

ТИМЪТИ ФЕРИС

4-ЧАСОВОТО ТЯЛО

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

TIMOTHY FERRISS

THE 4-HOUR BODY

AN UNCOMMON GUIDE TO RAPID FAT-LOSS,
INCREDIBLE SEX, AND BECOMING SUPERHUMAN

Copyright © 2010 by Tim Ferriss

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Петьо Ангелов, Христо Димитров, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-392-4

ТИМЪТИ
ФЕРИС

4 ЧАСО-
ВОТО
ТЯЛО

практическо ръководство

Превод от английски

Петьо Ангелов

Христо Димитров



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗАПОЧНЕТЕ ОТТУК	9
По-фин, по-здрав, по-бърз, по-силен?.....	11
ОСНОВИТЕ: ПЪРВИТЕ И НАЙ-ВАЖНИ СЪПКИ	25
МИНИМАЛНАТА ЕФЕКТИВНА ДОЗА	27
ПРАВИЛА, КОИТО ПРОМЕНЯТ ПРАВИЛАТА	31
КОТА НУЛА – ОТКЪДЕ ДА ЗАПОЧНЕМ	
И КАК ДА ПОСТИГНЕМ НЕЗАВИСИМОСТ	45
МОМЕНТЪТ ХАРАДЖУКУ.....	47
НЕУЛОВИМИТЕ ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ.	
КЪДЕ СТЕ ВСЪЩНОСТ?.....	55
ОТ СНИМКИТЕ ДО СТРАХА.....	69
МАЗНИНИТЕ – ВЪН!	
НАЧИНАЕЩИ	83
ДИЕТА ОТ БАВНИ ВЪГЛЕХИДАТИ I.....	85
ДИЕТА ОТ БАВНИ ВЪГЛЕХИДАТИ II	95
КОНТРОЛ ВЪРХУ ЩЕТИТЕ.....	119
ЧЕТИРИМАТА КОННИЦИ НА ОТСЛАБВАНЕТО	135
МАЗНИНИТЕ – ВЪН!	
НАПРЕДНАЛИ	143
ЛЕДЕНА ЕПОХА.....	145

КОНТРОЛ ВЪРХУ ГЛЮКОЗАТА	157
ПОСЛЕДНАТА МИЛЯ.....	173
ДА НАТРУПАМЕ МУСКУЛИ	183
КАК ДА ИЗГРАДИМ СЪВЪРШЕНОТО ДУПЕ (или да изгубим повече от 50 кг)	185
СЪВЪРШЕНИЯТ КОРЕМ ЗА ШЕСТ МИНУТИ	201
ОТ КЛЕЧКА ДО ЗВЯР	209
ПРОТОКОЛЪТ НА ОКАМ I	223
ПРОТОКОЛЪТ НА ОКАМ II ДЕТАЙЛИТЕ.....	245
ПОДОБРЯВАНЕ НА СЕКСУАЛНИЯ ЖИВОТ	255
15-МИНУТНИЯТ ЖЕНСКИ ОРГАЗЪМ ЧАСТ ПЪРВА	257
15-МИНУТНИЯТ ЖЕНСКИ ОРГАЗЪМ ЧАСТ ВТОРА.....	269
СЕКС МАШИНА I	283
ЩАСТЛИВ КРАЙ И УДВОЯВАНЕ НА БРОЯ СПЕРМАТОЗОИДИ	295
ПОДОБРЯВАНЕ НА СЪНЯ.....	305
СЪЗДАВАНЕ НА ПЕРФЕКТНИЯ НОЩЕН СЪН	307
ДА СТАНЕШ СВРЪХЧОВЕК.....	319
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ОТ КОНТУЗИИ	325
ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ОТ „ПОСТОЯННИ“ КОНТУЗИИ.....	327
КАК ДА СИ ПЛАТИМ ВАКАНЦИЯ НА ПЛАЖА С ЕДНО ПОСЕЩЕНИЕ В БОЛНИЦАТА	353
ПРЕХАБИЛИТАЦИЯ	359
КАК ДА БЯГАМЕ ПО-БЪРЗО И НА ПО-ГОЛЕМИ ДИСТАНЦИИ.....	381
КАК ДА ВЛЕЗЕМ В ДРАФТА НА НФЛ I	383
КАК ДА ВЛЕЗЕМ В ДРАФТА НА НФЛ II.....	391

УЛТРАИЗДРЪЖЛИВОСТ I.....	405
УЛТРАИЗДРЪЖЛИВОСТ II.....	425
КАК ДА СТАНЕМ ПО СИЛНИ.....	447
СУПЕРЧОВЕК БЕЗ УСИЛИЯ.....	449
КРАЧКА ПО КРАЧКА.....	469
ОТ ПЛУВАНЕ КЪМ ЗАМАХВАНЕ.....	479
КАК БЕЗ УСИЛИЯ СЕ НАУЧИХ ДА ПЛУВАМ ЗА ДЕСЕТ ДНИ.....	481
ДА СЪЗДАДЕШ БЕЙБ РУТ.....	491
КАК ДА ЗАДЪРЖИТЕ ДЪХА СИ ПО-ДЪЛГО ОТ ХУДИНИ.....	501
ЗА ДЪЛГИЯ И ПО-ДОБЪР ЖИВОТ.....	507
ДА ЖИВЕЕМ ВЕЧНО.....	509
ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ МИСЛИ.....	519
ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ МИСЛИ.....	521
ПРИЛОЖЕНИЯ И ДОПЪЛНЕНИЯ.....	525
ПОЛЕЗНИ МЕРНИ ЕДИНИЦИ И ПРЕОБРАЗУВАНИЯ.....	526
СТОЙНОСТТА НА ЕКСПЕРИМЕНТИТЕ СЪС СЕБЕ СИ.....	534
КАК ДА ЗАБЕЛЕЖИМ ПСЕВДОНАУКАТА 101.....	542
КАК ДА ЗАБЕЛЕЖИМ ПСЕВДОНАУКАТА 102.....	553
ДИЕТАТА С БАВНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ – 194 ЧОВЕКА.....	558
СЕКС МАШИНА II.....	565
МАШИНА БЕЗ МЕСО I.....	576
МАШИНА БЕЗ МЕСО II.....	594
БОНУС МАТЕРИАЛИ.....	610
БЛАГОДАРНОСТИ.....	611
ФОТОГРАФИИ И ИЛЮСТРАЦИИ.....	613
ПОКАЗАЛЕЦ.....	615

ЗАПОЧНЕТЕ ОТТУК

*Помни ли историята
случай, в който
мнозинството да е имало
право?*

Робърт Хайнлайн

*Обичам идиотските
експерименти.
Не стирам да ги правя.*

Чарлз Дарвин

ПО-ФИН, ПО-ЗДРАВ,
ПО-БЪРЗ, ПО-СИЛЕН?

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТАЗИ КНИГА

МАУНТЪН ВЮ, КАЛИФОРНИЯ, 22 Ч., ПЕТЪК

Зала „Шорлайн“ се пукаше по шевовете. Повече от 20 000 души присъстваха на най-голямото музикално събитие в Северна Калифорния. Бяха дошли да чуят „Nine Inch Nails“, по-шумни и впечатляващи от всякога, на турне, което трябваше да им бъде последно.

Зад кулисите царяха по-изискани забавления.

– Братле, влизам аз в тоалетната да си свърша работата, обаче поглеждам нагоре, и какво мислиш? Главата на Тим подскача равномерно нагоре-надолу в съседната кабинка. Кляка и става, дума не обелва.

Глен, оператор на събитието и мой приятел, избухна в смях, докато се опитваше да покаже техниката ми. Честно казано, мисля че бедрата му имат нужда от малко работа, за да се приближат поне малко до успоредно положение.

– Клекнах четиридесет пъти, ако трябва да съм точен – вметнах аз.

Кевин Роуз, основател на „Digg“, един от най-популярните сайтове в света, също

избухна в смях и вдигна бирата си, за да полеем дребния инцидент. Аз обаче бях нетърпелив да пристъпя към основното събитие.

През следващите 45 минути погълнах две големи пици с пиле и три шепи ядки с общо около 4400 калории. Беше четвъртото ми хранене за деня. Закуската се състоеше от две чаши сок от грейпфрут, голяма чаша кафе с канела, два кроасана с шоколад и два кекса с пълнеж от сладко и ядки.

По-интересната част от историята започна доста след като Трент Резнър напусна сцената.

Около 72 часа по-късно измерих индекса си на телесни мазнини с ултразвуков апарат, създаден от един физик в Националната лаборатория „Лорънс Ливърмор“.

Графиката на последния ми експеримент сочеше, че телесните ми мазнини са слезли от 11,9% на 10,2%, т.е. общото количество мазнини е спаднало с 14% за 14 дни.

Как ли? Ами донякъде благодарение на добре премерен прием на чесън, захарна тръстика и чаени екстракти.

Процесът не беше особено труден. Направо детска игра. Бяха необходими само някои дребни промени. Така де, дребни, само ако ги гледаме поотделно, но в комбинация доведоха до смайващ резултат.

Искате да удължите периода, в който кофеинът разгражда мазнини? Нарингенинът, една полезна малка молекула в сока от грейпфрут, върши точно това.

Искате да повишите инсулиновата си чувствителност, преди да се натъпчете като прасе и да препиете веднъж седмично?

Просто добавете малко канела в сладкишите си в събота сутрин и проблемът е решен.

Искате да обуздаете глюкозата от кръвта си за около час, докато се наслаждавате на някоя калорийна бомба, без да изпитвате и капчица вина? Имате поне половин дузина опции.

Добре де, но чак пък да свалите 2% телесни мазнини за две седмици? Как е възможно да се постигне подобно нещо, когато куп лекари не спират да ви убеждават, че няма как да изгубите повече от килограм мазнини на седмица? Ето ви тъжната истина: повечето уж универсални правила, и това е едно от тях, изобщо не са минавали практически изпитания в търсене на изключения.

Не можете да промените вида на мускулните си влакна? Нищо подобно. Майната ѝ на генетиката.

Трябва да броите колко калории поемате и колко изгаряте? Това в най-добрия случай е половинчатото решение. Отслабвал съм, преяждайки непрекъснато. Боже да благослови чийзкейка.

Този списък може да продължи до безкрайност.

Май някой трябва да пренапише правилата.

Ето на това е посветена тази книга.

ДНЕВНИКЪТ НА ЕДИН ЛУД

Пролетта на 2007 г. беше вълнуващо време за мен.

Първата ми книга, след като беше отхвърлена от двадесет и шест издатели, тъкмо беше влязла в списъка с бестселърите на „Ню Йорк Таймс“ и драпаше здраво към първото място сред бизнес заглавията, където в крайна сметка кацна само след няколко месеца. Едва ли някой е бил по-сащисан от самия мен.

В една особено красива сутрин в Сан Хосе проведох първото си сериозно телефонно интервю с Клайв Томпсън от списание „Уайред“. По време на краткия предварителен разговор го помолих да ме извини, ако звуча замаяно. Така си беше. Тъкмо бях приключил с десетминутна здрава тренировка, последвана от двойно еспreso на гладно. Беше нов експеримент, който да ми позволи да свалям едноцифрени проценти телесни мазнини с две такива сесии седмично.

Клайв искаше да ми говори за имейли и сайтове като Туитър. Преди да започнем и като продължение на извинението ми след тренировката аз подхвърлих на шега, че всички големи страхове на съвременния човек могат да се сведат до две неща: твърде много електронна поща и излишни килограми. Клайв се съгласи с усмивка. След което продължихме нататък.

Интервюто мина добре, но шеговитото ми подмятане не ми излизаше от главата. През следващия месец го разказах на куп хора и отговорът беше винаги един и същ: одобрително кимане.

Май беше време тази книга най-сетне да се появи.

Светът си мисли, че съм маниак на тема управление на времето, но не е видял една друга, много по-легитимна и смехотворна мания.

Записал съм почти всяка тренировка, която съм правил след осемнадесетата си година. От 2004 г. насам съм си направил повече от 1000 кръвни изследвания¹, понякога на всеки две седмици, и съм проследявал всичко от липиди, инсулин и хемоглобин А1с, до IGF-1 (иначе казано инсулиноподобен фактор на растежа) и свободен тестостерон. Купувал съм си от Израел стволово-клетъчен растежен фактор, за да лекувам „необратими“ наранявания, и съм ходил по китайските села, за да обсъждам с местните фермери, които отглеждат чай, влиянието на чая *пуър* върху загубата на тегло. С две думи, през последните десет години съм похарчил повече от четвърт милион долара за какви ли не изследвания.

Има хора, които обзавеждат и украсяват жилищата си с авангардни мебели и произведения на изкуството. Аз пък си имам оксиметри, ултразвукови машини и медицински устройства за измерване на всичко – от галванични кожни

¹ Многократни тестове могат да се правят и при едно-единствено взимане на кръв в по-голямо количество, например 10–12 епруветки. – Б.а.

реакции до REM-фаза на съня. Кухнята и банята ми изглеждат като спешно отделение в болница.

Ако си мислите, че съм се побъркал, няма да ви лъжа, така е. За щастие не е необходимо да станете опитно зайче, за да се възползвате от опитите на някое друго зайче.

През последните две години стотици мъже и жени изпробваха техниките от „4-часовото тяло“ и аз проследих и записах много от техните резултати (в тази книга са приведени резултатите на 194 души). Много от тях свалиха по повече от десет килограма мазнини през първия месец от експеримента и при повечето от тях това се случваше за първи път.

Защо методите на „4-часовото тяло“ работят, а други не?

Защото промените са или малки, или прости, а понякога и двете. Няма какво да се обърка, а видимите резултати ви мотивират да продължите. Ако резултатите са бързи и измерими (а не просто субективно забележими), самодисциплина не е нужна.

Мога да ви опиша всяка една популярна диета само на четири реда. Готови ли сте?

- Яжте повече зеленчуци.
- Яжте по-малко наситени мазнини.
- Движете се повече и горете повече калории.
- Яжте повече омега-3 мастни киселини.

Тук няма да говорим за такива неща. Не че не работят, тъкмо напротив. Поне донякъде. Те обаче със сигурност няма да накарат приятелите ви да ви посрещат във фитнеса или на игрището с „Абе ти какво си направил със себе си!“.

За подобно нещо ще ви трябва съвсем различен подход.

НЕВОЛНАТА ЧЕРНА ОВЦА

Нека сме наясно: не съм нито лекар, нито доктор на науките. Аз съм просто съвестен събирач на данни и имам достъп до много от най-добрите спортисти и учени в света. Това ме поставя в доста необичайно положение.

Мога да извличам информация от дисциплини и субкултури, които рядко влизат в контакт помежду си, както и да тествам различни хипотези, експериментирайки върху себе си по начин, който повечето лекари няма как да одобрят (въпреки че помощта им зад кулисите е жизнено важна за успеха). Като предизвиквам общоприетите убеждения, аз се натъквам на прости и необичайни решения за отколешни проблеми.

Затлъстяване? Опитайте редовен прием на белтъчини и лимонов сок преди ядене.

Недостатъчна мускулна маса? Опитайте джинджифил и кисело зеле.

Не можете да заспите? Увеличете приема на наситени мазнини и се излагайте повече на студ.

Тази книга обхваща откритията на повече от сто изследователи, учени от НАСА, лекари, олимпийци, професионални треньори (от Националната футболна лига до Висшата бейзболна лига), световни рекордьори, специалисти по рехабилитация и дори треньори от бившия Източен блок. Тук ще се сблъскате с някои от най-невероятните примери, включително и трансформации „преди“ и „след“, които някога сте виждали.

Не гоня академична кариера под девиза „публикувай или умри“ и това е доста полезно. Един специалист от медицинския факултет на известен университет от „Бръшляновата лига“ веднъж сподели с мен на маса:

Учат ни по двадесет години да избягваме риска. Ще ми се да направя експеримента, но ще изгубя всичко, което съм изградил за двадесет години обучение и специализация. Ще имам нужда от амулет за неприкосновеност, защото университетът никога не би понесъл подобно нещо.

След което добави: „Ти поне можеш да си черната овца.“

Странен етикет, но пък за сметка на това уместен. Не просто защото нямам престиж, който да загубя. Аз познавам индустрията отвътре.

От 2001 до 2009 г. бях изпълнителен директор на компания за спортни храни с дистрибуторска мрежа в повече от десет страни, и докато следвахме правилата, ни стана безпощадно ясно, че други предпочитат да не го правят. Това със сигурност не беше най-печелившият избор. Виждал съм нагли лъжи в описанията на храните, виждал съм маркетингови директори, които предвиждат в бюджета си пари за глоби, защото очакват съдебни процеси, както и къде-къде по-лоши неща, и то от най-известните марки в бизнеса¹. Разбирам как и къде биват мамени клиентите. Гадните номера в търговията с хранителни добавки и спортни храни (замазването на резултатите от „клиничните изпитания“ и творческото отношение към етикетите са само два от възможните примери) не се различават кой знае колко от тези в биотехнологиите и фармацевтичната индустрия.

Аз обаче мога да ви науча да надушвате псевдонауката, а следователно и лошите съвети и неадекватните продукти².

¹ Има, разбира се, и невероятни компании с безупречни бизнес модели и безкомпромисна етика, но те са съвсем малко и не са представителни за бранша.

² Нямам абсолютно никакъв финансов интерес от продажбата на добавките, които ви препоръчам в тази книга. Ако си купите нещо от сайтовете, цитирани тук, комисионата отива директно в организацията с нестопанска цел DonorsChoose.org, която подпомага държавните и общинските училища в Съединените щати. – Б.а.