

4-GODZINNE CIAŁO

Niezwykły poradnik jak szybko zrzucić wagę, stać się niedoścignionym kochankiem i superczłowiekiem

TIMOTHY FERRISS

ISBN: 978-83-7746-072-6

format 187/235, oprawa twarda z obwolutą

liczba stron: 628

cena: 59,90 zł



4-godzinne ciało to owoc ponaddziesięcioletnich obsesyjnych poszukiwań sposobu na złamanie kodu ludzkiego ciała. Podsumowuje spostrzeżenia setek najwybitniejszych sportowców i dziesiątków lekarzy, a także rezultaty tysięcy godzin zaskakujących osobistych eksperymentów.

W wielu różnych miejscach – w ośrodkach przygotowań olimpijskich, ale również w czarnorynkowych laboratoriach, w Dolinie Krzemowej, ale także w Republice Południowej Afryki – Tim Ferriss, autor bestsellerowej książki *4-godzinny tydzień pracy*, szukał odpowiedzi na kluczowe pytanie: Spośród wszystkich czynników fizycznych, jakie najmniejsze zmiany mogą wywoływać najbardziej zauważalne skutki? Dowiesz się (na każdy temat wystarczy maksymalnie 30 minut):

- Jak schudnąć 10 kilogramów w ciągu 30 dni (bez ćwiczeń) na superprostej diecie Slow-Carb
- Jak zapobiec przyrostowi tkanki tłuszczowej w okresach obżarstwa (Boże Narodzenie, święta, weekendy)
- Jak zwiększyć redukcję tkanki tłuszczowej o 300% za pomocą kilku worków lodu
- Jak Tim zapewnił sobie 15-kilogramowy przyrost mięśni w ciągu 28 dni – nie zażywając sterydów i spędzając w siłowni w sumie 4 godziny
- Jak to zrobić, żeby spać tylko 2 godziny na dobę, a mimo to czuć się wypoczętym
- Jak zapewnić kobiecie 15-minutowy orgazm
- Jak trzykrotnie podnieść poziom testosteronu i podwoić liczbę plemników
- Jak w ciągu 12 tygodni zwiększyć pokonywany dystans z 5 kilometrów do 50 kilometrów
- Jak wyleczyć „trwałe” urazy
- Co zrobić, żeby po upływie 6 miesięcy podnosić nawet 75 kilogramów więcej
- Jak sfinansować sobie wakacje na plaży, odbywając jedną wizytę w szpitalu

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

Szczuplejszy, lepiej zbudowany, szybszy, silniejszy? Jak korzystać z tej książki 12

PODSTAWY, CZYLI O TYM, CO PO PIERWSZE I PRZEDE WSZYSTKIM

Minimalna skuteczna dawka: Od mikrofal to utraty tkanki tłuszczowej 28
Zasady, które zmieniają zasady: Wszystko, co popularne, jest niesłuszne 33

PUNKT WYJŚCIA, CZYLI POCZĄTEK I SWARAJ

Moment Harajuku: Decyzja o tym, by zostać kompletnym człowiekiem 50
Nieuchwytny tłuszcz: Jak naprawdę wygląda twoja sytuacja? 59
Od zdjęć do strachu: Żeby porażka była niemożliwa 74

MNIEJ TŁUSZCZU

POZIOM PODSTAWOWY

Dieta Slow-Carb cz. I: Jak bez ćwiczeń zrzucić 10 kilogramów w 30 dni? 88
Dieta Slow-Carb cz. II: Szczegółowe informacje i często zadawane pytania 98
Ograniczanie szkód: Zapobieganie przyrostowi tkanki tłuszczowej po obżarstwie 122
Czterej jeźdźcy odchudzania: PAGG 137

POZIOM ZAAWANSOWANY

Epoka lodowa: Temperatura w służbie utrzymania wagi 146
Glukozowy przełącznik: Piękna liczba 100 158
Ostatnia prosta: Zrzucamy kilka ostatnich kilogramów 175

WIĘCEJ MIĘŚNI

- Tył doskonały: Czyli jak zrzucić ponad 50 kilogramów 184
- Sześć minut dla mięśni brzucha: Dwa ćwiczenia, które naprawdę działają 201
- Od dziwaka do maniaka: Jak przybrać na wadze 15 kilogramów w 28 dni 208
- Protokół Ockhama cz. I: Minimalistyczne podejście do masy 220
- Protokół Ockhama cz. II: Szczegóły 244

LEPSZY SEKS

- 15-minutowy kobiecy orgazm: Part Un 256
- 15-minutowy kobiecy orgazm: Part deux 268
- Seksmaszyna cz. I: Przygody z potrajaniem poziomu testosteronu 284
- Szczęśliwe zakończenie i podwajanie liczby plemników 296

SEN DOSKONAŁY

- Jak zapewnić sobie doskonały sen? 308
- Zostać nadczłowiekiem: Sen polifazowy – można spać mniej 320

LECZENIE URAZÓW

- Leczenie „trwałych” urazów 328
- Jak sfinansować sobie wakacje na plaży dzięki jednej wizycie w szpitalu? 355
- Prehabilitacja (program prewencji urazów): Zabezpieczanie ciała przed urazami 361

BIEGAĆ SZYBCIEJ I DALEJ

- Świetny wynik testów do NFL cz. I: Zagadnienia wstępne. Skakać wyżej 386
- Świetny wynik testów do NFL cz. II: Biegać szybciej 394
- Ultrawtrzymałość cz. I: Od 5 do 50 kilometrów w ciągu 12 tygodni – faza pierwsza 407
- Ultrawtrzymałość cz. II: Od 5 do 50 kilometrów w ciągu 12 tygodni – faza druga 427

WIĘCEJ SIŁY

- Zostać superczłowiekiem bez wysiłku: Bijemy światowe rekordy z Barrym Rossem 450
- Zjeść słońca: Co zrobić, żeby wyciskać na ławeczce o 45 kilogramów więcej? 470

OD PŁYWANIA DO RZUCANIA

- Jak bez wysiłku nauczyłem się pływać w ciągu 10 dni? 482
- Być jak Babe Ruth 493
- Czy można wstrzymać oddech dłużej niż Houdini? 502

O DŁUŻSZYM I LEPSZYM ŻYCIU

- Życie wiecznie: Szczepionki, upuszczanie krwi i inne rozrywki 510

UWAGI KOŃCOWE

- Uwagi końcowe: Koń trojański 522

DODATKI

- Przydatne miary w różnych jednostkach 528
- Badania. Od składników odżywczych do włókien mięśniowych 530
- Mięśnie (niektóre) ludzkiego ciała 535
- Znaczenie eksperymentów na samym sobie 536
- Jak rozpoznać pseudonaukę – kurs podstawowy: Jak nie dać się nabrać 544
- Jak rozpoznać pseudonaukę – kurs rozszerzony: No to mamy tabletkę... 555
- Dieta Slow-Carb: 194 osoby 560
- Seksmaszyna cz. II: Szczegóły i ryzyko 566
- Maszyna bezmięсна cz. I: Dwa tygodnie na diecie roślinnej – dlaczego warto? 577
- Maszyna bezmięсна cz. II: 28-dniowy eksperyment 595

MATERIAŁY DODATKOWE 611

PODZIĘKOWANIA 613

PODZIĘKOWANIA ZA ZDJĘCIA I ILUSTRACJE 615

INDEKS 617

SZCZUPLEJSZY, LEPIEJ ZBUDOWANY, SZYBSZY, SILNIEJSZY?

Czy historia zna
choćby jeden
przypadek, kiedy to
większość miałaaby
rację?

– Robert Heinlein

Uwielbiam głupie
eksperymenty. Zawsze
takie robię.

– Karol Darwin

Jak korzystać z tej książki?

MOUNTAIN VIEW, KALIFORNIA, PIĄTEK 22:00

Amfiteatr Shoreline szalał. Ponad 20 tysięcy ludzi przybyło pod największą scenę muzyczną w północnej Kalifornii, żeby wziąć udział w głośnym koncercie Nine Inch Nails, który zgodnie z planem miał stanowić zakończenie trasy zespołu.

Za kulisami panowała niezwykle rozrywkowa atmosfera.

„Słuchaj, wchodzę do kabiny w wiadomym celu, spoglądam w górę i widzę, że nad ścianką nagle pojawia się czubek głowy Tima. W męskiej toalecie, w całkowitej ciszy, robił pieprzone przysiady”.

Glenn, operator kamery i przyjaciel zespołu, ze śmiechem zaczął naśladować moją technikę. Tak naprawdę powinien ustawić uda bardziej równolegle.

„Gwoli ścisłości czterdzieści przysiadów” – wyjaśniłem.

Kevin Rose, założyciel portalu Digg, jednej z pięćset najpopularniejszych stron internetowych świata, również się roześmiał i podniósł w górę szklanekę z piwem, aby uczcić całe zdarzenie. Ja z kolei z niecierpliwością czekałem na główny element wieczoru.

W ciągu kolejnych 45 minut zjadłem prawie dwie duże pizze z grillowanym kurczakiem i trzy garście różnych orzechów, w sumie przyswajając w ten sposób około 4400 kalorii. Był to mój czwarty posiłek tego dnia. Moje śniadanie składało się z dwóch szklanek soku grapefruitowego, dużego kubka kawy z cynamonem, dwóch czekoladowych croissantów oraz dwóch pączków bear claw.

Najciekawsze wydarzenia nastąpiły jednak dopiero po tym, jak Trent Reznor zszedł ze sceny.

Mniej więcej 72 godziny później zbadłem odsetek tkanki tłuszczowej w swoim organizmie. Wykorzystałem w tym celu ultradźwiękowe urządzenie zaprojektowane przez fizyka z Lawrence Livermore National Laboratory.

Zapisując wyniki mojego ostatniego eksperymentu, stwierdziłem, że zawartość tkanki tłuszczowej zmniejszyła się z 11,9% do 10,2%. Oznaczało to 14-procentowe zmniejszenie się ilości tkanki tłuszczowej w moim organizmie w ciągu dwóch tygodni.

Jak to się stało? Między innymi dzięki regularnym dawkom ekstraktów z czosnku, trzciny cukrowej oraz herbaty.

Nie wymagało to wyrzeczeń. Nie sprawiało trudności. Wystarczyło tylko wprowadzić drobne zmiany. Niewielkie zmiany, które rozpatrywane oddzielnie wydają się nic nie znaczyć, w sumie przełożyły się na daleko idące zmiany.

Chcesz wydłużyć czas, w jakim kofeina przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej? W tym względzie doskonale sprawdza się naringenina, pożyteczna cząsteczka zawarta w soku grapefruitowym.

Zależy ci na tym, żeby przed cotygodniowym szaleństwem zwiększyć wrażliwość na insulinę? Wystarczy w sobotę rano dosypać sobie do ciastek trochę cynamonu.

Chciałbyś na godzinę obniżyć poziom glukozy, żeby móc bez wyrzutów sumienia zjeść posiłek o wysokiej zawartości węglowodanów? Istnieje na to co najmniej kilka sposobów.

Ale zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej w organizmie o 2% w ciągu 2 tygodni? Jak to możliwe, skoro tak wielu lekarzy twierdzi, że *nie da się* tracić tłuszczu szybciej niż w tempie kilogram na tydzień? Smutna prawda jest taka, że większość uniwersalnych zasad, w tym między innymi ta, nie została jeszcze sprawdzona w praktyce, czy nie należy do wyjątków.

Nie da się zmienić rodzaju włókna w mięśniach? Oczywiście, że się da. Do diabła z genetykami!

Spożyte kalorie trzeba zużyć? To w najlepszym razie tylko częściowa prawda. Ja sam pozbywałem się tkanki tłuszczowej, chociaż jednocześnie jadłem stanowczo za dużo. Niech żyje sernik!

Przykłady można by mnożyć.

Nie ulega wątpliwości, że niektóre zasady wymagają weryfikacji.

Właśnie dlatego powstała ta książka.

Dziennik szaleńca

Wiosna 2007 roku była niesamowitym okresem w moim życiu.

Moja pierwsza książka, odrzucona pierwotnie przez dwudziestu sześciu spośród dwudziestu siedmiu wydawców, którym ją proponowałem, właśnie trafiła na listę bestsellerów „The New York Times” i zmierzała na jej szczyt, na który dotarła kilka miesięcy później. Nikogo to nie zaskoczyło tak bardzo, jak mnie samego.

Pewnego pięknego ranka w San Jose odbyłem swój pierwszy poważny wywiad telefoniczny dla mediów, prowadził go Clive Thompson z czasopisma „Wired”. W trakcie rozmowy poprzedzającej sam wywiad, przeprosiłem, że mój głos brzmi tak, jakbym był na haju. Byłem na haju. Właśnie skończyłem 10-minutowy trening, przed którym wlałem w siebie podwójne espresso na pusty żołądek. Prowadziłem właśnie nowy eksperyment – dzięki dwóm takim sesjom tygodniowo chciałem obniżyć odsetek tkanki tłuszczowej w moim organizmie do jednocyfrowej wartości.

Clive chciał ze mną rozmawiać o e-mailach i stronach internetowych, takich jak Twitter. Zanim zaczęliśmy, w ramach nawiązania do wcześniejszego treningu, zażartowałem, że najpoważniejsze obawy współczesnego człowieka w istocie sprowadzają się do dwóch spraw: nadmiaru wiadomości e-mailowych oraz nadwagi. Clive roześmiał się i przyznał mi rację. Potem przeszliśmy do rzeczy.

Wywiad się udał, ale w mojej pamięci zapisał się przede wszystkim ten spontaniczny dowcip. W ciągu kolejnego miesiąca opowiedziałem go kilkudziesięciu innym osobom. Wszyscy reagowali tak samo: przytakiwali i potakiwali.

Wydaje się zatem, że ta książka po prostu musiała powstać.

Świat zdaje się myśleć, że moją obsesją jest zarządzanie czasem. Świat nie poznał jeszcze mojej drugiej, znacznie bardziej uzasadnionej, ale przy tym również bardziej niedorzecznej obsesji.

Zachowałem notatki na temat niemal każdego treningu, jaki przeprowadziłem, odkąd skończyłem osiemnaście lat. Od 2004 roku poddałem się ponad tysiącu badań krwi¹, czasami wykonywanych w zaledwie dwutygodniowych

¹ Z krwi jednorazowo pobranej do 10–12 próbek często wykonuje się wiele różnych badań.

odstępach. Obserwuję bardzo różne wskaźniki, począwszy od lipidogramów, poprzez stężenie insuliny i hemoglobiny A1c, czynnik IGF-1, a skończywszy na poziomie wolnego testosteronu. Zamówiłem importowany z Izraela czynnik wzrostu komórek macierzystych, żeby leczyć „trwałe” urazy. Polecałem do Chin, żeby z tamtejszymi rolnikami rozmawiać o wpływie herbaty Pu-Erh na zmniejszanie ilości tkanki tłuszczowej. W związku z powyższym w ciągu ostatniej dekady wydałem na różne badania i eksperymenty ponad 250 tysięcy dolarów.

Niektórzy ludzie kupują awangardowe meble albo dzieła sztuki do ozdoby wnętrza swoich domów. Ja kupuję pulsoksymetr, aparaty do USG oraz różne inne urządzenia medyczne, dzięki którym mogę mierzyć przeróżne parametry, od galwanicznej reakcji skóry aż po przebieg fazy REM snu. Moja kuchnia i łazienka przypominają szpitalny oddział ratunkowy.

Jeżeli dopatrujesz się w tym szaleństwa, masz rację. Na szczęście, dzięki temu możesz dowiedzieć się czegoś bez konieczności przeprowadzania eksperymentów na sobie.

W ciągu ostatnich dwóch lat setki mężczyzn i kobiet testowały techniki opisane w książce *4-godzinne ciało* (4GC). Obserwowałem i odnotowywałem setki wyników, które udało im się osiągnąć (w tej książce przedstawiam osiągnięcia 194 osób). Wielu spośród nich pozbyło się ponad 10 kilogramów tkanki tłuszczowej już w pierwszym miesiącu prowadzenia eksperymentów, przy czym zdecydowanej większości udało się to po raz pierwszy w życiu.

Dlaczego metoda opisana w książce *4-godzinne ciało* działa, podczas gdy inne zawodzą?

Ponieważ zmiany są albo drobne, albo proste, a niekiedy jednocześnie i drobne, i proste. Nie ma tu miejsca na nieporozumienia, a widoczne rezultaty motywują do dalszego stosowania programu. Jeśli w krótkim czasie osiąga się wymierne wyniki², samodyscyplina przestaje być konieczna.

Każdą popularną dietę można streścić w czterech punktach. Gotowy?

- Jedz więcej zielonych warzyw.
- Jedz mniej tłuszczów nasyconych.
- Więcej ćwicz i spalaj więcej kalorii.
- Przyswajaj więcej kwasów tłuszczowych omega-3.

Tym się nie będziemy zajmowali. Nie dlatego, że to nie działa – bo działa... przynajmniej w pewnym stopniu. Stosowanie tego typu rozwiązań nie

² Nie tylko zauważalne.

spowoduje jednak, że przyjaciele – w szatni albo na polu gry – przywitają cię słowami: „Co do... nędzy ze sobą zrobiles?”.

Żeby osiągnąć taki efekt, trzeba zastosować zupełnie inne podejście.

Przypadkowy czarny koń

Powiedzmy sobie jasno. Nie jestem lekarzem, nie mam doktoratu. Jestem tylko badaczem, który ma dojsście do wielu najlepszych sportowców i naukowców świata.

Znajduję się w dość wyjątkowej sytuacji.

Mogę pozyskiwać dane z różnych dziedzin i od różnych subkultur, które zwykle nie mają ze sobą styczności. Mogę weryfikować hipotezy, poddając sam siebie eksperymentom, na które przedstawiciele głównego nurtu nauki nigdy nie wyraziliby zgody (choć ich pozakulisowa pomoc ma dla mnie nieocznione znaczenie). Gdy pada się w wątpliwość najbardziej podstawowe założenia, można formułować najprostsze, a przy tym zupełnie niezwykle rozwiązania wieloletnich problemów.

Za dużo tłuszczu? Spróbuj regularnie spożywać białko i pić przed posiłkiem sok z cytryny.

Za mało mięśni? Spożywaj imbir i kapustę kiszoną.

Nie możesz spać? Spróbuj jeść więcej tłuszczów nasyconych lub poddaj się działaniu zimna.

W tej książce przedstawione zostały wyniki prac ponad stu doktorów, naukowców NASA, lekarzy, olimpijczyków, profesjonalnych trenerów sportowych (od futbolu po baseball), rekordzistów świata, rehabilitantów pracujących ze zdobywcami Super Bowl, a nawet szkoleniowców z byłego Bloku Wschodniego. Podczas lektury poznasz najbardziej zadziwiające rezultaty (porównania przed i po), z jakimi mógłbyś się kiedykolwiek spotkać.

Nie muszę publikować, żeby moja kariera akademicka mogła się dalej rozwijać. I dobrze. Pewien znany lekarz z tytułem doktora jednego z uniwersytetów z Ivy League tak powiedział mi podczas wspólnego lunchu:

Przez dwadzieścia lat ćwiczyłem sztukę unikania ryzyka. Chciałbym eksperymentować, ale musiałbym w tym celu zaryzykować wszystko, co budowałem przez ponad dwie dekady – swoją pracę pedagogiczną i szkoleniową. Potrzebowałbym immunitetu. Uniwersytet nigdy by się na to nie zgodził.

Zachęcamy do lektury!