

A photograph of a man lifting a woman on a beach. The man is shirtless and wearing white shorts, lifting the woman from behind. She is wearing a white dress and has her arms raised in the air. They are on a sandy beach with waves in the background under a blue sky.

ТИМОТИ ФЕРРИС

*автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю»*

# СОВЕРШЕННОЕ ТЕЛО ЗА 4 ЧАСА

*необычное  
практическое руководство,  
которое поможет быстро  
избавиться от лишнего веса,  
стать сильным и выносливым  
и наслаждаться жизнью*

ДОБРАЯ КНИГА



18+

“ Эта книга — сборник простых и эффективных рецептов быстрого преображения своего тела, интенсивный практический курс самообновления. ”

Кевин Келли, журнал *Wired*

Тимоти Феррис

автор бестселлера «Как работать по 4 часа в неделю»

# Совершенное тело за 4 часа

*необычное практическое  
руководство, которое поможет  
быстро избавиться от лишнего веса,  
стать сильным и выносливым  
и наслаждаться жизнью*

Совершенное тело за 4 часа / Тимоти Феррис. —  
М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2013. — 576 с.

ISBN 978-5-98124-537-4

**18+** **Внимание! Эта книга адресована читателям, достигшим возраста 18 лет, и относится к категории информационной продукции, запрещенной для детей.**

Это не просто очередная книга о диетах и фитнесе. Это книга о том, как преобразить себя и свое тело — быстро и легко, с минимальными затратами сил и времени, следуя простым методикам, которые автор испытывал на себе на протяжении более 10 лет. Вы узнаете о том, как:

- спать по два часа в день и при этом чувствовать себя полностью отдохнувшим;
- переедая, сбросить больше жира, чем теряет на дистанции бегун-марафонец;
- сбросить более 45 кг, тратя 20 минут дважды в неделю;
- набрать более 15 кг нежировой мышечной массы без стероидов, проведя в тренажерном зале в общей сложности 4 часа;
- сбросить 10 кг лишнего веса за 30 дней без специальных тренировок;
- пробежать 50 км после всего лишь 12 недель тренировок;
- и многое, многое другое.

Тим Феррис проверял все эти методики на себе — в спортивном зале и в спальне, на стадионах и в ресторанах, в центрах подготовки спортсменов-олимпийцев и научных лабораториях, работая с всемирно известными диетологами, врачами, тренерами, спортсменами, физиологами, химиками и сексологами; среди его учителей были наставники олимпийских чемпионов, специалисты из индустрии развлечений для взрослых и даже бывший инструктор советского спецназа. Тысячи обычных людей, мужчин и женщин в возрасте от 18 до 70 лет, уже добились потрясающих результатов с использованием этих методик.

**Внимание! Все материалы этой книги публикуются только в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален. Материалы этой книги могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем следовать предлагаемым диетам, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации. Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.**



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650 44 41.

Адрес для переписки/e-mail: mail@dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Tim Ferriss, 2010.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2013 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

© Fred Haynes, Hadel Studio — фотографии и иллюстрации, кроме тех, права на которые принадлежат другим лицам (см. информацию в главе «Источники фотографий и иллюстраций», стр. 569).

# СОДЕРЖАНИЕ

## НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Стройнее, больше, быстрее, сильнее? Как пользоваться этой книгой >> 12

## ОСНОВЫ: ПЕРВОЕ И САМОЕ ВАЖНОЕ

Минимальная эффективная доза: от микроволн до сжигания жира >> 27

Правила, которые меняют правила: все популярное неверно >> 31

## ИСХОДНАЯ ТОЧКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ И СВАРАДЖ

Момент Харадзюку: решение стать полноценным человеком >> 46

Ускользящий жир: где же он на самом деле? >> 54

От снимков к страху: как сделать фиаско невозможным >> 68

## УСТРАНЕНИЕ ЖИРА: ОСНОВЫ

Медленноуглеводная диета (часть 1):

как сбросить 9 кг за 30 дней без физических нагрузок >> 82

Медленноуглеводная диета (часть 2):

нюансы и часто задаваемые вопросы >> 91

Минимизация ущерба: как не набрать вес

при периодических перееданиях >> 114

Четыре всадника похудения: комплекс ПАЧЧ >> 128

## УСТРАНЕНИЕ ЖИРА: ПРОДВИНУТЫЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДИКИ

### СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Ледниковый период: использование холода для регулирования веса >> 138

Контроль уровня глюкозы: прекрасное число 100 >> 149

Рывок на финише: сброс последних 2–4,5 кг >> 165

## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Создаем идеальные ягодичы (или сбрасываем более 45 кг) >> 174

Идеальный пресс за шесть минут:

два очень эффективных упражнения >> 190

От сморчка до качка: как набрать 15 кг мышечной массы за 28 дней >> 197

Протокол Оккама (часть 1): минималистический подход к массе >> 209

Протокол Оккама (часть 2): тонкости и нюансы >> 230

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

15-минутный оргазм у женщин (часть 1) >> 242

15-минутный оргазм у женщин (часть 2) >> 252

Секс-машина (часть 1): эксперименты с повышением  
уровня тестостерона втрое >> 267

Счастливые финалы и удвоение количества сперматозоидов >> 278

## УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

- Организация идеального ночного сна >> 288
- Как стать сверхчеловеком: многофазный сон — ключ к сокращению времени сна >> 299

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ

- Обратимость «необратимых» травм >> 306
- Как окупить расходы на отдых одним визитом в больницу >> 331
- Преабилитация: делаем тело неуязвимым >> 336

## УЧИМСЯ БЕГАТЬ БЫСТРЕЕ И ДАЛЬШЕ

- Секреты отбора в НФЛ (часть 1). Введение: как прыгать выше >> 358
- Секреты отбора в НФЛ (часть 2): как бегать быстрее >> 365
- Сверхвыносливость (часть 1): от 5 км до 50 км за 12 недель, этап I >> 377
- Сверхвыносливость (часть 2): от 5 км до 50 км за 12 недель, этап II >> 396

## ОБРЕТЕНИЕ СИЛЫ

- Сверхчеловек без усилий: как побить мировые рекорды вместе с Барри Россом >> 416
- Съедаем слона: как добавить 45 кг к своему жиму лежа >> 434

## ОТ ПЛАВАНИЯ ДО БЕЙСБОЛА

- Как я научился плавать без лишних усилий за 10 дней >> 444
- Бейсбол в стиле Бейба Рута >> 453
- Как задерживать дыхание дольше, чем Гудини >> 462

## ДОЛГАЯ И ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

- Вечная жизнь: вакцины, кровопускания и прочие забавы >> 470

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

- Заключительные мысли: троянский конь >> 480

## ПРИЛОЖЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

- Таблицы соответствия единиц измерения >> 484
- Анализ: от питательных веществ до мышечных волокон >> 486
- Основные мышцы тела >> 491
- О пользе экспериментов над собой >> 492
- Разоблачение псевдонаучных истин (краткий курс для начинающих) >> 500
- Разоблачение псевдонаучных истин (продвинутый курс) >> 511
- Медленноуглеводная диета и 194 человека >> 516
- Секс-машина (часть 2): подробности и опасности >> 522
- Безмясное питание (часть 1): веские причины  
попробовать двухнедельную растительную диету >> 532
- Безмясное питание (часть 2): 28-дневный эксперимент >> 549

## БОНУСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ >> 565

*Благодарности* >> 567

*Источники фотографий и иллюстраций* >> 569

*Об авторе* >> 571

*Посвящается моим родителям,  
которые объяснили маленькому сорванцу,  
что плясать под собственную дудку — это здорово.  
Я люблю вас обоих, вам я обязан всем. Мама, прости  
меня за все эти безумные эксперименты.*

*Поддержите настоящую науку!  
10 % своих гонораров автор передает на исследования  
в области медицины и здравоохранения, в том числе  
на финансирование превосходной работы сотрудников  
детской больницы святого Иуды Леввея и ее научно-  
исследовательского центра.*

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТИМА ФЕРРИСА

*Пожалуйста, не наделайте глупостей и не сведите себя в могилу — это здорово расстроит нас обоих.*

*Посоветуйтесь с врачом, прежде чем следовать советам из этой книги.*

## ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

*Внимание!*

*Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.*

*Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.*

*Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации.*

*Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.*

# СТРОЙНЕЕ, БОЛЬШЕ, БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ?

*Знает ли история  
хоть один случай,  
когда большинство  
оказывалось право?*

Роберт Хайнлайн

*Люблю дурацкие  
эксперименты.  
И постоянно  
провожаю их.*

Чарльз Дарвин

## Как пользоваться этой книгой

ГОРОД МАУНТИН-ВЬЮ, КАЛИФОРНИЯ,  
22:00, ПЯТНИЦА

**А**мфитеатр «Шорлайн» содрогался. Более 20 тысяч зрителей собралось в этом крупнейшем в Северной Калифорнии концертном зале, чтобы послушать оглушительное и зажигательное выступление Nine Inch Nails в рамках турне, заявленном как последнее для группы.

А в это время за кулисами развлекались на свой лад.

— Короче, чувак, захожу я в кабинку по своим делам и вижу: голова Тима то мелькнет над перегородкой, то снова исчезнет. А это он затихарился в сортире, чтобы поприсесть!

Мой друг, видеооператор Гленн, заржал и попытался изобразить, как я приседал. Вообще-то, бедра мог бы держать и параллельнее.

— Точнее, выполнить сорок неглубоких приседаний, — вмешался я.

Кевин Роуз, основатель Digg, одного из 500 самых популярных веб-сайтов в мире, рассмеялся, поднял кружку с пивом и предложил тост за этот инцидент. Я же спешил перейти к основному пункту программы.

В следующие 45 минут я съел почти целиком две большие пиццы с курицей барбекю и три



пригоршни орехового ассорти — общим счетом около 4000 калорий\*. Это был мой четвертый прием пищи за день, причем завтрак состоял из двух стаканов грейпфрутового сока, большой чашки кофе с корицей, двух круассанов с шоколадом и двух «медвежьих когтей»\*\*. Но самое интересное началось спустя долгое время после того, как Трент Резнор покинул сцену.

Примерно через 72 часа я определил процентное содержание жира в моем организме с помощью ультразвукового анализатора, разработанного одним ученым из Ливерморской национальной лаборатории Лоуренса.

Отмечая значения в таблице, которую я вел в ходе своего последнего эксперимента, я обнаружил, что содержание жира в моем организме снизилось с 11,9 % до 10,2 %, а в целом доля жира в моем теле сократилась на 14 % за 14 дней.

Как мне это удалось? Помимо всего прочего, благодаря приему по определенной схеме доз чеснока, сахарного тростника и экстрактов чая.

Этот процесс вовсе не стал для меня наказанием. Он не был трудным. Он потребовал лишь незначительных изменений. По отдельности не играющие никакой роли, эти изменения в совокупности дали поразительный эффект.

Хотите продлить жиросжигающий период действия кофеина? Вам поможет нарингин — полезное вещество, содержащееся в грейпфрутовом соке.

Чтобы повысить чувствительность к инсулину перед тем, как объедаться раз в неделю, при приготовлении субботнего завтрака просто добавьте в выпечку немного корицы, и задача решена.

Нужно снизить содержание глюкозы в крови на 60 минут и без угрызений совести съесть богатый углеводами обед? Существует с полдюжины способов сделать это.

Но уменьшение доли жира в организме на 2 % за две недели?! Разве это возможно вопреки распространенному утверждению о том, что сбросить больше 0,9 кг жира в неделю нереально? Печальная истина состоит в следующем: лишь немногие якобы универсальные, общие для всех правила — и это одно из них — проверяют на исключения.

Говорите, тип мышечных волокон изменить нельзя? Еще как можно. И к черту генетику!

Расходовать столько же калорий, сколько вы потребляете, — метод в лучшем случае несовершенный. Я расстался с лишним жиром, продолжая чудовищно переедать. Слава чизкейкам!

Этот перечень можно продолжать до бесконечности.

Есть правила, которые явно пора пересмотреть.

Для этого и предназначена моя книга.

---

\* Строго говоря, речь здесь идет о килокалориях (или «пищевых калориях»), в которых обычно измеряется энергетическая ценность продуктов питания. Для удобства здесь и далее — как это обычно делается при указании калорийности продуктов — мы вслед за автором опускаем приставку «кило». На стр. 33 об этом пишет и сам автор. — *Прим. пер.*

\*\* Выпечка из дрожжевого теста с миндалем в форме медвежьих лап с когтями. — *Прим. пер.*

## Записки сумасшедшего

Весна 2007 года принесла мне немало волнений. Моя первая книга, публиковать которую отказались 26 издательств из 27, только что вошла в список бестселлеров New York Times и уверенно устремилась к первой строчке в рейтинге деловой литературы, где и очутилась через несколько месяцев. Никто не был ошеломлен этим событием сильнее, чем я.

В одно прекрасное утро в Сан-Хосе состоялось мое первое телефонное интервью с Клайвом Томпсоном из журнала Wired. В предварительной беседе я извинился на случай, если мой голос покажется ему перевозбужденным. Этому было объяснение. Я только что закончил 10-минутную тренировку, а потом выпил двойной эспрессо на пустой желудок — мой новый эксперимент, целью которого было свести процентную долю жира в организме до однозначного числа с помощью всего двух тренировок в неделю.

Клайв хотел побеседовать со мной об электронной почте и таких сервисах, как Twitter. Перед началом, чтобы плавно перейти к этой теме, я пошутил, что самые страшные опасения современного человека можно свести к двум пунктам: избыток спама и избыток веса. Клайв засмеялся и согласился. И мы продолжили разговор.

Интервью прошло успешно, вот только сказанная мной шутка засела у меня в голове. На протяжении следующего месяца я повторял ее десяткам слушателей, и всякий раз наблюдал одну и ту же реакцию: люди согласно кивали.

По всей видимости, эта книга просто не могла не появиться.

Широкий круг читателей считает, что я одержим тайм-менеджментом, и не видит другой, более педантичной и гораздо более нелепой одержимости.

Я вел записи почти обо всех тренировках, которые провел начиная с 18 лет. С 2004 года я более тысячи раз сдавал кровь на анализ\*, иногда с периодичностью в две недели, и следил за множеством показателей — от уровня липидов, инсулина и гликогемоглобина (гемоглобина A1c) до инсулиноподобного фактора роста ИФР-1 и свободного тестостерона. Я привез из Израиля фактор роста стволовых клеток, чтобы вылечить «необратимые» травмы, я побывал у китайских чаеводов, чтобы обсудить с ними влияние чая пуэр на сжигание жира. В общей сложности за последнее десятилетие я потратил на анализы и доработку методики более 250 тысяч долларов.

Кто-то предпочитает скупать авангардную мебель и предметы искусства, чтобы украшать дом; меня же интересуют пульсоксиметры, ультразвуковая аппаратура и медицинские приборы для анализа всевозможных показателей и состояний организма — от кожно-гальванического рефлекса до фазы быстрого сна. Мои кухня и ванная больше напоминают пункт скорой помощи.

---

\* Тест на множество показателей часто выполняется при единичном заборе крови в 10–12 пробирок.

Вы можете решить, что я одержимый, — и это недалеко от истины. К счастью, вам незачем становиться подопытным кроликом, чтобы ощутить на себе эффективность методики.

За последние два года сотни мужчин и женщин опробовали приемы, изложенные в книге «Совершенное тело за 4 часа», а я отслеживал результаты и строил графики на основании полученных данных (в исследованиях для этой книги участвовало 194 человека). Многие из них сбросили более 9 кг жира в первый же месяц эксперимента, и подавляющему большинству удалось сделать это впервые в жизни.

Почему же методика Т4Ч\* эффективна, в отличие от многих других?

Потому что она предполагает изменения, которые либо незначительны, либо просты, а зачастую обладают и тем, и другим свойством. Рекомендации в рамках этой методики практически невозможно неправильно истолковать, быстрые и ощутимые результаты подстегивают, побуждают не останавливаться на достигнутом. Если позитивные результаты появляются быстро и поддаются количественной оценке\*\*, необходимость в жесткой самодисциплине отпадает.

Суть всех популярных диет я могу изложить в четырех пунктах. Готовы?

- Ешьте больше зелени.
- Ешьте меньше насыщенных жиров.
- Увеличьте количество физической нагрузки и сжигайте больше калорий.
- Ешьте больше жирных кислот омега-3.

О перечисленных положениях мы говорить не будем. Не потому, что эти рекомендации не помогают — они помогают... в какой-то степени. Даже если вы станете следовать им, друзья вряд ли начнут приветствовать вас потрясенным «ни хрена себе, как тебе это удалось?!», встретив в раздевалке или на спортивной площадке.

Для достижения таких результатов требуется совсем иной подход.

## Темная лошадка поневоле

Поясню сразу: я не врач, у меня нет ученой степени. Я — педантичный обработчик данных, имеющий возможность общаться с самыми выдающимися спортсменами и учеными мира.

Поэтому я нахожусь в очень удачном положении.

Я могу черпать сведения из дисциплин и субкультур, которые редко соприкасаются друг с другом, могу проверять гипотезы, прибегая к таким

---

\* Т4Ч — «Тело за 4 часа», сокращенное название методики, которым автор пользуется для удобства. — *Прим. пер.*

\*\* А не просто заметны.

экспериментам над собой, которые не могут себе позволить официально практикующие специалисты (хотя их закулисная помощь играет в этих экспериментах решающую роль). Бросая вызов общепринятым догмам, можно случайно наткнуться на простые и нестандартные решения давно назревших проблем.

Избыток жира в организме? Принимай протеин и лимонный сок строго по графику.

Дефицит мышечной массы? Ешь имбирь и квашеную капусту.

Плохо спится? Увеличь потребление насыщенных жиров или сделай воздух в спальне более прохладным.

В эту книгу включены находки и открытия более 100 докторов философии, специалистов НАСА, докторов медицины, спортсменов-олимпийцев, профессиональных спортивных тренеров (от Национальной футбольной лиги до Высшей лиги бейсбола), мировых рекордсменов, специалистов по реабилитации, участников Суперкубка и даже бывших тренеров из стран Восточной Европы. Вы познакомитесь с удивительными примерами, в том числе станете свидетелями самых поразительных метаморфоз «до и после».

Мне незачем спасать свою академическую карьеру под девизом «публикуй, а то проиграешь», и это к лучшему. Как-то раз один доктор медицины из очень известного университета Лиги плюща сказал мне за обедом: «Нас 20 лет учат уходить от риска. Я был бы рад поэкспериментировать, если бы при этом не рисковал всем, чего добился за двадцать лет обучения и преподавания. Мне понадобился бы защитный тотем, ожерелье, дающее иммунитет. Университет бы этого не потерпел».

И потом он добавил: «А вам позволительно быть темной лошадкой».

Выражение прозвучало странно, но мой собеседник был прав. И не только потому, что у меня нет авторитета и репутации, которые обидно потерять. Ко всему прочему, я не новичок в этой индустрии.

В 2001–2009 гг. я занимал пост генерального директора компании-производителя спортивного питания, поставляющего свою продукцию в более дюжины стран, и если мы следовали правилам, то так поступали далеко не все, на что были вполне очевидные причины. Следование правилам прибыли не приносило. Я сталкивался и с окровавленной ложью в таблицах пищевой ценности, и с тем, как отделы маркетинга закладывали в бюджет штрафы Федеральной торговой комиссии, предвидя судебные разбирательства, а также с более серьезными нарушениями со стороны самых известных производителей в этой сфере\*. Мне известно, как и где обманывают потребителей. Наиболее грязные уловки в производстве пищевых добавок и спортивного питания — в качестве пары примеров можно назвать фальсификацию результатов «клинических испытаний» и «креативный» подход к составле-

---

\* Существуют, конечно, и выдающиеся компании с отделами исследований и разработок, верные этическим принципам, но они немногочисленны.

нию текста этикеток — мало чем отличаются от тех, что распространены в сфере биотехнологий и Большой Фармацевтики.

Я научу вас отличать науку от псевдонауки, а значит, распознавать вредные рекомендации и некачественные продукты.

Однажды поздно вечером осенью 2009 года я ел рагу с утиными ножками в компании доктора Ли Вулфер, сидя в густом тумане Сан-Франциско. Вино текло рекой, я разглагольствовал о своей мечте вернуться в Беркли или Стэнфорд и защитить диссертацию по биологии. В Принстонском университете я некоторое время специализировался на нейробиологии и грезил о буквах PhD (доктор философии) после своей фамилии. Ли регулярно публиковалась в реферативных журналах и занималась по лучшим в мире программам, в том числе в Калифорнийском университете в Сан-Франциско (UCSF, получила степень доктора медицины), в Беркли (получила степень магистра точных наук), в Гарвардской школе медицины (прошла резидентуру), в Реабилитационном институте Чикаго (аспирантура), в Центре спинальной диагностики в Дейли-Сити, Калифорния (аспирантура).

В ответ на мои речи она только улыбнулась, подняла бокал с вином и сказала:

— Тим Феррис, вне этой системы от тебя больше толку, чем внутри нее.

## Лаборатория одиночки

*Многим из этих теорий пришел конец лишь после того, как некий убедительный эксперимент выявлял их несостоятельность... таким образом, в любой науке находится дело вольному стрелку... подобную работу выполняет экспериментатор, задача которого — проверять теории на практике.*

МИТИО КАКУ («Гиперпространство»), физик-теоретик,  
один из авторов струнной теории поля

Большинство достижений в сфере улучшения мышечной деятельности (и внешнего вида) сначала испытываются на животных и дальше становятся доступны следующим кругам потребителей:

*Скаковые лошади → больные СПИДом (с мышечной атрофией)  
и бодибилдеры → спортивная элита → богатые люди → все остальные*

Последний переход от богачей к широкому кругу потребителей может занять 10–20 лет, если вообще произойдет. Зачастую этого не случается.

Я *вовсе не предлагаю* вам начать колоться неизвестными веществами, которые никогда прежде не испытывали на людях. Но я *утверждаю*, что правительственные органы (Министерство сельского хозяйства США, Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств) отстают

от современных исследований по меньшей мере на 10 лет, а от убедительных доказательств в своей сфере — не менее чем на 20 лет.

Более десяти лет назад мой близкий друг Пол попал в аварию, и в результате травмы мозга у него снизилась выработка тестостерона. Несмотря на вспомогательную терапию (тестостероновые кремы, гели, инъекции короткого действия) и визиты к лучшим эндокринологам, он продолжал страдать от симптомов пониженного содержания тестостерона. Все изменилось буквально в один день, когда он начал употреблять тестостерон энантат, редко применяемый в США в медицинских целях. Кто дал ему такой совет? Известный бодибилдер, разбирающийся в биохимии.

Пользуются ли врачи более чем пятидесятилетним опытом тестирования и даже синтеза эфиров тестостерона, которым располагают профессиональные бодибилдеры? Нет. Большинство врачей считают бодибилдеров наглыми дилетантами, а бодибилдеры врачей — излишне осторожными, не желающими рисковать и потому не признающими никаких новшеств.

От такого разделения опыта страдают обе стороны, не достигая оптимальных результатов.

Доверить заботу о своем здоровье самому большому громиле из тренажерного зала — неудачная мысль, но в поисках открытий важно сходить с проторенного пути. Тот, кто вплотную занимается проблемой, зачастую меньше всех способен взглянуть на нее свежим взглядом.

Несмотря на невероятный прогресс, достигнутый в некоторых областях медицины за последние 100 лет, 60-летний человек в 2009 году имел шансы прожить в среднем всего на 6 лет дольше, чем его ровесник в 1900 году.

Что касается меня, то я намерен дожить до 120 лет, питаюсь лучшими бифштексами, какие только удастся найти. Подробности — позднее.

Можно утверждать одно: чтобы найти нестандартное решение, нужно применить нетрадиционный подход.

## Будущее уже с нами

В современном мире, даже если взять для примера испытания, которые финансируются как положено и проводятся в целях изучения проблемы ожирения, достижение результатов может занять 10–20 лет. Вы готовы ждать?

Надеюсь, нет.

— Компания Kaiser не ведет переговоров с UCSF, а UCSF — с Blue Shield. Только *вы* можете оценить всю информацию, касающуюся вашего здоровья.

Эти слова я услышал от ведущего хирурга медицинского центра при Калифорнийском университете в Сан-Франциско (UCSF), который настоятельно советовал мне забрать мои бумаги с собой, пока они не попали в больничный архив.

А теперь — хорошие новости: располагая некоторой помощью, никогда еще не было так легко и без специальной подготовки собирать данные о своем

здоровье, отслеживать их и вносить в свою жизнь небольшие изменения, дающие невероятные результаты.

Пациенты с диабетом второго типа, обходящиеся без лекарств уже через 48 часов после начала соблюдения диеты? Прикованные к инвалидному креслу пожилые люди, способные ходить самостоятельно уже через 14 недель тренировок? Это не научная фантастика. Всего этого можно добиться уже сегодня. Как сказал Уильям Гибсон, автор термина «киберпространство», «будущее уже с нами, просто распределено неравномерно».

## Принцип 80/20: от Уолл-стрит до человека-машины

Эта книга предназначена для того, чтобы указать вам на самые важные 2,5 % усилий, необходимые для совершенствования тела и улучшения физической формы. Объяснить, почему именно 2,5 %, поможет короткий экскурс в историю.

Вильфредо Парето — неоднозначная фигура, экономист и социолог, живший в 1848–1923 годах. В его основополагающем труде «Cours d'économie politique» («Курс политической экономии») упоминался в то время малоизученный «закон» распределения доходов, позднее названный его именем, — «закон Парето», или «распределение Парето». Он наиболее известен как «принцип 80/20».

Парето продемонстрировал, что богатство в обществе распределено чудовищно неравномерным, но закономерным образом: владение 80 % богатства и доходов приходится на долю 20 % населения. Кроме того, он показал, что принцип 80/20 справедлив не только для экономики, но и почти для любой другой сферы. К примеру, 80 % гороха в огороде Парето выросло из 20 % посаженных им растений.

На практике принцип 80/20 зачастую дает еще более непропорциональное соотношение.

Так, чтобы научиться бегло изъясняться на испанском, необходимо усвоить активный словарь, включающий примерно 2500 наиболее употребительных слов. Это даст возможность понимать более 95 % разговоров. Чтобы достичь 98-процентного понимания, понадобится не пять месяцев, а как минимум пять лет практики. Выполнив подсчеты, выясним, что 2500 слов — это лишь 2,5 % от приблизительно 100 тысяч слов испанского языка.

Следовательно:

1. Изучение предмета на 2,5 % в целом дает 95 % желаемого результата.
2. Те же самые 2,5 % приносят всего на 3 % меньше пользы, чем при затрате в 12 раз больше усилий.

Эти невероятно ценные 2,5 % — ключ, архимедов рычаг для тех, кто хочет добиться наилучших результатов с наименьшими затратами времени. Весь фокус в том, чтобы найти эти 2,5 %\*.

Эта книга не была задумана как всеобъемлющий трактат обо всем, что имеет отношение к организму человека. Моя цель — поделиться найденными 2,5 % знаний, которые дают 95 % результатов в деле быстрой реконструкции тела и совершенствования его деятельности. Если у вас и без того 5 % жира в организме или если вы лежа выжимаете 182 кг, значит, вы принадлежите к наиболее совершенному 1 % всех людей и теперь улучшаете результаты немного. Эта книга предназначена для остальных 99 %, чтобы они могли достичь поразительных результатов за короткое время.

## Как пользоваться этой книгой: пять правил

Следовать пяти правилам пользования этой книгой очень важно. Игнорируя их, вы будете действовать на свой страх и риск.

### *Правило № 1.*

#### *Воспринимайте эту книгу как «шведский стол»*

Ни в коем случае *не* читайте ее с начала до конца.

Большинству людей не понадобится более 150 страниц текста, чтобы изменить себя. Просмотрите содержание, выберите самые актуальные для вас разделы, а об остальном забудьте... на данном этапе. Для начала выберите одну цель, имеющую отношение к внешности, и одну, касающуюся улучшения физической формы и самочувствия.

Единственные разделы, обязательные к прочтению для всех, — это «Основы» и «Исходная точка». Вот некоторые популярные цели и соответствующие разделы и главы, расставленные в порядке чтения:

### *Быстрый сброс избыточного веса*

Все главы раздела «Основы»

Все главы раздела «Исходная точка»

«Медленноуглеводная диета (части 1 и 2)»

«Создаем идеальные ягоды»

Всего страниц: 101

---

\* Философ Нассим Н. Талеб отмечал важное различие между языком и биологией, на котором я хотел бы заострить внимание: первый в целом изучен, вторая в целом не изучена. Таким образом, наши 2,5 % — не 2,5 % от абсолютной совокупности знаний, а эмпирически наиболее ценные 2,5 % от того, что нам известно сейчас.



## *Быстрое наращивание мускулатуры*

Все главы раздела «Основы»  
Все главы раздела «Исходная точка»  
«От сморчка до качка»  
«Протокол Оккама (части 1 и 2)»  
Всего страниц: 97

## *Быстрое обретение силы*

Все главы раздела «Основы»  
Все главы раздела «Исходная точка»  
«Сверхчеловек без усилий» (значительное увеличение силы при совсем небольшом наращивании мышечной массы)  
«Преабилитация»  
Всего страниц: 92

## *Быстрое улучшение общего самочувствия*

Все главы раздела «Основы»  
Все главы раздела «Исходная точка»  
Все главы раздела «Совершенствование сексуальной жизни»  
Все главы раздела «Улучшение качества сна»  
«Обратимость «необратимых» травм»  
Всего страниц: 140

Как только выберете самый минимум для начала, приступайте к чтению. Определившись с планом действий, на досуге углубитесь в книгу, изучите ее. Практические советы содержатся в каждой главе, поэтому не пренебрегайте ни одной из них только на основании заголовка. Например, даже если вы мясоед, как я, вам наверняка пойдет на пользу глава о безмясном питании.

Но только не читайте все сразу.

### *Правило № 2.*

*Если не хотите лезть в научные дебри, пропустите их*

Вам незачем быть ученым, чтобы читать эту книгу.

Но для увлеченных наукой и просто любознательных читателей я привожу много научных сведений. Зачастую они помогают улучшить результаты, но к обязательному чтению не относятся. Такая информация помещена во врезки и помечена буквами «ЛН» — «Любителям науки».

Но даже если раньше наука внушала вам робость, советую хотя бы бегло просмотреть часть разделов ЛН — по крайней мере некоторые из них приве-

дут вас к озарениям типа «ни хрена себе!» и помогут улучшить результаты не менее чем на 10 %.

Но если они сбивают вас с толку — пропустите их, прочтение этих материалов не обязательно для достижения цели, к которой вы стремитесь.

### *Правило № 3. Сомневайтесь сколько угодно*

Не считайте ту или иную мысль истинной только потому, что узнали о ней от меня.

Легендарный Тимоти Ноукс, доктор философии и автор или соавтор более 400 опубликованных научных трудов, любил говорить: «50 % того, что нам известно, ошибочно. Проблема в том, что мы не знаем, какие именно 50 %». Все советы в этой книге эффективны, но какие-то из механизмов я наверняка понял совершенно неправильно. Иными словами, я убежден, что ответы на все «как?» заслуживают доверия на 100 %, а вот многие ответы на вопросы «почему?», скорее всего, не выдержат проверки временем и практикой.

### *Правило № 4. Не пользуйтесь скептицизмом как предлогом для бездействия*

Как однажды высказался об одном режиме тренировки олимпийцев все тот же доктор Ноукс, «даже если этот подход в корне ошибочен, как гипотеза он достоин опровержения».

Важно выискивать гипотезы, которые заслуживают того, чтобы их опровергли.

Наука начинается с догадок, основанных на определенных (читай «бредовых») данных. Все остальное — пробы и ошибки. Иногда изначальные прогнозы оправдываются, но чаще они оказываются не совсем верными, приводят к неожиданным открытиям и порождают новые вопросы. Если вам по душе роль стороннего наблюдателя и вечного скептика, откладывающего решительные действия до тех пор, пока не будет достигнут научный консенсус, — дело ваше. Просто поймите, что наука, увы, зачастую так же политизирована, как вечеринка, на которую приглашены и рьяные демократы, и столь же несгибаемые республиканцы. В лучшем случае консенсус будет достигнут с большим опозданием.

Не пользуйтесь скептицизмом как слабо завуалированным предлогом для бездействия и пребывания в зоне комфорта. Оставайтесь скептиком, но лишь по той веской причине, что вы ищете наиболее перспективные решения, чтобы опробовать их на практике.

Будьте *активным*, а не пассивно обороняющимся скептиком.

Если сделаете удачное открытие или докажете, что я ошибся, — дайте мне знать. Благодаря обратной связи с вами и вашей помощи эта книга будет совершенствоваться.

## Правило № 5. Получайте удовольствие от чтения

Я включил в книгу случаи из жизни, в том числе рассказы о промахах и неудачах, просто затем, чтобы вас поразвлечь. Иначе недолго и со скуки помереть.

Большая часть текста в этой книге написана в духе заметок сумасшедшего. Читайте и развлекайтесь. В первую очередь мне хотелось поделиться радостью исследований и открытий. Помните: это не учебник с заданиями на дом. Продвигайтесь в том темпе, который вам удобен.

## Секрет продуктивности миллиардера и экспериментальный образ жизни

— Как вы повышаете свою продуктивность?

Ричард Брэнсон сел поудобнее и на секунду задумался. Фоном для беседы служили тропические звуки принадлежащего ему оазиса — острова Неккер. Двадцать человек, рассеявшихся вокруг, ловили каждое слово Ричарда, пытались угадать, каким будет ответ миллиардера на один из главных, а может, и на *самый* главный вопрос с точки зрения бизнеса. Эту группу собрал импресарио в сфере маркетинга Джо Полиш с тем, чтобы методом мозгового штурма выявить новые пути развития детища Брэнсона — благотворительного фонда Virgin Unite. Это лишь один из множества начатых им новых перспективных проектов. В конгломерат Virgin Group уже входит более 300 компаний с более чем 50 тысяч сотрудников и 25 миллиардами долларов годового дохода. Иными словами, Брэнсон лично построил империю с капиталом, превышающим ВВП некоторых развивающихся стран. Наконец он нарушил молчание:

— Тренируюсь.

Он серьезно и подробно пояснил: тренировки дали ему по меньшей мере четыре дополнительных часа продуктивного времени в сутки.

Дуновение прохладного бриза, словно восклицательный знак, дополнило его ответ.

Т4Ч — это не просто книга.

Я воспринимаю Т4Ч как манифест, призыв взять на вооружение новую ментальную модель: экспериментальный стиль жизни. Только вам — не вашему врачу, не газете, а вам — решать, что для вас работает. Такой подход применим не только к физическому самосовершенствованию.

Если вы разбираетесь в политике достаточно хорошо, чтобы голосовать за президента, если вам хоть когда-нибудь приходилось заполнять налоговую декларацию, значит, вы способны усвоить несколько самых важных научных принципов переустройства собственного тела. Эти правила станут вашими друзьями, абсолютно надежными и заслуживающими доверия.

И все изменится.

Если вас мучает неудовлетворенность собственным телом и вы уже за-

путались в диетах и комплексах упражнений, я искренне надеюсь, что ваша жизнь вскоре разделится на жизнь до Т4Ч и после Т4Ч. Эта книга поможет вам совершить то, что большинство людей сочтут сверхчеловеческим усилием, будь то сброс 45 кг веса или умение задерживать дыхание на пять минут. Все это достижимо.

Нет никакого священнодействия — есть причина и следствие.

Добро пожаловать в кресло руководителя.

Alles mit Maß und Ziel,  
(нем. все хорошо в меру)

Тимоти Феррис,  
Сан-Франциско, Калифорния  
10 июня 2010 г.

## ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ

### Анализы

В этой книге упоминаются десятки тестов. Задавшись вопросом «как бы мне это проверить?» и гадая, с чего начать, обратитесь к списку анализов на стр. 487 — это ваше пошаговое руководство.

### Краткий справочник

Не знаете, что такое один грамм или четыре унции? Обратитесь к таблице распространенных единиц измерения\* на стр. 484 и откройте в себе способности Джулии Чайлд\*\*.

### Примечания и ссылки

Материалы для этой книги собраны и проверены со всей тщательностью.

А еще она настолько увесиста, что ею можно оглушить тюлененка. Если вам и вправду не лень напрягать глаза, более 500 ссылок на серьезные научные работы можно найти по адресу [www.fourhourbody.com/endnotes](http://www.fourhourbody.com/endnotes), с разделением по главам и с фразами, к которым эти ссылки относятся.

### Ресурсы

Чтобы избавить вас от головной боли и необходимости вводить URL размером с абзац, все длинные адреса веб-страниц заменены краткими — например, [www.fourhourbody.com](http://www.fourhourbody.com), — на этих сайтах вы легко найдете то, что вам нужно.

Все ясно? Вот и хорошо. А теперь повеселимся.

---

\* В русском издании все количественные показатели, приведенные автором в английской системе мер, переведены в метрическую систему. — *Прим. ред.*

\*\* Американский шеф-повар, телеведущая и автор нескольких книг.

# ОСНОВЫ

Первое и самое важное

# МИНИМАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ДОЗА

## От микроволн до сжигания жира

*Совершенство  
достигается не  
тогда, когда уже  
нечего прибавить,  
но когда уже ничего  
нельзя отнять.*

Антуан  
де Сент-Экзюпери,  
«Планета людей»  
(пер. Н. Галь)

Артур Джонс был не по возрасту развитым ребенком и питал особое пристрастие к крокодилам.

К 12 годам он прочел всю отцовскую медицинскую библиотеку. Видимо, повлияла домашняя обстановка: его родители, дед, прадед, сводный брат и сестра — все были врачами.

Скромно начав жизненный путь в Оклахоме, с возрастом он стал одной из самых влиятельных фигур в сфере изучения физических упражнений. И кроме того, по словам немалого количества очевидцев, превратился в «злого гения».

Один из его протеже, доктор философии Эллингтон Дарден, поделится рассказом о типичном случае из жизни Джонса:

*В 1970 году Артур пригласил Арнольда [Шварценеггера] и Франко Коломбо в гости в Лейк-Хэлен, Флорида, сразу после конкурса «Мистер Олимпия». Артур встретил гостей в аэропорту на своем «кадиллаке», усадил Арнольда на пассажирское сиденье, а Франко — на заднее. От федерального шоссе аэропорт отделяло не менее*

*12 светофоров, так что предстояла езда с постоянными разгонами и торможениями.*

*Надо сказать, что Артур был громогласным собеседником, доминировавшим в каждом разговоре. Но заставить замолчать Арнольда ему никак не удавалось. Тот все лопотал то ли по-немецки, то ли на каком-то другом языке, так что Артур с трудом понимал, о чем речь. Наконец Артур разозлился и велел Арнольду замолчать, но тот не унимался.*

*К тому времени, как они свернули на шоссе между штатами, терпение Артура лопнуло. Он съехал на обочину, вышел, обожал вокруг машины, открыл дверцу со стороны Арнольда, схватил его за воротник рубашки, выволок наружу и обратился к нему со словами, общий смысл которых был таким: «Слушай, сукин ты сын, если сейчас же не заткнешься нахрен, человек, который вдвое старше тебя, надерет тебе задницу прямо здесь, на шоссе I-4. Лучшие не зли меня».*

*Не прошло и пяти секунд, как Арнольд извинился, сел обратно в машину и следующие три или четыре дня вел себя безупречно, как настоящий джентльмен.*

Джонс постоянно психовал.

Его приводило в ярость любое высказывание касательно физической активности человека, которое он считал глупостью, и подстегнутый этим гневом, он бросал вызов судьбе и совершал невероятное — например, помог чемпиону бодибилдинга Кейси Вайатору набрать 28,7 кг всего за 28 дней и попал в список Forbes 400 благодаря тому, что основал и продал компанию Nautilus, специализировавшуюся на производстве тренажеров. В зените славы ее общий доход по оценкам составлял 300 миллионов долларов в год.

Артур не выносил неясностей в сферах, напрямую зависящих от научной точности. В ответ на выводы ученых, исследовавших мышечные функции с помощью электромиографии (ЭМГ), Артур подключил их аппаратуру к трупу и сам двигал его конечности, чтобы зафиксировать подобную «активность». То есть внутреннее трение.

Артур сетовал на быстротечность времени: «Я нахожусь в таком возрасте, что дело, которым мы занимаемся сейчас, при моей жизни не получит всемирного признания, тем не менее это когда-то произойдет, потому что все, что мы делаем, опирается на простые физические законы, которые невозможно отрицать до бесконечности». Он умер своей смертью 28 августа 2007 г. в возрасте 80 лет, раздражительный и задиристый, как и прежде.

Джонс оставил после себя обширное и важное наследие, в том числе краеугольный камень нашего дальнейшего обсуждения — понятие о минимальной эффективной дозе.

## Минимальная эффективная доза

Определение минимальной эффективной дозы (МЭД) очень простое: это наименьшая из доз, способных дать желаемый результат.

Джонс называл эту критическую точку «минимальной эффективной нагрузкой», так как говорил о ней применительно к силовым упражнениям, но мы рассмотрим точную «дозировку» и упражнений, и еды\*.

Все, что выходит за пределы МЭД, — напрасные затраты.

При кипячении воды МЭД — это температура 212 градусов Фаренгейта (100 градусов Цельсия) при нормальном атмосферном давлении. Кипяток — он и есть кипяток. Более высокая температура не сделает его «кипятоквее». Повышение температуры сверх этого предела — лишние затраты ресурсов, которым можно было бы найти другое, более целесообразное применение.

Если вам требуется провести на солнце 15 минут, чтобы спровоцировать меланиновую реакцию, значит, ваша МЭД для загара — 15 минут. Периоды загорания, превышающие 15 минут, избыточны, их результатом станет лишь то, что вы обгорите и будете вынуждены на время завязать с посещениями пляжа. А пока вы отсиживаетесь дома в течение несколько дней, кто-нибудь другой, принимающий во внимание свою естественную МЭД (15 минут), получит на четыре сеанса загара больше. Его кожа станет темнее на четыре оттенка, а вы снова побледнеете, как до начала посещений пляжа. Грустный крошка ламантин. Когда речь идет о живом организме, превышение МЭД способно затормозить процесс на недели и даже на месяцы.

Применительно к совершенствованию тела следует помнить о двух основных МЭД:

*Хотите избавиться от накопленного жира → сделайте то наименьшее, что спровоцирует каскадную реакцию специфических гормонов, сопровождающуюся сжиганием жира.*

*Хотите нарастить малый или значительный объемы мышц → сделайте то наименьшее, что запустит локальные (для конкретных мышц) и системные (гормональные\*\*) механизмы роста.*

Усилий для того, чтобы спровоцировать эти события, требуется на удивление мало. Не усложняйте этот процесс.

Так, включение механизма роста для конкретной группы мышц, например плечевых, может потребовать всего 80-секундной тренировки с нагрузкой 23 кг раз в неделю. Такой стимуляции, как и 100 градусов Цельсия для кипячения воды, достаточно, чтобы активизировать определенные проста-

---

\* Не без помощи доктора Дуга Макгаффа, автора многочисленных работ по этому вопросу, с которым мы еще встретимся на страницах книги.

\*\* Или, пользуясь более изысканным и точным термином, нейроэндокринные.



гландины, факторы транскрипции и всевозможные сложные биореакции. Что такое «факторы транскрипции»? А это вам знать незачем. Вам вообще ни к чему разбираться в биологии, как ни к чему знать, что такое излучение, чтобы пользоваться микроволновкой. Достаточно лишь нажать кнопки в нужном порядке.

Применительно к описанному случаю это означает, что 80-секундная тренировка — это и есть наша «кнопка».

Если же вместо 80-секундной тренировки выполнять комплексы упражнений из глянцевого журнала — скажем, делать условные 5 подходов по 10 повторов — это будет сродни пребыванию на солнце в течение часа, если МЭД равна 15 минутам. Это не только пустая трата времени и сил, но и верный путь к тому, чтобы достичь результатов, прямо противоположных намеченным. У органов и желез, помогающих привести в порядок поврежденные ткани, гораздо больше ограничений, чем у нашего энтузиазма. Всего один пример: почки способны ежедневно очищать кровь с предельной максимальной концентрацией отходов приблизительно 450 ммоль, или миллимоль на литр. Устроив трехчасовую тренировку и превратив собственный кровоток в подобие оживленных транспортных магистралей Лос-Анджелеса, вы с большой вероятностью спровоцируете биохимическую «пробку».

Еще раз: к счастью, незачем знать, как работают почки, чтобы пользоваться полезной информацией. Нужно знать только одно:

*80 секунд — это прописанная доза.*

Больше не значит лучше. По сути, одна из главных задач — справиться с соблазном переутомиться.

МЭД не только позволяет добиться самых впечатляющих результатов, но и сделать это с минимальными затратами времени. Слова Джонса должны звучать у вас в ушах: «ЗАПОМНИТЕ: невозможно оценить или даже понять то, что нельзя измерить».

*80 сек., 9 кг.*

*10 мин., вода температурой 12 градусов Цельсия.*

*200 мг экстракта аллицина перед сном.*

Вот так выглядят предписания, которые стоят внимания, и именно такие я и предложу вам.