

"Suas descobertas derrubam muitas de nossas crenças arraigadas sobre malhação e dieta. O corpo é mais elástico e moldável do que sugeririam os manuais mais bem-comportados..."

**VEJA**

# 4 horas para o **CORPO**



**CAMPEÃO  
NA LISTA DOS  
MAIS VENDIDOS  
DO NEW  
YORK TIMES**

**UM GUIA POUCO CONVENCIONAL  
PARA PERDER GORDURA DEPRESSA,  
TER UMA VIDA SEXUAL INCRÍVEL E  
SE TORNAR UM SUPER-HUMANO**

# **TIMOTHY FERRISS**

**i**  
intrínseca



4 horas para o

# CORPO



UM GUIA POUCO CONVENCIONAL  
PARA PERDER GORDURA DEPRESSA,  
TER UMA VIDA SEXUAL INCRÍVEL E  
SE TORNAR UM SUPER-HUMANO

# TIMOTHY FERRISS

intrinseca

**Para meus pais, que ensinaram a um pequeno  
desordeiro que marchar num ritmo diferente  
era bom. Amo os dois e devo tudo a vocês.**

**Mamãe, desculpe por todos aqueles  
experimentos malucos.**

**Ajude a boa ciência:**

**10% dos direitos do autor são doados  
para pesquisas voltadas para a cura de doenças,  
entre elas o excelente trabalho realizado pelo  
St. Jude Children's Research Hospital.**

# SUMÁRIO

## COMECE AQUI

Mais magro, maior, mais rápido, mais forte? Como usar este livro 12

## FUNDAMENTOS — ANTES DE QUALQUER COISA

A dose mínima eficaz: das micro-ondas à perda de gordura 27

Regras que mudam as regras: tudo que é popular é errado 31

## MARCO ZERO — COMEÇANDO E SWARAJ

O Momento Harajuku: a decisão de se tornar um ser humano completo 46

A enganosa gordura corporal: onde ela realmente está? 54

Das fotos ao medo: impossibilitando o fracasso 68

## PERDENDO GORDURA

### CONCEITOS BÁSICOS

A Dieta Slow Carb I: como perder 9 kg em 30 dias sem exercícios 81

A Dieta Slow Carb II: detalhes e dúvidas frequentes 90

Situações de emergência: evitando ganhar gordura no dia de folga 112

Os quatro cavaleiros da perda de gordura: PAGA 126

### AVANÇADO

A era do gelo: dominando a temperatura para manipular o peso 136

A alteração da glicose: o belo número 100 147

A reta final: perdendo os últimos quilinhos 163

## GANHANDO MASSA MUSCULAR

Construindo o bumbum perfeito (ou como perder mais de 50 kg) 172

Abdominais em seis minutos: dois exercícios que realmente funcionam 188

De nerd a monstro: como ganhar 15 kg em 28 dias 195

O Protocolo de Occam I: uma abordagem minimalista da massa muscular 207

O Protocolo de Occam II: os pormenores 229

## APERFEIÇOANDO O SEXO

- O orgasmo feminino de 15 minutos: part un 241
- O orgasmo feminino de 15 minutos: part deux 252
- A máquina de sexo I: aventuras para triplicar a testosterona 267
- Finais felizes e como dobrar a contagem de espermatozoides 278

## O SONO PERFEITO

- A noite de sono perfeita 289
- Tornando-se um “Uberman”: dormindo menos com o sono polifásico 300

## REVERTENDO LESÕES

- Revertendo lesões “permanentes” 306
- Como pagar por férias na praia com uma visita ao hospital 330
- Pré-habilitação: protegendo o corpo de lesões 336

## CORRENDO MAIS RÁPIDO E INDO MAIS LONGE

- Desconstruindo a análise física da NFL I: preliminares — saltando mais alto 359
- Desconstruindo a análise física da NFL II: correndo mais rápido 366
- Ultrarresistência I: passando de 5 km para 50 km em 12 semanas — fase 1 379
- Ultrarresistência II: passando de 5 km para 50 km em 12 semanas — fase 2 398

## FICANDO MAIS FORTE

- Super-humano sem esforço: quebrando recordes mundiais com Barry Ross 418
- Comendo um elefante: como acrescentar quase 50 kg ao seu supino 436

## DE NATAÇÃO A REBATIDAS

- Como aprendi a nadar sem esforço em 10 dias 446
- A arquitetura de Babe Ruth 456

## UMA VIDA MAIS LONGA E MELHOR

- Vivendo para sempre: vacinas, sangrias e outras diversões 466

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Considerações finais: o cavalo de Troia 477

## APÊNDICES E EXTRAS

Medidas e conversões úteis	482
Sendo examinado — de nutrientes a fibras musculares	484
Músculos do corpo (parcial)	489
O valor da autoexperimentação	490
Reconhecendo a má ciência (uma introdução): como não se deixar enganar	498
Reconhecendo a má ciência (outra introdução): então você tem uma pílula...	509
A Dieta Slow Carb — 194 pessoas	514
A máquina de sexo II: detalhes e perigos	520
A máquina sem carne I: por que experimentei uma dieta vegetariana por duas semanas	530
A máquina sem carne II: uma experiência de 28 dias	548

AGRADECIMENTOS 567

CRÉDITOS DAS IMAGENS E ILUSTRAÇÕES 569

ÍNDICE 571

### RESSALVA DE TIM

Por favor, evite ser estúpido e acabar se matando. Nós dois ficaríamos tristes com isso.  
Consulte um médico antes de seguir qualquer informação contida neste livro.

### RESSALVA DO EDITOR

O conteúdo deste livro é apenas informativo. Como a situação de cada indivíduo é única, você deve lê-lo com cuidado e consultar um profissional de saúde antes de se submeter às dietas, aos exercícios e às técnicas descritos neste livro. O autor e a editora não se responsabilizam por quaisquer efeitos adversos que possam resultar da aplicação das informações deste livro.



# SOBRE OS OMBROS DE GIGANTES

Não sou especialista. Sou um guia e explorador.

Se você descobrir alguma informação interessante neste livro, é graças às mentes brilhantes que me ajudaram com fontes, críticas, contribuições, na leitura das provas e me fornecendo referências. Se você encontrar algo ridículo neste livro, é porque não ouvi seus conselhos.

Apesar de estar em débito com centenas de pessoas, gostaria de agradecer a algumas delas nominalmente, aqui listadas em ordem alfabética (há outras ainda em Agradecimentos):

Alexandra Carmichael	Dr. Seth Roberts	Mike Maples
Andrew Hyde	Dr. Stuart McGill	Nate Green
Ann Miura-ko Ph.D.	Dr. Tertius Kohn	Neil Strauss
Barry Ross	Dr. Timothy Noakes	Nicole Daedone
Ben Goldacre M.D.	Dustin Curtis	Nina Hartley
Brian MacKenzie	Ellington Darden Ph.D.	Pavel Tsatsouline
Casey Viator	Eric Foster	Pete Egoscue
Chad Fowler	Gary Taubes	Phil Libin
Charles Poliquin	Gray Cook	Ramit Sethi
Charlie Hoehn	Jaime Cevallos	Ray Cronise
Chris Masterjohn	JB Benna	Scott Jurek
Chris Sacca	Jeffrey B. Madoff	Sean Bonner
Club H Fitness	Joe DeFranco	Tallulah Sulis
Craig Buhler	Joe Polish	Terry Laughlin
Daniel Reda	John Romano	The Dexcom Team
Dave Palumbo	Kelly Starrett	(especialmente Keri Weindel)
David Blaine	Marie Forleo	The OneTaste Team
Dean Karnazes	Mark Bell	The Kiwi
Dorian Yates	Mark Cheng	Thomas Billings
Doug McGuff M.D.	Marque Boseman	Tracy Reifkind
Dr. John Berardi	Marty Gallagher	Trevor Claiborne
Dr. Justin Mager	Matt Brzycki	Violet Blue
Dr. Lee Wolfer	Matt Mullenweg	William Llewellyn
Dr. Mary Dan Eades	Michael Ellsberg	Yuri V. Griko Ph.D.
Dr. Michael Eades	Michael Levin	Zack Even-Esh
Dr. Ross Tucker	Mike Mahler	

COMECE AQUI

**Por acaso a  
história registra  
alguma situação  
em que a maioria  
tinha razão?**

— Robert Heinlein

**Adoro  
experimentos  
tolos. Estou  
sempre  
realizando  
algum.**

— Charles Darwin

# MAIS MAGRO, MAIOR, MAIS RÁPIDO, MAIS FORTE?

Como usar este livro

MOUNTAIN VIEW, CALIFÓRNIA, 22H, SEXTA-FEIRA

O anfiteatro Shoreline estava em polvorosa. Mais de 20.000 pessoas viajaram até o maior palco do norte da Califórnia para ouvir Nine Inch Nails, em alto e bom som, no que esperavam que fosse a última turnê do grupo.

Nos bastidores, havia um tipo diferente de diversão.

— Cara, eu entro na cabine do banheiro para fazer minhas necessidades e dou de cara com o topo da cabeça do Tim, que surgia e desaparecia sobre a divisória. Ele estava fazendo agachamentos no banheiro masculino em completo silêncio, porra!

Glenn, um cineasta amigo meu, caiu na gargalhada e reproduziu minha técnica. Sinceramente, ele precisava juntar mais as coxas.

— Quarenta agachamentos, para ser exato — acrescentei.

Kevin Rose, fundador do Digg, um dos 500 websites mais populares do mundo, também riu e ergueu uma garrafa de cerveja para brindar o incidente. Eu, por outro lado, estava ansioso pelo evento principal.

Nos 45 minutos seguintes, consumi quase duas pizzas inteiras de frango com molho barbecue e três punhados de castanhas variadas, num total de 4.400 calorias. Era minha quarta refeição do dia. No café da manhã havia tomado dois copos de suco de toranja, uma xícara grande de café com canela, dois croissants de chocolate e duas rosquinhas.

Contudo, a parte mais interessante da história começou bem depois que Trent Reznor deixou o palco.

Cerca de 72 horas mais tarde, testei meu percentual de gordura corporal com um medidor por ultrassom criado por um físico do Laboratório Nacional Lawrence Livermore.

Os resultados do meu mais recente experimento indicavam que o índice caíra de 11,9% para 10,2%, uma redução de 14% da gordura total no meu corpo em 14 dias.

Como? Doses programadas de alho, açúcar e chás, entre outras coisas.

O processo não era punitivo. Não era difícil. Tudo que ele exigia eram minúsculas mudanças. Mudanças que, apesar de pequenas isoladamente, produziam gigantescas alterações quando combinadas.

Quer estender a meia-vida da cafeína na queima de gordura? A naringenina, uma moléculinha útil presente no suco de toranja, exerce exatamente essa função.

Precisa aumentar a sensibilidade à insulina antes de enfiar o pé na jaca uma vez por semana? Basta acrescentar um pouco de canela aos seus doces na manhã de sábado e você consegue.

Quer diminuir de forma rápida a glicose no seu sangue por 60 minutos para ingerir uma refeição cheia de carboidratos e sem culpa nenhuma? Existe meia dúzia de alternativas.

Perder 2% da gordura corporal em duas semanas? Como isso é possível se a maioria dos especialistas diz que é *impossível* perder mais de 1 kg de gordura por semana? Eis a triste verdade: a maioria das regras gerais, e essa é um exemplo delas, não foi testada levando em conta as exceções.

Não é possível mudar a constituição fibrosa dos seus músculos? Claro que é possível. A genética que se dane.

Calorias consumidas e calorias despendidas? Essa é, na melhor das hipóteses, uma meia verdade. Perdi gordura enquanto me empanturrava. Viva o cheesecake.

A lista é interminável.

É óbvio que as regras precisam ser reescritas.  
E é para isso que serve este livro.

## Diário de um louco

A primavera de 2007 foi uma época interessante para mim.

Meu primeiro livro, depois de ser rejeitado por 26 das 27 editoras para as quais o enviei, havia acabado de chegar à lista dos mais vendidos do *The New York Times* e parecia destinado a ser o primeiro na lista de livros sobre negócios, na qual permaneceu durante vários meses. Ninguém ficou mais impressionado com isso do que eu.

Numa manhã especialmente bela em San Jose, concedi minha primeira entrevista importante por telefone ao jornalista Clive Thompson, da revista *Wired*. Durante o bate-papo prévio, pedi desculpas caso parecesse agitado. Eu estava mesmo. Acabara de malhar por 10 minutos e, em seguida, tomara um café expresso duplo com o estômago vazio. Era um novo experimento que me levaria a atingir a taxa de gordura corporal de um só dígito com duas sessões daquelas por semana.

Clive queria conversar comigo sobre e-mails e websites como o Twitter. Antes de começarmos, e no ensejo do comentário sobre exercícios físicos, brinquei falando que os maiores temores do homem moderno podiam ser resumidos a duas coisas: excesso de e-mails e obesidade. Clive riu e concordou. Então continuamos.

A entrevista correu bem, mas foi essa piada de improviso que me marcou. Eu a contei para dezenas de outras pessoas no mês seguinte, e a reação foi sempre a mesma: todos concordavam.

Este livro, ao que parecia, tinha de ser escrito.

O mundo inteiro acha que sou obcecado por gerenciamento de tempo, mas ninguém conhece minha outra — muito mais legítima e ridícula — obsessão.

Guardo os registros de quase todos os exercícios que pratiquei desde os 18 anos. Fiz mais de mil exames de sangue<sup>1</sup> desde 2004, às vezes quinzenalmente, analisando tudo, de lipídios, insulina, hemoglobina A1c a IGF-1 e testosterona. Importei células-tronco de Israel para reverter lesões “permanentes” e me encontrei com produtores de chá na China para discutir os efeitos do Pu-Erh na queima de gorduras. No total, gastei na última década mais de US\$250.000 em exames e experiências.

1 Testes múltiplos geralmente são feitos com uma coleta única de sangue em 10 a 12 tubos.

Assim como algumas pessoas têm móveis e obras de arte de vanguarda para decorar suas casas, eu tenho oxímetros de pulso, aparelhos de ultrassom e equipamentos médicos para medir de tudo, desde a resposta galvânica da pele até o sono REM. A cozinha e o banheiro da minha casa parecem a emergência de um hospital.

Se você acha isso loucura, tem razão. Felizmente, não é preciso ser cobaia para tirar proveito de outra.

Centenas de homens e mulheres testaram as técnicas descritas em *4 horas para o corpo* (4HC) nos últimos dois anos, e eu registrei e fiz gráficos de centenas de resultados (194 pessoas neste livro). Muitos perderam mais de 10 kg de gordura no primeiro mês da experiência, e, para a grande maioria, foi a primeira vez que eles conseguiram isso.

Por que a abordagem do 4HC funciona e as outras não?

Porque as alterações são pequenas ou simples, e geralmente as duas coisas. Não há espaço para equívocos, e os resultados visíveis incentivam a continuidade do programa. Se os resultados são rápidos e mensuráveis,<sup>2</sup> a autodisciplina é dispensável.

Posso resumir todas as dietas famosas em quatro linhas. Preparado?

- Coma mais folhas.
- Coma menos gordura saturada.
- Faça mais exercícios e queime mais calorias.
- Coma mais alimentos com ômega 3.

Não trataremos disso. Não que não funcione. Funciona... Até certo ponto. Mas não é o tipo de conselho que fará com que, ao vê-lo, seus amigos digam: “Caramba! O que você está fazendo para ficar assim?!”, seja num camarim, seja numa quadra de esportes.

Para que isso aconteça, é necessária uma abordagem completamente diferente.

## O azarão involuntário

Sejamos claros: não sou médico nem um Ph.D. nessa área. Sou só um cara muito bom e meticoloso com dados e com acesso a vários dos melhores cientistas e atletas do mundo.

Isso me coloca numa posição bem incomum.

2 E não apenas perceptíveis.

Consigo aprender muito com disciplinas e subculturas que raramente se misturam e sou capaz de testar hipóteses por meio de um tipo de autoexperimentação que os estudiosos não podem aprovar (apesar de a ajuda deles nos bastidores ser fundamental). Ao desafiar axiomas básicos, é possível se deparar com soluções simples e incomuns para problemas antigos.

Sobrepeso? Experimente proteínas em horários determinados e suco de limão antes das refeições.

Músculos flácidos? Tente gengibre e chucrute.

Insônia? Que tal aumentar sua gordura saturada ou se expor ao frio?

Este livro contém as descobertas de mais de 100 pesquisadores com Ph.D., cientistas da Nasa, médicos, atletas olímpicos, treinadores profissionais (da Liga Nacional de Futebol Americano à Liga Americana de Beisebol) detentores de recordes mundiais, especialistas em reabilitação do Super Bowl e até treinadores da antiga Cortina de Ferro. Você encontrará exemplos incríveis e transformações radicais como você jamais viu.

Não tenho carreira acadêmica a zelar, e isso é bom. Como um médico de uma das mais renomadas universidades dos Estados Unidos me disse durante um almoço:

Por 20 anos fomos doutrinados a evitar riscos. Gostaria de fazer experiências, mas arriscaria tudo que construí ao longo de duas décadas de ensino e aprendizado. Eu precisaria ganhar imunidade. A universidade jamais toleraria tal coisa.

Ele, então, acrescentou:

“Você pode correr por fora.”

São palavras estranhas, mas ele estava certo — não só porque eu não tenho prestígio nenhum a perder, mas também porque já fiz parte desse ramo.

De 2001 a 2009, fui o CEO de uma empresa de nutrição esportiva com distribuição em mais de 10 países, e, apesar de seguirmos as regras, logo ficou claro que muitos no mercado não faziam o mesmo. Não era a opção mais lucrativa. Testemunhei mentiras descaradas em seminários sobre nutrição, executivos de marketing reservando parte do orçamento para as multas do Departamento Federal do Comércio (FTC, na sigla em inglês), para se antecipar aos processos, e muita coisa pior de algumas das mais conhecidas marcas do ramo.<sup>3</sup> Entendo como e onde os consumidores são enganados. Os truques mais macabros do comércio de alimentos e suplementos esportivos

<sup>3</sup> É claro que existem empresas extraordinárias, com sólidos departamentos de pesquisa e uma política ética incontesteável, mas estas são poucas e raras.

— encobrir resultados de “ensaios clínicos” e usar criatividade nos rótulos seriam apenas dois exemplos disso — são praticamente os mesmos vistos na biotecnologia e na indústria farmacêutica.

Ensinarei você a identificar a má ciência e, portanto, os maus conselhos e os maus produtos.<sup>4</sup>

Certa noite, no outono de 2009, estava comendo cassoulet e coxas de pato com a doutora Lee Wolfer em meio à névoa conhecida como San Francisco. O vinho corria solto e eu lhe contei sobre minhas fantasias de voltar a Berkeley ou Stanford para um doutorado em Ciências Biológicas. Por algum tempo, estudei Neurociência na Universidade de Princeton e sonhei em ser um Ph.D. Lee publica artigos em revistas científicas e passou por alguns dos melhores centros de ensino do mundo, entre eles a Universidade da Califórnia em San Francisco e em Berkeley, a Faculdade de Medicina de Harvard, o Instituto de Reabilitação de Chicago e o Centro de Diagnóstico Neuroespinhal em Daly City, na Califórnia.

Ela apenas sorriu e ergueu uma taça de vinho antes de dizer:

— Você, Tim Ferriss, pode fazer muito mais fora do sistema do que dentro dele.

## O laboratório de um homem só

Muitas dessas teorias foram desprezadas somente depois de alguns experimentos decisivos mostrarem suas falhas (...) Portanto, o trabalho braçal em qualquer ciência (...) é feito pelo experimentalista, que deve zelar pela honestidade dos teóricos.

— *Michio Kaku (Hyperspace), físico teórico e cocriador da teoria de campos de corda*

A maior parte das revoluções na melhoria do desempenho (e da aparência) começa com animais e passa pela seguinte curva de aceitação:

*Cavalos de corrida → pacientes com aids (por causa da perda muscular) e fisiculturistas → atletas de elite → ricos → o restante das pessoas*

O último salto, dos ricos para o público em geral, pode levar de 10 a 20 anos, se é que ele acontece. Em geral, não acontece.

4 Não tenho interesse financeiro algum em qualquer suplemento que recomendo neste livro. Se você comprar um suplemento por um link indicado neste livro, uma comissão será enviada diretamente para a instituição filantrópica DonorsChoose.org, que ajuda as escolas públicas nos Estados Unidos.



*Não estou* sugerindo que você comece a se injetar com substâncias estranhas jamais testadas em seres humanos. Estou sugerindo, contudo, que os órgãos governamentais (como o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos e a FDA — Agência Reguladora de Alimentos e Medicamentos) estão pelo menos 10 anos atrasados diante das pesquisas atuais e 20 anos defasados em relação a evidências convincentes nesse ramo.

Há mais de uma década, meu grande amigo Paul sofreu um acidente de automóvel e teve um dano cerebral que diminuiu a produção de testosterona em seu corpo. Mesmo depois de passar por tratamentos suplementares à base de testosterona (cremes, gel, injeções de curta duração) e ir a vários dos mais renomados endocrinologistas, ele ainda sofria dos sintomas. Tudo mudou — literalmente de um dia para o outro — quando ele começou a usar enantato de testosterona, uma variedade raramente encontrada nos meios médicos dos Estados Unidos. Quem sugeriu isso a ele? Um fisiculturista que conhecia bioquímica. Não deveria ter feito diferença alguma, mas fez.

Em geral os médicos tiram proveito dos mais de 50 anos de experiência que os fisiculturistas profissionais têm em testar e até mesmo sintetizar ésteres de testosterona? Não. A maioria dos médicos vê os fisiculturistas como amadores displicentes e os fisiculturistas veem os médicos como pessoas resistentes demais a qualquer inovação.

Essa segregação do conhecimento faz com que os dois lados obtenham resultados inferiores.

Deixar sua saúde nas mãos do maior gorila da academia não é uma boa ideia, mas é importante procurar descobertas fora dos círculos de sempre. As pessoas mais próximas do problema são, em geral, as menos capazes de lançar um novo olhar.

Apesar do incrível progresso em alguns ramos da medicina nos últimos 100 anos, um homem de 60 anos em 2009 poderia esperar viver, em média, apenas seis anos a mais que um homem da mesma idade em 1900.

Quanto a mim? Pretendo viver até os 120 anos, comendo as melhores carnes que eu puder encontrar. Falaremos mais sobre esse assunto a seguir.

Por ora, basta dizer que, para soluções incomuns, é preciso procurar em lugares incomuns.

## O futuro já chegou

Hoje, só para dar um exemplo, mesmo que sejam realizados os testes adequados à pesquisa sobre a obesidade, isso talvez leve entre 10 e 20 anos para produzir algum resultado. Você está preparado para esperar?

Espero que não.

“A Kaiser Family Foundation não pode falar com a Universidade da Califórnia, que não pode falar com a seguradora Blue Shield. *Você* é o árbitro das informações sobre a sua saúde.” Eis as palavras de um importante cirurgião da UCSF, que me incentivou a levar meus documentos embora antes que o hospital os reivindicasse.

Agora, vamos às boas notícias: com um pouco de ajuda, nunca foi tão fácil reunir dados (a um custo baixo), verificá-los (sem ter formação para isso) e fazer pequenas alterações para alcançar resultados incríveis.

Alguém com diabetes tipo 2 se livra da medicação 48 horas depois de começar uma dieta? Idosos presos a cadeiras de roda voltam a andar com 14 semanas de exercícios? Não é ficção científica. Está acontecendo agora mesmo. Como William Gibson, que cunhou o termo “ciberespaço”, uma vez disse:

“O futuro já chegou. Ele só está mal distribuído.”

## O princípio 80/20: de Wall Street para a máquina humana

Este livro foi elaborado para fornecer a você os 2,5% mais importantes das ferramentas necessárias para a recomposição corporal e o aumento do desempenho. Podemos explicar esse estranho número — 2,5% — com uma história bem curta.

Vilfredo Pareto foi um polêmico economista e sociólogo que viveu de 1848 a 1923. Sua obra mais impactante, *Cours d'économie politique*, mostrava uma “lei” de distribuição de rendimentos, até então pouco explorada, que mais tarde receberia seu nome: “lei de Pareto” ou “distribuição de Pareto”, popularmente conhecida como “o princípio 80/20”.

Pareto demonstrou uma distribuição de riqueza na sociedade extremamente desigual mas previsível — 80% da riqueza e da renda é produzida e detida por 20% da população. Também mostrou que o princípio 80/20 pode ser encontrado em quase qualquer lugar, e não apenas na economia. Oitenta por cento das ervilhas do jardim de Pareto foram produzidas por 20% das plantas, por exemplo.

Na prática, o princípio 80/20 costuma ser muito mais desproporcional.

Para ser considerado uma pessoa fluente em espanhol, por exemplo, é preciso um vocabulário ativo de aproximadamente 2.500 palavras que ocorrem com muita frequência na língua. Isso permitirá que se compreenda mais de 95% de tudo que é dito. Para alcançar 98% de compreensão, é necessário ter pelo menos cinco anos de prática, e não cinco meses. Fazendo as contas, descobre-se que 2.500 palavras equivalem a meros 2,5% das 100.000 palavras que se estima existirem no idioma espanhol.

Isso significa que:

1. 2,5% do conteúdo é responsável por 95% dos resultados desejáveis.
2. Os benefícios obtidos com esses mesmos 2,5% são apenas 3% menores que o que você conseguiria com um esforço 12 vezes maior.

Esses fantásticos 2,5% são o segredo, a alavanca de Arquimedes, para quem deseja obter os melhores resultados no menor tempo possível. O truque é encontrar os tais 2,5%.<sup>5</sup>

Este livro não pretende ser um estudo completo sobre todas as coisas relacionadas ao corpo humano. Meu objetivo é compartilhar o que descobri ser os 2,5% que produzem os 95% de resultados desejados num rápido processo de recomposição corporal e melhora de desempenho. Se você já tem um índice de gordura corporal de 5% ou levanta 180 kg de peso, então faz parte de uma elite de 1% da humanidade e agora vive no mundo das vantagens extraordinárias. Este livro é para os outros 99%, que podem obter benefícios quase inacreditáveis em pouquíssimo tempo.

## Como usar este livro – cinco regras

É importante seguir cinco regras ao ler este livro. Se resolver ignorá-las, você ficará por sua própria conta e risco.

### REGRA Nº 1. PENSE NESTE LIVRO COMO UM BUFÊ.

*Não* leia este livro do começo ao fim.

A maioria das pessoas não precisa de mais de 150 páginas para se reinventar. Dê uma olhada no Sumário, escolha os capítulos mais relevantes e desconsidere o restante... por enquanto. Escolha um objetivo de aparência e um de desempenho para começar.

As únicas partes obrigatórias são “Fundamentos” e “Marco zero”. Eis alguns objetivos populares, junto com os capítulos correspondentes, para ler na seguinte ordem:

<sup>5</sup> O filósofo Nassim N. Taleb observou uma importante diferença entre a linguagem e a biologia que eu gostaria de enfatizar: a linguagem é bem conhecida, ao passo que a biologia é, na maior parte, desconhecida. Assim, nossos 2,5% não são 2,5% de um corpo de conhecimento perfeitamente finito, mas, empiricamente, os mais valiosos 2,5% do que sabemos hoje.

### PERDA RÁPIDA DE GORDURA

Todos os capítulos de “Fundamentos”

Todos os capítulos de “Marco zero”

“A Dieta Slow Carb I e II”

“Construindo o bumbum perfeito”

Total de páginas: 100

### GANHO RÁPIDO DE MÚSCULOS

Todos os capítulos de “Fundamentos”

Todos os capítulos de “Marco zero”

“De nerd a monstro”

“O Protocolo de Occam I e II”

Total de páginas: 98

### GANHO RÁPIDO DE FORÇA

Todos os capítulos de “Fundamentos”

Todos os capítulos de “Marco zero”

“Super-humano sem esforço” (pura força, pouca massa muscular)

“Pré-habilitação: protegendo o corpo de lesões”

Total de páginas: 93

### SENSAÇÃO RÁPIDA DE BEM-ESTAR TOTAL

Todos os capítulos de “Fundamentos”

Todos os capítulos de “Marco zero”

Todos os capítulos de “Aperfeiçoando o sexo”

Todos os capítulos de “O sono perfeito”

“Revertendo lesões ‘permanentes’”

Total de páginas: 140

Assim que você tiver selecionado o mínimo para começar, comece.

Então, uma vez que esteja comprometido com um plano de ação, mergulhe fundo neste livro sempre que desejar e o explore à vontade. Você encontrará conselhos práticos de aplicação imediata em todos os capítulos — por isso, não ignore nada com base no título. Mesmo que seja um carnívoro (assim como eu), por exemplo, você poderá se beneficiar com a leitura de “A máquina sem carne”, nos Apêndices.

Só não leia tudo de uma vez.

REGRA Nº 2. PULE AS PARTES MAIS CIENTÍFICAS SE CONSIDERÁ-LAS DENSAS DEMAIS. Você não precisa ser um cientista para ler este livro.

Contudo, incluí vários detalhes interessantes para os nerds e os curiosos. Em geral, isso pode melhorar seus resultados, mas não é leitura obrigatória. Essas partes estão marcadas com o símbolo “DC”, de “Detalhes para os Curiosos”.

Mesmo que, no passado, você tenha se sentido intimidado pela ciência, eu o encorajo a dar uma olhada nas seções DC — no mínimo algumas delas irão proporcionar momentos de surpresa e aumentar seus resultados em cerca de 10%.

Entretanto, se achar que pode ser demais, pule-as, pois não são obrigatórias para obter os resultados que você almeja.

REGRA Nº 3. POR FAVOR, SEJA CÉTICO.

Não presuma que algo seja verdade só porque eu digo que é.

Como o lendário Timothy Noakes, Ph.D., autor e coautor de mais de 400 trabalhos científicos, gosta de afirmar: “Metade do que sabemos é errado. O problema é que não sabemos qual metade.” Tudo neste livro funciona, mas com certeza eu entendi alguns dos mecanismos de forma equivocada. Em outras palavras, acredito que o “como fazer” é totalmente confiável, mas alguns dos “porquês” acabarão sendo cortados à medida que aprendermos mais.

REGRA Nº 4. NÃO USE SEU CETICISMO COMO JUSTIFICATIVA PARA A INATIVIDADE.

Como o bom doutor Noakes também me disse sobre o regime de treinamento de um atleta olímpico: “Esta [abordagem] pode estar totalmente equivocada, mas é uma hipótese que vale a pena contestar.”

É importante buscar as que valem.

A ciência começa com hipóteses (leia-se: “achismos”) eruditas. Então tudo se resume a tentativa e erro. Às vezes sua previsão se mostra correta desde o princípio. Contudo, o mais comum é que você cometa erros e se depare com descobertas inesperadas, que resultem em novas perguntas. Se quiser ficar com o pé atrás e brincar de cético em tempo integral, sem agir, até que consiga alcançar um consenso científico, a escolha é sua. Entretanto, perceba que, infelizmente, a ciência é quase sempre tão política quanto um jantar entre democratas e republicanos xiitas. Demora-se muito para chegar ao consenso, isso na melhor das hipóteses.

Não use o ceticismo como justificativa velada para não agir e permanecer na zona de conforto. Seja cético, mas por um bom motivo: porque você está em busca da alternativa mais promissora para experimentar na vida real.

Seja cético de uma forma proativa, e não defensiva.

Avise-me se fizer alguma descoberta legal ou se provar que estou equivocado. Este livro evoluirá com suas respostas e sua ajuda.

#### REGRA Nº 5. DIVIRTA-SE.

Incluí aqui, por pura diversão, várias experiências curiosas e casos que deram errado. Nem só de fatos vive o homem.

Boa parte do conteúdo deste livro é para ser lida como o diário de um lunático. Aproveite. Mais que tudo, gostaria de compartilhar a maravilha da exploração e da descoberta. Lembre-se: isto não é um dever de casa. Leia-o em seu próprio ritmo.

## O segredo da produtividade do bilionário e o estilo de vida experimental

— Como se tornar mais produtivo?

Richard Branson se recostou na poltrona e pensou um pouco. Os sons tropicais de seu oásis privado, a ilha Necker, murmuravam ao fundo. Vinte pessoas estavam sentadas a sua volta, prestando atenção esperando a resposta de um bilionário para uma das grandes questões — talvez a maior questão — do mundo dos negócios. O grupo fora reunido pelo empresário Joe Polish para compilar ideias de crescimento para a Virgin Unite, braço filantrópico da empresa de Richard. Era um de seus muitos projetos novos e ambiciosos. O Virgin Group já detinha mais de 300 empresas, com mais de 50.000 empregados e faturamento anual de US\$25 bilhões. Em outras palavras, Branson construíra sozinho um império maior do que o PIB de alguns países em desenvolvimento. Foi então que ele quebrou o silêncio:

— Exercícios.

Ele falava sério, e forneceu detalhes: os exercícios físicos lhe proporcionavam ao menos quatro horas adicionais de produtividade por dia.

A brisa fria realçou sua resposta como um ponto de exclamação.

O 4HC pretende ser muito mais do que um livro.

Vejo o 4HC como um manifesto, um chamado para um novo modelo mental, uma nova forma de viver: o estilo de vida experimental. Cabe a você — e não a seu médico nem ao jornal que você lê — descobrir aquilo que funciona para você. Os benefícios vão muito além do físico.

Se você entende de política o suficiente para votar para presidente ou se algum dia já preencheu o formulário de imposto de renda, você pode aprender as mais importantes regras científicas para remodelar seu corpo. Elas irão se tornar suas amigas, 100% fiéis e confiáveis.

Isso muda tudo.

Espero sinceramente, se você estiver insatisfeito com seu corpo ou se sentindo confuso em relação a dietas e exercícios, que sua vida fique dividida em “antes do 4HC” e “depois do 4HC”. Este livro pode ajudá-lo a realizar o que a maioria das pessoas considera um feito sobre-humano, seja ele perder 50 kg de gordura ou correr 150 km. Tudo funciona.

Não existe um grande mestre aqui — existem causa e efeito.

Bem-vindo à cadeira do diretor.

Alles mit Maß und Ziel,

Timothy Ferriss  
San Francisco, Califórnia  
10 de junho de 2010

## PARA LER COM PRAZER

### **Sendo examinado**

Dezenas de exames são mencionados neste livro. Se você alguma vez se perguntar “Como faço este teste?” ou se questionar por onde deve começar, a lista em “Sendo examinado” na página 484 será seu guia passo a passo.

### **Referências rápidas**

Não sabe ao certo quanto é 1g ou o que significam 120 ml? Apenas consulte as medidas mais comuns na página 482 e liberte a Julia Child dentro de você.

### **Notas de rodapé e citações**

Este livro é fruto de muita pesquisa.

Ele também é grosso para caramba. Se você quiser mesmo esgotar o assunto, mais de 300 citações científicas podem ser encontradas em [www.fourhourbody.com/endnotes](http://www.fourhourbody.com/endnotes), separadas por capítulo e incluindo frases relevantes.

### **Fontes**

Os websites indicados ao longo do livro estão em inglês. Para poupá-lo do trabalho de digitar endereços do tamanho de parágrafos inteiros, os mais compridos foram substituídos por links em [www.fourhourbody.com](http://www.fourhourbody.com) que o levarão ao destino certo.

Entendeu? Ótimo. Vamos começar a brincadeira.





# MAIS MAGRO, MAIS MUSCULOSO, MAIS RÁPIDO, MAIS FORTE

ESTE NÃO É UM LIVRO DE DIETA E BEM-ESTAR COMO OS OUTROS.

**4 HORAS PARA O CORPO** é o resultado de uma verdadeira obsessão em entender o funcionamento do organismo humano. Contém a sabedoria coletiva de centenas de atletas de elite, dezenas de médicos e milhares de horas de espantosas experiências pessoais. Dos centros de treinamento de equipes olímpicas a laboratórios clandestinos, do Vale do Silício à África do Sul, Tim Ferriss procurou a resposta para uma pergunta:

DO PONTO DE VISTA FÍSICO, QUAIS SÃO AS MENORES MUDANÇAS QUE PRODUZEM OS MAIORES RESULTADOS?

As respostas estão todas aqui e atendem aos interesses de homens e mulheres que buscam aprimorar seu desempenho físico, esportivo e sexual. E tudo funciona.

## VOCÊ VAI DESCOBRIR:

- ▶ Como perder nove quilos em 30 dias (sem exercícios), com a simplérrima Dieta Slow Carb
  - ▶ Como evitar ganhar peso depois de uma farra alimentar (como no Natal, nas férias e nos fins de semana)
- ▶ Como aumentar em 300% a perda de gordura com a ajuda de alguns sacos de gelo
  - ▶ Como Tim ganhou 15 quilos de músculos em 28 dias sem esteroides e passando um total de apenas 4 horas na academia
  - ▶ Como dormir duas horas por dia e se sentir totalmente descansado
  - ▶ Como provocar orgasmos de 15 minutos de duração nas mulheres
  - ▶ Como triplicar a testosterona e duplicar a contagem de espermatozoides
- ▶ Como passar a correr 50 quilômetros em 12 semanas, partindo de cinco quilômetros

E MUITO, MUITO MAIS

“Um livro de receitas minimalistas para a rápida transformação corporal – um curso relâmpago sobre como se reinventar na prática”

—KEVIN KELLY, *WIRED MAGAZINE*

