirea la vestiar sau pe terenul de joc.

Aceasta necesită o abordare cu totul diferită.

\* Teste multiple se fac adesea dintr-o singură analiză de sânge de 10-12 eprubete. (n.aut.)

\*\* Abreviere de la *insulin-like growth factor* – factor de creștere de tip insulinic. (n.ed.)

\*\*\* Cartea a apărut prima oară în anul decembrie 2010. (n.ed.)

\*\*\*\* Nu doar observabile. (n.aut.)

## Neașteptatul „cal negru”\*

Să ne lămurim: nu sunt nici medic, nici doctor în științe. Sunt un strângător meticulos de date cu acces la mulți dintre cei mai buni atleți și oameni de știință ai lumii.

Asta mă pune într-o poziție destul de neobișnuită.

Pot să trag învățăminte din discipline și subculturi care rareori intră în contact și pot să testez diverse ipoteze folosind un tip de autoexperimentare pe care specialiștii din cadrul instituțiilor nu îl pot aproba (deși ajutorul lor din spatele scenei este crucial). Punând sub semnul întrebării premise fundamentale, este posibil să dai peste soluții simple și neobișnuite la probleme foarte vechi.

Grăsime în plus? Încearcă proteine luate programat și suc de lămâie înainte de mese.

Prea puțini mușchi? Încearcă ghimbir și varză acră.

Nu poți dormi? Încearcă să îți crești grăsimea saturată sau să te expui la frig.

Această carte include descoperirile a mai bine de 100 de doctori în diferite domenii, oameni de știință de la NASA, medici, atleți olimpici, antrenori profesioniști (de la NFL\*\* la MLB\*\*\*), deținători de recorduri mondiale, specialiști în reabilitare de la Super Bowl și chiar foști antrenori din Blocul de Est. Vei întâlni unele dintre cele mai incredibile specimene pe care le-ai văzut vreodată, inclusiv transformări înainte-și-după.

Nu am de păstrat o carieră academică de tipul „ori publici, ori ești mort” și acesta este un lucru bun. După cum mi-a spus un medic de la o cunoscută universitate de top, în timp ce luam prânzul:

*Suntem antrenați timp de 20 de ani să avem aversiune față de risc. Mi-ar plăcea să experimentez, dar aș risca tot ce am construit în peste două decenii de școală și pregătire. Aș avea nevoie de un colier care să-mi dea imunitate\*\*\*\*. Universitatea nu ar tolera niciodată așa ceva.*

Apoi a adăugat: „Tu ai putea fi «calul negru»”.

Este o etichetă ciudată, dar avea dreptate. Și nu doar fiindcă nu am niciun prestigiu de pierdut. Dar sunt și un fost membru din domeniu.

\* *Dark horse*, în original; candidatul sau jucătorul care intră în cursă și reușește să aibă un succes neașteptat. (n.ed.)

\*\* The National Football League (Liga Națională de Fotbal American). (n.tr.)

\*\*\* Major League Baseball (Liga Majoră de Baseball). (n.tr.)

\*\*\*\* Referire la colierele de imunitate din emisiunea TV americană *Survivor*, care se oferă în circumstanțe deosebite concurenților, garantându-le intrarea în etapa următoare a concursului. (n.tr.)

Din 2001 până în 2009, am fost directorul executiv al unei companii de nutriție sportivă cu distribuție în mai mult de douăsprezece țări și, dacă noi chiar urmam regulile, a devenit clar că mulți alții nu o făceau. Nu era cea mai profitabilă opțiune. Am fost martor la minciuni nerușinate în tabelul cu informații nutriționale, la directori de marketing ce pregăteau bugetul pentru amenzi de la FTC\* în așteptarea proceselor și la lucruri mult mai rele din partea unora dintre cele mai cunoscute mărci din domeniu\*\*. Înțeleg cum și unde sunt înșelați consumatorii. Trucurile obscure în afacerile cu suplimente și nutriție pentru sportivi – rezultatele modificate ale „studiilor clinice” și etichetarea creativă fiind doar două exemple – sunt aproape aceleași în biotehnică ca și în industria farmaceutică.

Te voi învăța să identifici știința de doi bani și, prin urmare, sfaturile și produsele de doi bani\*\*\*.

Într-o seară târziu, în toamna anului 2009, stăteam la masă și mâncam cassoulet\*\*\*\* și pulpe de rață cu dr. Lee Wolfer, în norii de ceață cunoscuți ca San Francisco. În timp ce vinul curgea, îi povesteam fanteziile mele de a mă întoarce la Berkeley sau Stanford, pentru a urma un doctorat în științe biologice. Am studiat pentru scurt timp neuroștiințele la Universitatea Princeton și visam să am un DR. înaintea numelui. Lucrările lui Lee sunt publicate periodic în reviste care se bazează pe tehnica evaluării colegiale, iar ea s-a pregătit în cadrul unora dintre cele mai bune programe din lume, inclusiv la Universitatea California din San Francisco (UCSF) (medicină), Berkeley (masterat), Școala Medicală Harvard (rezidențiat), Institutul de Reabilitare din Chicago (bursă) și Diagnosticare Spinală în Daly City, California (bursă).

Lee s-a mulțumit să zâmbească și a ridicat paharul cu vin înainte de a răspunde:

„Tu – Tim Ferriss – poți face mai multe în afara sistemului decât în interiorul lui”.

---

\* Federal Trade Commission (Comisia Federală de Comerț). (n.tr.)

\*\* Există, desigur, și companii extraordinare care au departamente de cercetare și dezvoltare foarte bune și o etică intransigentă, dar sunt rare. (n.aut.)

\*\*\* Nu am niciun fel de interes financiar în niciunul dintre suplimentele pe care le recomand în această carte. În cazul în care cumperi orice supliment de pe un link existent în carte, un comision de afiliere este trimis direct la organizația nonprofit DonorsChoose.org, care ajută școlile publice din Statele Unite. (n.aut.)

\*\*\*\* Rețetă din carne și fasole specifică sudului Franței. (n.tr.)

## Un laborator de o persoană

Multe dintre aceste teorii au fost desființate doar atunci când vreun experiment decisiv le-a demascăt incorectitudinea... prin urmare, munca de jos din orice știință... este făcută de către experimentator, care trebuie să-i mențină onești pe teoreticieni.

– Michio Kaku (*Hyperspace*), fizician teoretician și cocreator al teoriei corzilor

Majoritatea inovațiilor în îmbunătățirea performanței (și aparenței) încep cu animalele și trec prin următoarea curbă de adoptare:

*Cai de cursă → pacienți cu SIDA (din cauza atrofiei musculare) și culturști → atleți de elită → oameni bogați → noi restul*

Ultima tranziție, de la cei bogați la publicul larg, poate dura și 10-20 de ani, asta dacă chiar are loc. Adesea nu are.

Nu sugerez să începi să-ți injectezi substanțe ciudate care nu au fost testate niciodată pe oameni. Sugerez însă că agențiile guvernamentale (Departamentul de Agricultură al SUA\*, Administrația Americană a Alimentelor și Medicamentelor\*\*) sunt cu cel puțin 10 ani în urma cercetării actuale și cu cel puțin 20 de ani în urma dovezilor convingătoare din domeniu.

Acum mai bine de un deceniu, un prieten apropiat pe nume Paul a fost implicat într-un accident de mașină și a suferit leziuni la creier care i-au scăzut producția de testosteron. În ciuda tratamentelor suplimentare cu testosteron (creme, geluri, substanță injectabilă cu acțiune de scurtă durată) și vizitelor pe la zeci de endocrinologi renumiți, continua să aibă simptomele unui nivel scăzut de testosteron. Însă totul s-a schimbat – efectiv peste noapte – imediat ce a trecut la testosteron enantat, o varietate rar întâlnită în practica medicală din Statele Unite. Cine i-a făcut sugestia? Un culturist cu vechime și cunoștințe în biochimie. Nu ar fi trebuit să fie nicio diferență, însă a fost.

Medicii profită în mod normal de cei peste 50 de ani de experiență pe care culturștii profesioniști o au în testarea și chiar sintetizarea esterilor\*\*\* de testosteron? Nu. Majoritatea medicilor îi consideră pe culturști niște amatori nepregătiți, iar culturștii consideră că medicii au o aversiune prea mare față de risc pentru a face ceva inovativ.

\* U.S. Department of Agriculture, în original. (n.ed.)

\*\* Food and Drug Administration, în original. (n.ed.)

\*\*\* Compus chimic rezultat dintr-un alcool și un acid organic sau anorganic oxigenat prin eliminare de apă. (n.ed.)

Această separare a competenței înseamnă că ambele părți au parte de rezultate sub nivelul optim.

Să-ți lași sănătatea pe mâna celui mai mare pachet de mușchi de la sală este o idee proastă, dar e important să cauți descoperiri, exceptându-i desigur pe suspecții obișnuiți. Cei mai apropiați de o problemă sunt adesea cel mai puțin capabili să o vadă dintr-o perspectivă nouă.

În ciuda progresului incredibil din unele sectoare ale medicinei din ultima sută de ani, în 2009, un om în vârstă de 60 de ani se putea aștepta să trăiască, în medie, cu numai 6 ani mai mult decât un om în vârstă de 60 de ani de la 1900.

Dar eu? Eu plănuiesc să ajung la 120, mâncând în continuare cele mai bune antricoate pe care le pot găsi. Însă, mai multe despre asta mai târziu.

Este suficient să spun că pentru soluții neobișnuite trebuie să cauți în locuri neobișnuite.

## Viitorul este deja aici

În lumea de azi, chiar dacă se finanțează testări corespunzătoare pentru studiile de obezitate, ca să dau doar un singur exemplu, ar putea dura 10-20 de ani pentru a se obține rezultatele. Ești pregătit să aștepți?

Sper că nu.

„Kaiser nu poate vorbi cu UCSF, care nu poate vorbi cu Blue Shield\*. Tu ești arbitrul informației tale despre sănătate.” Acestea sunt cuvintele unui chirurg-șef de la UCSF, care m-a încurajat să-mi iau documentele cu mine înainte ca arhiva spitalului să le revendice ca fiind proprietatea sa.

Și acum, veștile bune: cu puțin ajutor, nu a fost niciodată mai ușor să colectezi câteva date din cercetare (la un cost mic), să le urmărești (fără pregătire) și să faci mici schimbări care să genereze rezultate incredibile.

Diabetici de tipul 2 care renunță la medicație la 48 de ore după ce au început schimbarea regimului alimentar? Persoane în vârstă imobilizate în căruciorul cu roțile care merg din nou după 14 săptămâni de antrenament? Nu e vorba de lucruri științifico-fantastice. Se fac în ziua de azi. Așa cum a spus William Gibson, care a inventat sintagma „spațiu cibernetic”:

„Viitorul este deja aici – numai că e distribuit inegal”.

\* *Scutul albastru*, organizație medicală nonprofit din San Francisco. (n.tr.)