

TIM FERRISS

# INSTRUMENTELE TITANILOR

TACTICILE, RUTINELE ȘI OBICEIURILE  
MILIARDARILOR, FIGURILOR PUBLICE  
ȘI ARTIȘTILOR DE TALIE MONDIALĂ

Cuvânt-înainte de ARNOLD SCHWARZENEGGER

Ilustrații de REMIE GEOFFROI

Traducere din limba engleză  
de **Romică Lixandru**

 ACT și Politon

2019

## **AVERTISMENTUL EDITURII**

Această carte prezintă o gamă largă de opinii cu privire la o varietate de subiecte legate de sănătate și bunăstare, printre care anumite idei, tratamente și proceduri care s-ar putea să fie riscante sau ilegale, dacă au loc fără supraveghere medicală corespunzătoare. Aceste opinii reflectă cercetarea și ideile autorului sau pe cele ale oamenilor pe care el îl prezintă, dar nu au intenția să se substituie serviciilor unui profesionist în domeniul sănătății. Consultă-te cu medical tău înainte să te apuci să ții vreo dietă, să iei vreun medicament sau să urmezi un program de exerciții fizice. Autorul și editura își declină responsabilitatea pentru orice efecte adverse care ar rezulta, direct sau indirect, din informațiile cuprinse în această carte.

## **AVERTISMENTUL LUI TIM**

Te rog să nu cumva să faci vreun gest prostesc, care să te omoare. Ne-ar face nefericiți pe amândoi. Consultă un medic, un avocat și un specialist în lucruri de bun simț, înainte să te apuci să faci orice se spune în această carte.

## DEDICAȚIE

În primul rând, vă sunt recunoscător vouă, tuturor „tovarășilor care urmați același drum”, cum ar spune James Fadiman.

În al doilea rând, o parte din drepturile de autor vor fi donate următoarelor cauze demne de a fi susținute:

- » **After-School All-Stars (AFTERSCHOOLALLSTARS.ORG)**, furnizor de programe comprehensive de after-school care asigură siguranța copiilor și îi ajută să reușească atât la școală cât și în viață.
- » **DonorsChoose.org**, care face să ne fie mai ușor să susținem clasele care au nevoie de mai mult ajutor, apropiindu-ne în felul acesta de o națiune în care toți elevii au la dispoziție instrumentele necesare pentru o educație foarte bună.
- » **Cercetarea științifică din instituții cum ar fi Johns Hopkins University School of Medicine**, unde sunt studiate enteogenele\* pentru a fi utilizate în depresia rezistentă la tratament, anxietatea provocată de sfârșitul vieții (la pacienții cu cancer în fază terminală) și în alte afecțiuni debilitante.

În al treilea rând, pentru toți căutătorii, fie să găsiți mai mult decât căutați. Poate că această carte vă va fi de ajutor.

---

\* Enteogene – acele droguri care provoacă viziuni și despre care se poate demonstra că au fost folosite în ritualuri șamanice sau religioase; în sens larg, termenul poate fi aplicat și altor droguri, atât naturale, cât și artificiale, care determină modificări ale stării conștiinței similare cu cele confirmate în cazul ingerării ritualice de enteogene tradiționale. (n.red.)

# CUVÂNT-ÎNAINTE

Nu mă număr printre cei care s-au ridicat doar prin forțe proprii.

De fiecare dată când țin un discurs la vreo conferință de afaceri, mă adresez studenților universitari sau fac un interviu AMA\* pe Reddit, cineva spune asta.

„Dle Guvernator/Governator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (în funcție de locul în care mă aflu), din postura de persoană care a reușit doar prin forțe proprii, care este rețeta dvs. pentru succes?”

Sunt întotdeauna șocați atunci când le mulțumesc pentru compliment, dar le răspund: „Nu sunt un om care s-a ridicat doar prin forțe proprii. Am primit foarte mult ajutor”.

Este adevărat că am crescut în Austria, fără canalizare. Este adevărat că am venit singur în America, doar cu o geantă sport. Și este adevărat că am lucrat ca zidar și am investit în imobiliare pentru a deveni milionar înainte să vântur sabia în *Conan the Barbarian* (*Conan Barbarul*).

Dar nu este adevărat că am reușit doar prin forțe proprii. La fel ca toată lumea, pentru a ajunge unde sunt azi, am stat pe umerii uriașilor.

Viața mea a fost clădită pe temelia formată din părinți, antrenori și profesori; din suflete miloase care mi-au pus la dispoziție canapelele sau camerele din spate ale sălilor de sport, unde să dorm; din mentori care mi-au dăruit înțelepciune și sfaturi; din idoli care m-au motivat de pe paginile revistelor (și, pe măsură ce viața mea a înflorit, din interacțiuni personale).

Aveam o viziune măreață și o pasiune înflăcărată. Dar nu aș fi ajuns nicăieri, dacă mama nu m-ar fi ajutat cu teme (și nu mi-ar fi plesnit câte una atunci când nu aveam de gând să învăț), dacă tata nu mi-ar fi spus să „mă fac util”, dacă nu aș fi avut profesori care să mă învețe cum să vând ceva sau pe antrenorii care m-au învățat principiile ridicării de greutate.

---

\* AMA – Ask Me Anything (Întrebați-mă orice), tip de interviu desfășurat pe website-ul Reddit în care gazda, de obicei o vedetă, răspunde la toate întrebările fanilor. (n.tr.)

Dacă nu aş fi văzut niciodată revista în care Reg Park apărea pe copertă și dacă n-aş fi citit despre cum a ajuns de la Mr. Univers să interpreteze rolul lui Hercule pe marele ecran, poate că aş cânta și acum jodel\* prin Alpii austrieci. Știam că trebuie să părăsesc Austria și știam că locul meu era cu certitudine în America, dar Reg a pus și mai mult gaz pe foc și mi-a oferit o rețetă.

Joe Weider m-a adus în America și m-a luat sub aripa sa, ajutându-mă în cariera de bodybuilder și instruindu-mă în materie de afaceri. Lucille Ball și-a asumat un risc foarte mare și m-a invitat să joc într-un film care a fost primul meu mare succes la Hollywood. Iar în 2003, fără ajutorul a 4.206.284 de californieni, nu aş fi fost niciodată ales guvernator al statului California.

Și atunci, cum aş putea să susțin vreodată că am reușit doar prin forțe proprii? Dacă mi-aș aroga acest merit, ar însemna că aş da la o parte toate persoanele și toate sfaturile care m-au ajutat să ajung până aici. Și aş lăsa și o impresie greșită – aceea că te poți descurca singur.

Eu n-am putut. Și este foarte probabil ca nici tu să nu poți.

Cu toții avem nevoie de combustibil. Fără ajutorul, sfaturile și inspirația celorlalți, mecanismele minții noastre încremenesc și ne blocăm, nemaivădând o țintă spre care să ne îndreptăm pașii.

Eu am fost binecuvântat să găsesc mentori și idoli în fiecare etapă a vieții mele și am avut norocul să-i întâlnesc realmente pe mulți dintre ei. De la Joe Weider la Nelson Mandela, de la Mihail Gorbaciov la Muhammad Ali, de la Andy Warhol la George H.W. Bush, nu am fost niciodată timid când am căutat înțelepciunea celorlalți pentru a-mi alimenta pasiunea.

Probabil că ai ascultat podcasturile lui Tim. (Vă recomand în mod deosebit podcastul cu bodybuilderul fermecător care vorbește cu accent austriac.) El și-a folosit platforma pentru a-ți oferi înțelepciunea unui grup divers de personaje din lumea afacerilor, a divertismentului și a sportului. Sunt sigur că ai învățat ceva de la ele – și sunt sigur că de multe ori ai învățat ceva neașteptat.

Indiferent că este vorba despre o rutină de dimineață, o filosofie sau un pont despre antrenamentele fizice sau doar despre motivația de care ai nevoie pentru a-ți termina cu bine ziua, nu există vreo persoană care să nu aibă ceva de câștigat de pe urma unui mic ajutor din afară.

---

\* Jodel – fel de a cânta specific muntenilor din Tirol, constând într-o vocalizare care trece fără tranziție de la vocea normală la falset. (n.red.)

Eu am privit mereu lumea ca pe o sală de clasă, unde asimilez lecții și povești din care îmi extrag combustibilul necesar pentru a merge înainte pe drumul meu. Sper că și tu vei face la fel.

Cel mai rău lucru pe care îl poți face vreodată este să crezi că știi suficient.

Nu te opri niciodată din învățat. Niciodată.

Acesta este motivul pentru care ai cumpărat această carte. Știi că, indiferent în ce etapă a vieții te găsești, vor exista momente în care ai nevoie de motivație și de idei din afară. Vor exista momente în care nu vei avea răspunsul sau ambiția necesare, așa că vei fi forțat să cauți în afara ta.

Poți să recunoști că nu ai cum să reușești singur. Eu sigur nu pot. Nimeni nu poate.

Acum dă pagina și învață câte ceva.

– Arnold Schwarzenegger

# PE UMERII URIAȘILOR

Nu sunt expertul. Eu sunt omul care experimentează, sunt scribul și ghidul.

Dacă găsești vreun lucru uimitor în această carte, acesta se află acolo mulțumită minții strălucite a celor care au acționat ca profesori, resurse, critici, colaboratori, corectori și referințe. Dacă găsești vreun lucru ridicol în această carte, va fi din vina mea, pentru că nu le-am ascultat sfatul sau am făcut o greșală.

Deși există sute de oameni cărora le sunt îndatorat, aș vrea să le mulțumesc aici numeroșilor oaspeți care au acceptat să participe la podcastul meu și care onorează paginile acestei cărți, enumerați în ordine alfabetică:

**Scott Adams (p. 292)**

**James Altucher (p. 276)**

**Sophia Amoruso (p. 417)**

**Marc Andreessen (p. 198)**

**Sekou Andrews (p. 699)**

**Patrick Arnold (p. 62)**

**Peter Attia (p. 86)**

**Glenn Beck (p. 601)**

**Scott Belsky (p. 398)**

**Richard Betts (p. 612)**

**Mike Birbiglia (p. 616)**

**Alex Blumberg (p. 338)**

**Amelia Boone (p. 28)**

**Justin Boreta (p. 394)**

**Tara Brach (p. 604)**

**Brené Brown (p. 637)**

**Bryan Callen (p. 530)**

**Shay Carl (p. 486)**

**Dan Carlin (p. 317)**

**Ed Catmull (p. 344)**

**Margaret Cho (p. 586)**

**Paulo Coelho (p. 559)**

**Ed Cooke (p. 564)**

**Kevin Costner (p. 496)**

**Whitney Cummings (p. 523)**

**Dominic D'Agostino (p. 47)**

**Alain de Botton (p. 533)**

**Joe De Sena (p. 65)**

**Mike Del Ponte (p. 334)**

**Peter Diamandis (p. 409)**

**Tracy DiNunzio (p. 348)**

**Jack Dorsey (p. 557)**

**Stephen J. Dubner (p. 625)**

**Dan Engle (p. 137)**

**James Fadiman (p. 127)**

**Jon Favreau (p. 644)**

**Jamie Foxx (p. 658)**

**Chris Fussell (p. 480)**

**Cal Fussman (p. 542)**

**Adam Gazzaley (p. 164)**

**Malcolm Gladwell (p. 622)**

**Seth Godin (p. 267)**

**Evan Goldberg (p. 579)**

**Marc Goodman (p. 469)**

**Laird Hamilton (p. 119)**

- Sam Harris (p. 499)  
Wim Hof (p. 68)  
Reid Hoffman (p. 258)  
Ryan Holiday (p. 372)  
Chase Jarvis (p. 312)  
Daymond John (p. 359)  
Bryan Johnson (p. 663)  
Sebastian Junger (p. 464)  
Noah Kagan (p. 362)  
Samy Kamkar (p. 472)  
Kaskade (p. 367)  
Sam Kass (p. 607)  
Kevin Kelly (p. 515)  
Brian Koppelman (p. 668)  
Tim Kreider (p. 536)  
Paul Levesque (p. 157)  
Phil Libin (p. 350)  
Will MacAskill (p. 491)  
Brian MacKenzie (p. 119)  
Justin Mager (p. 99)  
Nicholas McCarthy (p. 237)  
Gen. Stan McChrystal (p. 480)
- Jane McGonigal (p. 161)  
BJ Miller (p. 444)  
Matt Mullenweg (p. 231)  
Casey Neistat (p. 248)  
Jason Nemer (p. 73)  
Edward Norton (p. 610)  
B.J. Novak (p. 419)  
Alexis Ohanian (p. 223)  
Amanda Palmer (p. 567)  
Rhonda Patrick (p. 32)  
Caroline Paul (p. 504)  
Martin Polanco (p. 137)  
Charles Poliquin (p. 101)  
Maria Popova (p. 450)  
Rolf Potts (p. 401)  
Naval Ravikant (p. 594)  
Gabby Reece (p. 119)  
Tony Robbins (p. 240)  
Robert Rodriguez (p. 684)  
Seth Rogen (p. 579)  
Kevin Rose (p. 378)  
Rick Rubin (p. 549)  
Chris Sacca (p. 192)
- Arnold Schwarzenegger (p. 205)  
Ramit Sethi (p. 320)  
Mike Shinoda (p. 390)  
Jason Silva (p. 641)  
Derek Sivers (p. 213)  
Joshua Skenes (p. 547)  
Christopher Sommer (p. 35)  
Morgan Spurlock (p. 252)  
Kelly Starrett (p. 151)  
Neil Strauss (p. 385)  
Cheryl Strayed (p. 562)  
Chade-Meng Tan (p. 183)  
Peter Thiel (p. 262)  
Pavel Tsatsouline (p. 112)  
Luis von Ahn (p. 369)  
Josh Waitzkin (p. 628)  
Eric Weinstein (p. 570)  
Shaun White (p. 302)  
Jocko Willink (p. 456)  
Rainn Wilson (p. 591)  
Chris Young (p. 353)  
Andrew Zimmern (p. 588)



# CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	6
PE UMERII URIAȘILOR	9
MAI ÎNTÂI CITEȘTE CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE	14

---

## PARTEA ÎNTÂI: SĂNĂTOS

Amelia Boone	28	Kelly Starrett	151	Jane Mcgonigal	161
Dr. Rhonda Perciavalle Patrick	32	Paul Levesque (Triple H)	157	Adam Gazzaley	164
Christopher Sommer	35				
Dominic D'agostino	47	Puternic ca un gimnast			40
Patrick Arnold	62	Sauna tip butoi a lui Rick Rubin			72
Joe De Sena	65	AcroYoga – thai & fly			79
Wim Hof „The Iceman”	68	Analiza sporturilor și aptitudinilor cu ajutorul întrebărilor			84
Jason Nemer	73	Copiuța pentru dieta săracă în carbohidrați			108
Dr. Peter Attia	86	Sala mea de sport formată din 6 articole într-un rucsac			110
Dr. Justin Mager	99	5 instrumente pentru a adormi mai repede și mai bine			167
Charles Poliquin	101	5 ritualuri de dimineață care mă ajută să-mi încep ziua cu dreptul			172
Pavel Tsatsouline	112	Curs introductiv de antrenare a minții			178
Laird Hamilton, Gabby Reece & Brian Mackenzie	119	Trei ponturi de la un pionier Google			183
James Fadiman	127	Dl antrenor Sommer – o singură decizie			189
Martin Polanco & Dan Engle	137				

---

## PARTEA A DOUA: BOGAT

Chris Sacca	192	Tracy Dinunzio	348	Neil Strauss	385
Marc Andreessen	198	Phil Libin	350	Mike Shinoda	390
Arnold Schwarzenegger	205	Chris Young	353	Justin Boretta	394
Derek Sivers	213	Daymond John	359	Scott Belsky	398
Alexis Ohanian	223	Noah Kagan	362	Peter Diamandis	409
Matt Mullenweg	231	Kaskade	367	Sophia Amoruso	417
Nicholas Mccarthy	237	Luis Von Ahn	369	B.j. Novak	419
Tony Robbins	240	Kevin Rose	378		
Casey Neistat	248				
Morgan Spurlock	252	Trucuri de „productivitate” pentru nevrotici, maniaco-depresivi și nebuni (ca mine)			226
Reid Hoffman	258	Cum arată jurnalul meu de dimineață			255
Peter Thiel	262	Cum să creezi un MBA pentru lumea reală			281
Seth Godin	267	Legea categoriei			308
James Altucher	276	1.000 De fani adevărați – revăzut			326
Scott Adams	292	Fură secretele Kickstarter			334
Shaun White	302	Aparatura pentru podcast pe care o folosesc eu			341
Chase Jarvis	312	Strategia pânzei			372
Dan Carlin	317	Investițiile instinctuale			381
Ramit Sethi	320	Cum să-ți dobândești libertatea			401
Alex Blumberg	338	Cum să spui „nu” atunci când contează cel mai mult			426
Ed Catmull	344				

---

## PARTEA A TREIA: ÎNȚELEPT

Bj Miller	444	Marc Goodman	469	Shay Carl	486
Maria Popova	450	Samy Kamkar	472	Will Macaskill	491
Jocko Willink	456	Generalul Stanley Mcchrysal & Chris Fussell	480	Kevin Costner	496
Sebastian Junger	464			Sam Harris	499

Caroline Paul	504	Edward Norton	610	Jason Silva	641
Kevin Kelly	515	Richard Betts	612	Jon Favreau	644
Whitney Cummings	523	Mike Birbiglia	616	Jamie Foxx	658
Bryan Callen	530	Malcolm Gladwell	622	Bryan Johnson	663
Alain De Botton	533	Stephen J. Dubner	625	Brian Koppelman	668
Cal Fussman	542	Josh Waitzkin	628	Robert Rodriguez	684
Joshua Skenes	547	Brené Brown	637	Sekou Andrews	699
Rick Rubin	549				
Jack Dorsey	557	Instrumentele unui hacker			474
Paulo Coelho	559	Procesul Dickens – cât te costă opiniile tale?			494
Ed Cooke	564	Exercițiul meu mental preferat: încadrarea fricii			508
Amanda Palmer	567	De asta m-am temut atât de tare?			520
Eric Weinstein	570	Leneș: un manifest			536
Seth Rogen & Evan Goldberg	579	Coloana sonoră a excelenței			554
Margaret Cho	586	Sfaturi pentru scris de la Cheryl Strayed			562
Andrew Zimmern	588	8 Tactici prin care să le faci față haterilor			582
Rainn Wilson	591	Borcanul cu extraordinar			620
Naval Ravikant	594	De ce ai nevoie de o fază de „deloading” în viață			634
Glenn Beck	601	Testarea „imposibilului”: 17 întrebări care mi-au schimbat viața			647
Tara Brach	604	Câteva idei practice despre sinucidere			671
Sam Kass	607	„Bine”			697

---

CONCLUZIE 700

PRIMELE 25 DE EPISOADE ALE PODCASTULUI *THE TIM FERRISS SHOW* 703

TIRUL MEU DE ÎNTREBĂRI 706

CELE MAI DĂRUITE ȘI RECOMANDATE CĂRȚI ÎN RÂNDUL INVITAȚIILOR 708

FILME ȘI SERIALE TV PREFERATE 720

MULȚUMIRI 724

# MAI ÎNTÂI CITEȘTE CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

„De la periferie poți vedea tot felul de lucruri pe care nu le poți vedea din centru. Lucruri mari, nemaivisate – oamenii de la periferie le văd primii.”

– **Kurt Vonnegut**

„La un om inteligent rutina este un semn al ambiției.”

– **W.H. Auden**

Sunt o persoană obsedată să ia notițe.

Mai exact, mi-am notat aproape toate orele de exerciții fizice începând din jurul vârstei de 18 ani. Un spațiu de aproximativ 2,4 m dintr-un raft de bibliotecă din casă este ocupat de carnețele așezate unul lângă altul. Și atenție, acesta este doar unul dintre subiecte. Este valabil pentru zeci de subiecte. Câțiva oameni ar numi lucrul acesta tulburare obsesiv-compulsivă, pe când alții l-ar considera o vânătoare maniacală de himere. Eu îl privesc mai simplu: este colecția rețetelor din viața mea.

Scopul meu este să învăț lucrurile o singură dată și să le folosesc veșnic.

Spre exemplu, să presupunem că dau peste o fotografie cu mine din 5 iunie 2007 și îmi spun: „Chiar îmi doresc să arăt din nou ca atunci.” Nicio problemă. Deschid un registru prăfuit din 2007, analizez cele 8 săptămâni de însemnări în care sunt notate exercițiile fizice și mâncarea dinaintea datei de 5 iunie, le repet, și – voilă – ajung să arăt aproape la fel ca eul meu mai tânăr (mai puțin părul). Lucrurile nu sunt întotdeauna chiar atât de ușoare, dar de multe ori sunt.

Această carte a mea, la fel ca toate celelalte, este un compendiu de rețete pentru performanță ridicată pe care le-am strâns pentru uz

propriu. Totuși, există o mare diferență: pe aceasta nu am plănuit nicio dată s-o public.

---

În timp ce scriu rândurile acestea, stau într-o cafenea din Paris cu vedere spre Grădina Luxemburg, lângă Rue Saint-Jacques. Probabil că Rue Saint-Jacques este cea mai veche stradă din Paris și are o istorie literară bogată. Victor Hugo a locuit la câteva cvartale distanță de locul în care mă aflu. Gertrude Stein își bea cafeaua și F. Scott Fitzgerald socializa la o aruncătură de băț. Hemingway se plimba în sus și în jos pe trotuare, în timp ce mintea lui filtra cărțile, iar sângele său filtra vinul.

Am venit în Franța ca să iau o pauză *de la toate*. Fără social media, fără e-mailuri, fără angajamente sociale, fără planuri rigide... cu excepția unui singur proiect. Hotărâsem că luna aceasta avea să fie dedicată analizării tuturor lecțiilor pe care le învățasem de la cei aproape 200 de performeri de talie mondială pe care îi intervievasem în *The Tim Ferriss Show*, care a depășit de curând 100.000.000 de descărcări. Printre invitați se numără genii ale șahului, vedete de film, generali decorați cu patru stele, sportivi de performanță și manageri de fonduri speculative. Era o adunătură pestriță.

Între timp, câțiva dintre ei mi-au devenit parteneri în proiecte creative sau de afaceri, de la investiții până la filme independente. Prin urmare, am absorbit o doză mare din înțelepciunea lor în afara înregistrărilor, fie în timpul unor reprize de exerciții fizice, în timpul unor concerte improvizate de jazz stropite cu vin, al unor conversații purtate prin sms, al unor întâlniri la cină sau în timpul unor conversații telefonice purtate noaptea târziu. În orice caz, am ajuns să-i cunosc mult dincolo de titlurile superficiale din presă.

Viața mea se îmbunătățise deja la toate capitolele datorită lecțiilor pe care mi le puteam aminti. Dar acesta era doar vârful aisbergului. Majoritatea nestematelor erau în continuare încastrate în miile de pagini de transcrieri și de notițe scrise de mână. Mai mult decât orice altceva, tânjeam după șansa de a sintetiza totul într-un manual de strategii.

Așa că am rezervat o lună întreagă trecerii în revistă (și, dacă e să fiu cinstit, foietajului *pain au chocolat*\*), pentru a crea versiunea definitivă a unui ghid pentru mine însumi. Acesta urma să fie carnețelul care avea să pună capăt tuturor carnețelilor. Un lucru care să mă poată ajuta în doar câteva minute, dar care să poată fi citit o viață întreagă.

---

\* *Pain au chocolat* – croissant, specialitate franțuzească. (n.red.)

Cel puțin acesta era marele obiectiv și nu eram sigur cum va arăta rezultatul.

La doar câteva săptămâni după ce m-am apucat de treabă, experiențele de care am avut parte mi-au depășit toate așteptările. Indiferent de situația în care mă găseam, ceva din această carte reușea să mă ajute. Acum, când mă simt blocat, prins în cursă, disperat, furios, în conflict cu cineva sau pur și simplu nelămurit, primul lucru pe care îl fac este să răsfoiesc paginile acestea cu o ceașcă de cafea tare în mână. Până acum, am dat peste remediul necesar în cel mult 20 de minute de la revizitarea acestor vechi prieteni, care acum vor deveni și prietenii tăi. Ai nevoie să te bată cineva pe spate în semn de încurajare? Avem pe cineva care se ocupă de asta. Ai nevoie de o palmă serioasă peste față? Avem o mulțime de oameni care se ocupă de asta. Ai nevoie de cineva care să-ți explice de ce temerile tale sunt nefondate... sau de ce scuzele tale sunt o abureală? Avem.

Există o mulțime de citate cu putere de influență, dar această carte este mult mai mult decât o simplă compilație de citate. Este o trusă de instrumente cu care să-ți schimbi viața.

Există numeroase cărți pline de interviuri. Asta este diferită, fiindcă nu mă consider un intervievator. Mă consider un experimentator. Dacă nu pot să testez ceva sau nu pot să reproduc rezultatele în realitatea dezordonată a vieții de zi cu zi, nu mă interesează. Tot ce se găsește în aceste pagini a fost verificat, explorat și aplicat în viața mea într-un fel sau altul. Am folosit zeci de tactici și de filosofii dintre cele prezentate aici în negocieri cu mize importante, în situații de mare risc sau în activități ample de afaceri. Lecțiile mi-au adus milioane de dolari și m-au ajutat să economisesc ani de eforturi inutile și de frustrare. Ele funcționează atunci când ai mai multă nevoie de ele.

Câteva aplicații sunt evidente de la prima vedere, în vreme ce altele sunt subtile și îți vor provoca o revelație – „Să fiu al naibii, acum înțeleg!” – câteva săptămâni mai târziu, în timp ce visezi cu ochii deschiși sub duș sau ești pe cale să adormi.

Sunt multe replici de un singur rând care te învață cât o carte întrea-gă. Câteva dintre ele rezumă într-o singură frază ce înseamnă excelența într-un anumit domeniu. Așa cum ar fi putut să spună Josh Waitzkin (pag. 628), copil-minune al șahului și cel care a servit ca inspirație pentru *Searching for Bobby Fischer* (*În căutarea lui Bobby Fischer*), aceste învățături concentrate sunt un fel de „a învăța marele din mic”. Procesul punerii lor cap la cap a fost revelator. Dacă înainte aveam impresia că

văd „matrixul”, mă înșelasem, sau poate vedeam doar 10% din el. Chiar și așa, cei 10% – „insule” de note despre mentori individuali – îmi schimbaseră deja viața și mă ajutaseră să obțin rezultate de 10 ori mai bune. Dar, după ce am reanalizat peste o sută de minți făcute din același material, lucrurile au devenit foarte interesante foarte repede. Pentru cinefilii mai tocilari dintre voi, a fost ceva similar cu finalul *The Sixth Sense* (*Al șaselea simț*) sau *The Usual Suspects* (*Suspecți de serviciu*): „Clanța roșie de la ușă! Nenorocita aia de ceașcă de cafea pe care scria Kobayashi! Cum dracu de n-am văzut?! A fost tot timpul sub nasul meu!”

Ca să te ajut să vezi la fel, am făcut tot ce mi-a stat în putință să leg firele laolaltă pe tot cuprinsul cărții, atrăgând atenția acolo unde oaspeții au obiceiuri, opinii și recomandări complementare.

Terminat, puzzle-ul este mult mai mare decât suma părților sale.

## CE-I FACE PE OAMENII ACEȘTIA SĂ FIE DIFERIȚI?

„Omul ar trebui judecat mai degrabă după întrebările pe care le pune, decât după răspunsurile pe care le dă.”

– **Pierre-Marc-Gaston**

Oamenii care fac performanță la nivel mondial nu au superputeri.

Regulile pe care le-au *meșteșugit* pentru ei înșiși le permit să manipuleze atât de mult realitatea încât ar putea să pară că au superputeri, dar dacă ei au învățat cum s-o facă, la fel poți și tu. Adesea, „regulile” acestea înseamnă obiceiuri neobișnuite și întrebări mai mari.

Într-un număr surprinzător de mare de cazuri, puterea stă în absurd. Cu cât este mai absurdă, mai „imposibilă” întrebarea, cu atât sunt mai profunde răspunsurile. Să luăm, spre exemplu, o întrebare pe care miliardarului Peter Thiel îi place să și-o adreseze atât sie însuși, cât și celorlalți:

**„Dacă ai un plan pe 10 ani pentru a ajunge [undeva], ar trebui să te întrebi: De ce nu pot s-o fac în 6 luni?”**

Pentru a ilustra ideea, aș putea să o reformulez astfel:

**„Ce ai putea să faci pentru a-ți atinge obiectivele pe 10 ani în următoarele 6 luni, dacă ți-ar pune cineva pistolul la tâmplă?”**

Acum, să facem o pauză. Oare chiar mă aștept să stai 10 secunde să meditezi la asta și apoi să reușești să-ți îndeplinești ca prin farmec visurile pentru viitorii 10 ani, în următoarele câteva luni? Nu, în niciun caz.

Dar mă aștept ca întrebarea să-ți sfredească mintea, așa cum fluturile sparge crisalida pentru a ieși cu capacități noi. Sistemele „normale” pe care le ai instalate, regulile sociale pe care ți le-ai impus singur, cadrele contextuale standard – niciuna nu funcționează atunci când răspunzi la o întrebare ca asta. Ești forțat să te descotorosești de constrângerile artificiale, așa cum te lepezi de o piele, pentru a ajunge să conștientizezi că ai avut tot timpul capacitatea de a-ți renegocia realitatea. Doar că ai nevoie să exersezi.

Eu îți sugerez să aloți cu seriozitate timp acelor întrebări din această carte care ți se par cele mai ridicole. 30 de minute de scris în jurnal în stilul fluxului-de-conștiință (pag. 255) ar putea să-ți schimbe viața.

În plus, chiar dacă lumea este o mină de aur, ar trebui să sapi în mintea celorlalți pentru a scoate bogățiile la lumină. Întrebările reprezintă târnăcopul și avantajul tău competitiv. Cartea aceasta îți va oferi un arsenal din care să alegi.

## DETALII CARE AMPLIFICĂ REZULTATELE

Atunci când am organizat tot materialul pentru mine, nu mi-am dorit un program greoi cu 37 de etape.

Mi-am dorit un rezultat ușor de obținut, care să-mi aducă beneficii imediate. Gândește-te la aceste reguli lapidare cuprinse în paginile de față ca la niște DAR-uri – detalii care amplifică rezultatele. Ele pot fi incluse în orice program de pregătire (a se citi: cariere diferite, preferințe personale diferite, responsabilități unice etc.), pentru a turna gaz pe focul progresului.

Din fericire, rezultatele de 10 ori mai mari nu solicită întotdeauna eforturi de 10 ori mai mari. Schimbările mari pot veni în tranșe mici. Pentru a-ți schimba în mod esențial viața, nu este necesar să alergi la o cursă de 160 de km, să obții un doctorat sau să te reinventezi complet. Lucrurile mari sunt lucrurile mici făcute cu consecvență (de ex., „echipele roșii” alcătuite o dată pe trimestru, meditațiile ghidate ale Tarei Brach, postul strategic sau cetonele exogene etc.).

În această carte, termenul „instrument” are o accepțiune largă. El se referă la rutine, cărți, discuțiile obișnuite cu tine însuși, suplimentele, întrebările preferate și multe altele.



## CE AU ÎN COMUN?

În această carte, este firesc să cauți obiceiuri și recomandări comune, și exact asta ar trebui să faci. Iată câteva tipare, unele mai ciudate decât altele:

- » Peste 80% dintre persoanele intervievate practică o formă de mindfulness sau meditează zilnic
- » Un număr surprinzător de bărbați (nu femei) cu vârsta de peste 45 de ani nu mănâncă niciodată micul dejun sau iau doar o gustare foarte ușoară (de ex., Laird Hamilton, pag. 119, Malcolm Gladwell, pag. 622; generalul Stanley McChrystal, pag. 480)
- » Mulți utilizează ChiliPad (o protecție pentru saltea tehnologizată, cu temperatură reglabilă) pentru un pat răcoros la culcare
- » Recenzii foarte bune pentru cărțile *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack* (*Almanahul bietului Charlie*), *Influence* (*Influența*) și *Omul în căutarea sensului vieții*, printre altele
- » Obiceiul de a asculta același cântec în mod repetat pentru a se concentra (pag. 554)
- » Aproape toți au făcut muncă „speculativă” (realizarea unui proiect pe banii și în timpul propriu, urmată de prezentarea acestuia potențialilor cumpărători)
- » Convingerea că „eșecul nu este de durată” (vezi Robert Rodriguez, pag. 684) sau variante ale acesteia
- » Aproape toți invitații au reușit să transforme „slăbiciuni” evidente în avantaje competitive uriașe (vezi Arnold Schwarzenegger, pag. 205)

Bineînțeles, eu te voi ajuta să pui lucrurile cap la cap, dar asta reprezintă mai puțin de jumătate din valoarea acestei cărți. Unele dintre cele mai încurajatoare metode de depășire a dificultăților pot fi găsite printre persoanele excepționale. Vreau să cauți oaia neagră care se potrivește cu ciudățeniile tale unice. Fii atent la traiectoriile netradiționale, cum ar fi drumul lui Shay Carl de la muncitor manual, la vedetă pe YouTube și la cofondator al unui startup vândut cu aproape 1 miliard de dolari (pag. 486). Variația înseamnă consecvență. Cum ar zice un inginer de software: „Nu este un virus. Este o funcționalitate!”

Împrumută fără grijă, combină în mod unic și creează-ți un plan general personalizat.

---

\* „Spec work” în engleză. (n.red.)

## ACEASTĂ CARTE ESTE UN BUFET – IATĂ CUM SĂ PROFIȚI DE EA LA MAXIM

### REGULA NR. 1: SARI FĂRĂ GRIJĂ

Vreau să sari peste tot ce nu-ți captează atenția. Lectura acestei cărți ar trebui să fie plăcută, căci este un bufet din care poți alege. Nu trebuie să înduri nimic. Dacă nu-ți plac creveții, nu mânca nenorociții ăia de creveți. Privește-o ca pe un ghid de genul „alege-ți-singur-aventura”, și chiar așa am scris-o. Obiectivul meu este ca fiecărui cititor să-i placă 50% din ea, să iubească 25% și să nu uite niciodată 10%. Iată de ce: pentru milioanele de oameni care au ascultat podcastul și zecile de persoane care au corectat această carte, procentele menționate de 50/25/10 sunt *complet* diferite pentru *fiecare* om în parte. Lucrul acesta m-a uluit.

Am rugat mai mulți invitați care apar în această carte – oameni care sunt cei mai buni în ceea ce fac – să corecteze aceeași secțiune și să răspundă la întrebarea: „Care sunt cei 10% pe care i-ai păstra categoric și care sunt cei 10% pe care i-ai elimina fără discuție?” De multe ori, cei 10% care „trebuiau păstrați” după părerea cuiva erau *exact* segmentul care „trebuia eliminat” din prisma altcuiva! Aici nu avem aprecieri uniforme. Mă aștept să dai la o parte foarte multe lucruri. Citește ce-ți place.

### REGULA NR. 2: SARI, DAR FĂ-O INTELIGENT

Acestea fiind spuse, înregistrează undeva în minte toate lucrurile peste care sari. Ai putea pune un punct în colțul paginii sau sublinia titlul.

Dacă sari sau treci neatent tocmai peste subiectele sau întrebările care au dus la unghiuri moarte, blocaje sau probleme nerezolvate în viața ta? Lucrul acesta a fost valabil în cazul meu.

Dacă hotărăști să treci peste ceva, notează lucrul respectiv, întoarce-te la el într-un moment ulterior și pune-ți întrebarea: „De ce am sărit peste asta?”. Te-a jignit? Ți s-a părut sub demnitatea ta? Ți s-a părut prea dificil? Ai ajuns la concluzia asta analizând ideea complet sau este doar o reflectare a prejudecăților pe care le-ai moștenit de la părinți sau de la ceilalți? Foarte adesea, opiniile „noastre” nu sunt ale noastre.

Genul acesta de practică este felul în care te *creezi* pe tine, în loc să cauți să te *descoperi* pe tine. Ultimul demers este valoros, dar aparține preponderent trecutului: este o oglindă retrovizoare. Dacă vrei să pornești spre ce vrei să ajungi trebuie să privești prin parbriz.

## AMINTEȘTE-ȚI DOAR DOUĂ PRINCIPII

Stăteam de curând în Piața Louis Aragon, un ungher umbrat de pe malul Senei, la un picnic cu studenții de la Paris American Academy care studiau scrierea creativă. O femeie m-a tras deoparte și m-a întrebat ce sper, în adâncul meu, să transmit prin această carte. Câteva clipe mai târziu, hărmălaia ne absorbise, în timp ce participanții încercau cu toții să vorbească despre drumul ocolit pe care îl parcurseseră pentru a ajunge acolo în ziua respectivă. Aproape toți aveau o poveste legată de faptul că își doriseră de ani buni să ajungă la Paris – în unele cazuri, de 30-40 de ani –, dar presupuseseră că nu era cu puțință.

Ascultându-le poveștile, am scos o bucată de hârtie și am notat răspunsul la întrebarea pe care mi-o pusese femeia. În esență, în această carte vreau să transmit următoarele:

- 1 Succesul, indiferent cum îl definești, este realizabil dacă acumulezi opinii și obiceiuri corecte, testate în practică.** Altcineva a reușit să obțină versiunea ta de „succes” înainte și, adesea, *mulți* au făcut ceva similar. „Dar”, ai putea să întrebi, „ce se întâmplă în cazul unui lucru nemaifăcut, cum ar fi colonizarea planetei Marte?”. Există rețete chiar și pentru asta. Analizează clădirea unor imperii de alte tipuri, uită-te la cele mai mari decizii din viața lui Robert Moses (citește *The Power Broker – Puterea agentului de bursă*) sau găsește pur și simplu pe cineva care a luat inițiativa și a făcut lucruri considerate imposibile pe vremea sa (ca de ex., Walt Disney). Există un ADN comun pe care îl poți împrumuta.
- 2 Supereroii care îți vin în minte (idolii, figurile emblematice, titanii, miliardarii etc.) sunt aproape fără excepție defecte ambulante care au maximizat 1 sau 2 atuuri.** Ființele umane sunt creaturi imperfecte. Nu „reușești” pentru că nu ai nicio slăbiciune; reușești pentru că îți găsești calitățile unice și te concentrezi să construiești obiceiuri în funcție de ele. Ca să înțelegi limpede lucrul acesta, am inclus special în această carte două secțiuni (pag. 226 și 671) care te vor face să-ți spui: „Uau, Tim Ferriss este un dezastru. Cum dracu reușește să facă ceva ca lumea?”. Fiecare om duce o luptă despre care nu ai nici cea mai vagă idee. Eroii din această carte nu fac excepție. Toată lumea se zbate. Consolează-te cu asta.

## CÂTEVA NOTE IMPORTANTE CU PRIVIRE LA FORMAT

### STRUCTURA

Această carte este formată din trei secțiuni: Sănătos, Bogat și Întelept. Bineînțeles, secțiunile se suprapun foarte mult, pentru că segmentele sunt interdependente. De fapt, ai putea să te gândești la cele trei elemente ca la un trepid pe care este așezată în echilibru viața. Avem nevoie de toate trei ca să obținem orice formă de succes sau fericire de durată. În contextul acestei cărți, „bogat” înseamnă mult mai mult decât să ai bani. Sensul lui se extinde până la o avea din belșug timp, relații și altele.

Intenția mea inițială cu privire la cărțile *4 ore – săptămâna de lucru\**, *4 ore – corpul\*\** și *The 4-Hour Chef* a fost să creez o trilogie cu tematică inspirată de celebrul citat al lui Ben Franklin: „Devreme-n picioare, devreme în pat te fac sănătos, înțelept și bogat.”

Oamenii mă întreabă constant: „Ce ai include în *4 ore – săptămâna de lucru*, dacă ar fi să o scrii din nou? Cum ai actualiza-o?”. Și la fel în cazul cărților *4 ore – corpul* și *4-Hour Chef. Instrumentele titanilor* cuprinde majoritatea răspunsurilor pentru toate trei.

### CITATE EXTINSE

Înainte să scriu această carte, l-am sunat pe Mason Currey, autorul volumului *Daily Rituals (Ritualuri zilnice)*, care descrie ritualurile a 161 de persoane creative, printre care Franz Kafka și Pablo Picasso. L-am întrebat care au fost cele mai bune decizii pe care le-a luat pentru cartea sa. Mason mi-a răspuns că „[Eu] las vocea subiecților mei să răzbată cât mai mult cu putință și cred că a fost unul dintre lucrurile pe care am fost «inspirat» să le fac. De multe ori, nu detaliile rutinei/obiceiurilor erau cele care se dovedeau a fi interesante, ci felul în care vorbeau despre ele”.

Această observație a fost esențială și redă tocmai motivul pentru care majoritatea „cărților cu citate” nu reușesc să aibă un impact real.

Să luăm, spre exemplu, un citat lapidar cum ar fi: „Ce se află de cealaltă parte a fricii? Nimic.” al lui Jamie Foxx. Este memorabil și ai putea încerca să-i ghicești înțelesul profund aflat în spate. Dar tot aș paria că ai uita de el în decurs de o săptămână. Dar, dacă l-aș face infinit mai puternic și aș include și explicația lui Jamie, care spune motivul pentru care

\* Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2017 (n.red.)

\*\* Carte apărută la Editura ACT și Politon, București, 2018. (n.red.)

utilizează citatul respectiv pentru a-și învăța copiii ce este încrederea? Contextul și limbajul original te învață cum să GÂNDEȘTI ca un performer de clasă mondială, nu doar să regurgitezi citate. Aceasta este meta-aptitudinea cheie pe care o urmărim. În acest scop, vei avea parte de o mulțime de citate și povești extinse.

Din când în când, am îngroșat anumite rânduri. Sublinierea îmi aparține, nu îi aparține invitatului.

### Cum să citești citatele – nivel micro

... = o parte din dialog este omisă

[cuvinte între paranteze drepte] = informații adiționale care nu au făcut parte din interviu dar ar putea să se dovedească necesare pentru a înțelege ce se discută, sau informații conexe ori recomandări ale subsemnatului

### Cum să citești citatele – nivel macro

Unul dintre invitații la podcastul meu, și unul dintre cei mai inteligenți oameni pe care îi cunosc, a fost șocat când i-am arătat transcrierea discuției neprelucrate. „Uau”, mi-a spus el, „în general, îmi place să cred că sunt o persoană destul de inteligentă, dar folosesc timpul trecut, prezentul și viitorul de parcă ar fi unul și același lucru. Mă face să par un idiot iremediabil.”

Transcrierile pot fi nemiloase. Am citit-o pe a mea, așa că știu cât de rău poate să fie.

În toiul acțiunii, gramatica se face praf și pulbere, fiind înlocuită de false începuturi și de frânturi de propoziție. Toată lumea începe un număr scandalos de mare de propoziții cu „și” sau cu „deci”. Eu și alte câteva milioane de persoane avem tendința să folosim „și eu eram ceva de genul” în loc să spunem „și eu am zis”. Mulți dintre noi încurcăm pluralul cu singularul. Toate lucrurile acestea merg într-o conversație, dar te enervează în scris.

Prin urmare, citatele au fost editate în unele cazuri din motive de claritate, de spațiu și ca o favoare făcută atât invitaților, cât și cititorilor. Mi-am dat toată silința să păstrez spiritul și rostul citatelor, încercând totodată să le fac cât mai inteligente și mai citibile cu putință. Uneori le las intenționat să încalce normele, ca să păstrez energia cinetică și emoția momentului. Alteori, le mai șlefuiesc, iar aici mă refer și la bălbâielile mele.

Dacă ceva ți se pare caraghios sau deplasat, presupune că a fost greșeala mea. Toți cei care apar în această carte sunt uluitori și am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să scot în evidență acest lucru.

## TIPARELE

Atunci când invitații au recomandări sau filosofii înrudite, le notez între paranteze. Spre exemplu, dacă Jane Doe spune o poveste despre importanța de a testa prețuri mai mari, aș putea să adaug „(vezi Marc Andreessen, pag. 198)”, din moment ce răspunsul său la întrebarea: „Dacă ai avea peste tot un panou, ce ai scrie pe el?” a fost: „Creșteți prețurile”, lucru pe care îl explică în detaliu.

## UMORUL!

Am inclus doze considerabile de umor. În primul rând, dacă suntem serioși tot timpul, vom obosi înainte să ajungem să facem lucrurile realmente importante. În al doilea rând, dacă această carte ar conține doar priviri severe, fără să facă nimeni cu ochiul, dacă ar fi vorba doar despre productivitate și nicio ciupitură copilărească, nu ți-ai aminti mare lucru. Sunt de acord cu Tony Robbins (pag. 240), care spune că o informație fără emoție nu e reținută.

Caută „efectul von Restorff” și „efectul întâietății și al caracterului recent” pentru o perspectivă mai științifică, dar această carte a fost construită în mod deliberat ca să reții cât mai mult din ea. Ceea ce ne aduce la...

## ANIMALELE SPIRITUALE

Da, animalele spirituale. Nu am avut loc să punem fotografii în această carte, dar am vrut niște ilustrații pentru ca lucrurile să fie distractive. Mi s-a părut o cauză pierdută, dar apoi – după un pahar sau patru de vin – mi-am adus aminte că unuia dintre invitații mei, lui Alexis Ohanian (pag. 223), îi place să-și întrebe potențialii angajați: „Care este animalul tău spiritual?”. Evrika! Așa că vei vedea animalele spirituale micuțe la fiecare dintre cei care au acceptat să-mi facă pe plac și să facă ce i-am rugat. Cel mai bun lucru? *Zeci* de oameni au luat întrebarea *foarte* în serios. Au urmat explicații ample, schimbări emoționale de atitudine și diagrame Venn. M-au podidit cu întrebări: „O creatură mitologică ar fi acceptabilă?”; „Aș putea să fiu o plantă în loc de un animal?”. Vai, nu am reușit să iau legătura cu toată lumea în timp util înainte de publicare, așa că ilustrațiile sunt presărate prin carte ca snackurile Scooby. Într-o carte încărcată de simț practic, privește-le pe toate ca pe mici curcubeie ale absurdului. Oamenii s-au amuzat cu ele.

## INFORMAȚII DIVERSE ȘI CAPITOLE TIM FERRISS

În toate secțiunile se găsesc numeroase părți cu informații diverse din partea invitațiilor și ale subsemnatului. De regulă, acestea sunt menite să ofere mai multe detalii despre principiile-cheie și instrumentele menționate de mai multe persoane.

### URL-URI, WEBSITE-URI ȘI SOCIAL MEDIA

Am evitat majoritatea URL-urilor, pentru că URL-urile expirate nu fac decât să enerveze pe toată lumea. Pentru aproape toate lucrurile menționate, am ales o modalitate de exprimare care îți va permite să le găsești cu ușurință pe Amazon sau pe Google.

Toate episoadele integrale ale podcastului pot fi găsite la **four-hourweek.com/podcast**. E suficient să cauți numele invitatului, iar fișierul audio integral, toate notițele din emisiune, linkurile și resursele vor apărea ca pâinea prăjită din toaster într-o dimineață friguroasă.

La aproape fiecare profil am indicat unde poți interacționa cel mai bine cu invitatul respectiv în social media: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat și LI = LinkedIn.

## DARUL DE DESPĂRȚIRE – CELE 3 INSTRUMENTE CARE LE FAC POSIBILE PE TOATE CELELALTE

*Siddhartha* de Hermann Hesse este recomandată de mulți invitați din această carte. Există o lecție specifică pe care Naval Ravikant (pag. 594) mi-a repetat-o de câteva ori în timpul lungilor noastre plimbări la cafea. Protagonistul, Siddhartha, un călugăr care seamănă cu un cerșetor, vine la oraș și se îndrăgostește de o curtezană faimoasă pe nume Kamala. El încearcă să-i facă curte și ea îl întreabă: „Ce ai tu?”. Un negustor foarte cunoscut întreabă în același fel: „Ce poți să oferi din ceea ce ai învățat?”. Răspunsul lui este același în ambele cazuri, așa că am inclus aici povestea sa. În cele din urmă, Siddhartha obține tot ce-și dorește.

NEGUSTORUL: „Dacă nu ai niciun fel de bunuri, cum poți să dai ceva?”

SIDDHARTHA: „Fiecare dintre noi dă ceea ce are. Soldatul își dă forța, negustorul mărfurile, dascălul învățătura, țăranul orezul și pescarul peștele.”

NEGUSTORUL: „Prea bine, și tu ce poți da? Ce ai învățat tu și poți să dai?”

SIDDHARTHA: **„Pot să gândesc, pot să aștept, pot să postesc.”**

NEGUSTORUL: „Asta e tot?”

SIDDHARTHA: „Cred că asta e tot.”

NEGUSTORUL: „Și la ce folosesc acestea? Spre exemplu, la ce e bun să postești?”

SIDDHARTHA: „Este foarte de preț, domnule. Dacă un om nu are nimic de mâncare, postul este cel mai inteligent lucru pe care poate să-l facă. Spre exemplu, dacă Siddhartha nu ar fi învățat să țină post, ar fi trebuit să-și caute ceva de muncă azi, fie la tine, fie în altă parte, pentru că foamea l-ar fi mânat din urmă. Dar, pentru că lucrurile sunt cum sunt, Siddhartha poate să aștepte calm. Nu este nerăbdător, nu are nevoie de nimic, poate să țină foamea la distanță multă vreme, râzând de ea.”

---

Mă gândesc adeseori la răspunsurile lui Siddhartha și în termenii următori:

**„Pot să gândesc”** – Am reguli bune pentru a lua decizii și întrebări bune pe care să mi le pun mie însumi și celorlalți.

**„Pot să aștept”** – Pot să fac planuri pe termen lung, să urmăresc obiective care vor dura mult timp și să nu-mi distribui resursele în mod eronat.

**„Pot să postesc”** – Pot să fac față greutăților și dezastrului. Mă antrenez să fiu extraordinar de rezistent și să am o toleranță ridicată la durere.

Această carte te va ajuta să-ți dezvolți toate cele trei trăsături.

Am creat *Instrumentele titanilor* pentru că este cartea pe care mi-am dorit-o toată viața. Sper ca lectura ei să-ți facă tot atât de multă plăcere pe cât mi-a făcut mie s-o scriu.

Pura vida,  
Tim Ferriss  
Paris, Franța



# I SĂNĂTOS

---

„Renunțând la ceea ce sunt, devin ce aș putea fi.”

– *Lao Tse*

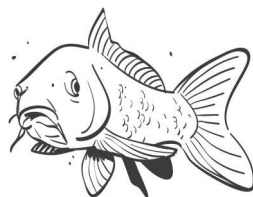
„Adaptarea la o societate profund bolnavă nu este un semn de sănătate.”

– *J. Krishnamurti*

„În cele din urmă, să ai succes înseamnă să dormi mai bine.”

– *Jodie Foster*

„Nu sunt cea mai puternică.  
Nu sunt cea mai rapidă. Dar mă  
pricep foarte bine să îndur.”



---

## AMELIA BOONE

Amelia Boone (TW: @AMELIABOONE, AMELIABOONERACING.COM) a fost descrisă drept un „Michael Jordan al curselor cu obstacole” (OCR\*) și este considerată de foarte multă lume drept cea mai medaliată atletă de curse cu obstacole. De când s-a apucat de sport, a obținut peste 30 de victorii și a urcat pe podium de 50 de ori. În ediția din 2012 a competiției World’s Toughest Mudder, care durează 24 de ore (a făcut 145 km și ~300 de obstacole), a terminat a doua PER AN-SAMBLU, din peste 1000 de concurenți, dintre care 80% erau bărbați. Singura persoană care a învins-o a terminat cu doar 8 minute înaintea ei. Printre victoriile sale majore se numără Spartan Race World Championship și Spartan Race Elite Point Series și este singura persoană care a câștigat de trei ori World’s Toughest Mudder (în 2012, 2014 și 2015). A câștigat campionatul din 2014 la 8 săptămâni după o operație la genunchi. Amelia este și una dintre persoanele care a terminat de trei ori Death Race, este avocat cu normă întregă la Apple și concurează, printre altele, la ultramaratonuri (s-a calificat pentru Western States 100) în timpul său liber.

*Animalul spiritual: crapul*

---

\* Abreviere de la *obstacle course racing*. (n.red.)

### ✿ Ce ai scrie pe un panou?

„Nimeni nu-ți datorează nimic.”

### ✿ Cea mai bună achiziție făcută cu 100 \$ sau mai puțin?

Bandaje cu miere de manuka. Amelia are cicatrici pe umeri și pe spate, de la rănilor făcute de sârma ghimpată.

### ✿ Cartea pe care o dăruiești sau o recomanzi cel mai mult

*House of Leaves (Casa frunzelor)*, de Mark Danielewski: „Este o carte pe care trebuie să o ții în mână, pentru că sunt porțiuni unde trebuie să o întorci cu susul în jos ca să le citești, apoi anumite pagini trebuie să fie citite în cerc... Este o carte și totodată o întreagă experiență senzorială”.

## PONTURILE ȘI TACTICILE AMELIEI

- » **Gelatină hidrolizată + pudră de sfeclă roșie:** În trecut, am consumat gelatină pentru vindecarea țesuturilor conective. Nu am rămas la ea pe termen lung pentru că, în amestec cu apă rece, capătă o consistență similară cu a găinațului de pescăruș. Amelia mi-a salvat papilele gustative și încheieturile prezentându-mi versiunea hidrolizată Great Lakes (cu eticheta verde) care se dizolvă ușor și omogen. Adaugă o lingură de pudră de sfeclă roșie, cum ar fi BeetElite, pentru a acoperi orice urmă de gust de copită de vacă, și este cu totul altceva. Amelia utilizează BeetElite înainte de competiții și de antrenamente, pentru beneficiile în materie de duranță, dar eu sunt mult mai tare de-atât: o folosesc ca să fac ursuleți de gumă acrișori și cu conținut redus de carbohidrați atunci când Tim cel gras are poftă de carbohidrați.
- » **RumbleRoller:** Gândește-te la o rolă de masaj din spumă combinată cu cauciucul de la un *monster-truck*. În general, rolele de masaj din spumă m-au ajutat foarte puțin, dar instrumentul acesta de tortură a avut un impact pozitiv imediat asupra recuperării mele. (Te ajută, de asemenea, să te odihnești, dacă îl folosești înainte de culcare.) Avertisment: Începe ușor. Am încercat să o imit pe Amelia și prima mea ședință a durat peste 20 de minute, iar a doua zi m-am simțit de parcă aș fi fost agățat într-un sac de dormit și izbit de un copac ore întregi la rând.

- » **Să-ți plimbi talpa piciorului pe o minge de golf** pe podea pentru a crește flexibilitatea „tendonului”. Este infinit mai utilă decât o minge de masaj lacrosse. Pune un prosop sub mingea de golf, ca nu cumva să scoți ochiul câinelui cu ea.
- » **Concept2 SkiErg** pentru a te antrena atunci când ai partea inferioară a corpului accidentată. După operația la genunchi, Amelia a utilizat acest aparat cu impact minim pentru a-și menține anduranța cardiovasculară și pentru a se pregăti pentru World’s Toughest Mudder 2014, pe care l-a câștigat la 8 săptămâni după operație. Kelly Starrett (pag.151) este și ea o adeptă înfocată a acestui aparat.
- » **Înțepături seci\***: înainte să o întâlnesc pe Amelia, nu auzisem niciodată de asta. „[În acupunctură] ideea este să nu simți acul. În cazul înțepăturilor seci, se înfige acul în corpul mușchiului pentru a-l face să zvâcnească, zvâcnirea lui fiind detensionarea.” Se utilizează în cazul mușchilor super-înțepeniți, mult prea contractați, și acele nu sunt lăsate înfipte. Nu folosi tehnica pentru gambe, decât dacă ești masochist.
- » **Saună pentru anduranță**: Amelia a descoperit că sauna îi îmbunătățește anduranța, concept care între timp a fost confirmat de alți câțiva atleți, printre care ciclistul David Zabriskie, care a câștigat de 7 ori U.S. National Time Trial Championship. El consideră că sauna este un înlocuitor mult mai practic al corturilor de simulare a altitudinii ridicate. În ediția din 2005 a Turului Franței, Dave a câștigat Etapa 1 contra-cronometru, devenind primul american care a câștigat o etapă în toate cele trei Mari Tururi. Zabriskie l-a învins pe Lance Armstrong cu doar câteva secunde, reușind să înregistreze o viteză medie de 54,676 km pe oră (!). Acum, apelez și eu la saună de cel puțin patru ori pe săptămână. Pentru a afla cele mai bune proceduri, am întreat un alt oaspete al podcastului, pe Rhonda Patrick. Răspunsul ei este la pagina 33.

### ❁ Cine îți vine în minte atunci când auzi sintagma „persoană de succes”?

„Triple H este un exemplu grozav [de persoană care a avut o tranziție extrem de bună de la cariera sportivă la aceea de director în lumea afacerilor]. Deci, Paul Levesque.” (Vezi pag. 157.)

---

\* *Dry needling* în limba engleză. (n.red.)

## DATE ALEATORII

- » Amelia mănâncă Pop-Tarts ca parte a micului dejun pe care îl ia ritualic înainte de competiție.
- » Recordul ei pentru sărituri duble cu coarda fără oprire (coarda trece de două ori pe sub picioare la o singură săritură) este de 423, așa că poate să-i impresioneze pe toți practicanții de crossfit\*. Lucrul pe care nu îl știu aceștia este că ea a fost campioană statală la sărituri cu coarda în clasa a treia. Alt lucru pe care nu-l știu aceștia este că s-a oprit la 423, pentru că a avut atât de tare nevoie să urineze încât a făcut pe ea.
- » Ameliei îi place să se antreneze alergând prin ploaie și în frig, pentru că știe că adversarii ei preferă probabil să nu o facă. Acesta este un exemplu de „repetare a celui mai prost scenariu cu putință” pentru a deveni mai rezistent (vezi pag. 520).
- » Este o cântăreață *a cappella*\*\* talentată și a făcut parte din grupul Greenleafs de la Washington University din St. Louis.

---

\* Crossfit – program de antrenament mereu variat ce te pregătește pentru orice, îmbinând exerciții funcționale (opusul mișcărilor de izolare musculară întâlnite în sălile de fitness clasice) ce îți lucrează întregul corp la intensitate ridicată, într-o singură oră, sub îndrumarea unui antrenor personal. (n.red.)

\*\* Fără acompaniament instrumental. (n.red.)



---

## DR. RHONDA PERCIAVALLE PATRICK

Dr. Rhonda Perciavalle Patrick (TW/FB/IG: @FOUNDMYFITNESS, FOUNDMYFITNESS.COM) a colaborat cu oameni de știință notabili, printre care dr. Bruce Ames, inventatorul testului Ames de mutagenză\* și al 23-lea cel mai citat om de știință din toate domeniile între 1973 și 1984. Dr. Patrick conduce, de asemenea, studii clinice, a făcut cercetare cu privire la îmbătrânire la Salk Institute for Biological Studies și cercetare postuniversitară la St. Jude Children's Research Hospital, unde s-a concentrat pe cancer, metabolism mitocondrial și apoptoză\*\*. De curând, dr. Patrick a publicat articole despre mecanismul prin care vitamina D poate să regleze producția de serotonină din creier și despre diferitele implicații pe care lucrul acesta le poate avea asupra deficiențelor din prima parte a vieții și relevanța pentru tulburările neuropsihiatrice.

*Animalul spiritual: coilupul\*\*\**

---

\* Proces de modificare a materialului genetic datorită unui agent mutagen. (n.red.)

\*\* Apoptoză este o formă a morții celulare programate, proces prin care celulele declanșează propria lor auto-distrugere ca răspuns la un anumit semnal; este o moarte celulară fiziologică, programată genetic, necesară pentru supraviețuirea organismelor pluricelulare, în echilibru constant cu proliferarea celulară. Ea se deosebește de alte forme de moarte celulară programată, prin faptul că este caracterizată de prezența unui grup de enzime cu activitate proteolitică, așa-numitele caspaze, care joacă un rol primordial în procesul de auto-distrugere. Acest proces poate fi provocat din exteriorul celulei (de ex. prin factori imunitari), sau din interior, în urma unei modificări a informației genetice. O desfășurare defectuoasă a apoptozei are o semnificație deosebită în patogeneza multor maladii. O activitate apoptozică excesivă poate cauza pierderi celulare, ca în unele boli neurodegenerative (de ex. boala Parkinson), în timp ce o apoptoză insuficientă poate implica o proliferare celulară necontrolată, mecanism ce stă la baza neoplasmelor (cancere). (n.red.)

\*\*\* *Coywolf*, în limba engleză, este un hibrid între cioiote și lup ce poate fi întâlnit în estul Americii de Nord, din Canada până în Virginia. Are dimensiuni mai mari decât cioiotele de vest, dar mai mici decât lupii. (n.red.)

## ZÂNA MĂSELUȚĂ AR PUTEA SĂ-ȚI SALVEZE VIAȚA (SAU VIAȚA COPIILOR ȚĂI)

Dr. Patrick mi-a spus despre cum se pot folosi dinții pentru conservarea celulelor stem. Dacă îți scoți măselele de minte sau dacă copiii tăi își pierd dinții de lapte (care au o concentrație deosebit de ridicată de celule stem în pulpa dentară), gândește-te să apelezi la o companie ca StemSave sau National Dental Pulp Laboratory pentru a-i păstra pentru uz ulterior. Aceste companii îi trimit chirurgului tău oro-facial un kit, după care congelează materia biologică utilizând azot lichid. Costurile variază, dar sunt în jur de 625 \$ pentru aranjament, plus 125 \$ pe an pentru depozitare și mentenanță.

Celulele stem mezenchimale pot fi recoltate mai târziu din pulpa dentară a dintelui pentru tratamente utile (de ex., ale oaselor, cartilajelor, mușchilor, vaselor de sânge etc.), care îți pot schimba viața (de ex., neuroni motori pentru vindecarea măduvei spinării în caz de accidente) sau eventual ți-o pot salva (de ex., traumatisme cerebrale), tratamente ce vor utiliza materiile tale biologice pure.

## CĂLDURA ESTE ULTIMA MODĂ

„Condiționarea hipertermică” (expunerea calculată la căldură) te poate ajuta să-ți mărești nivelul hormonului de creștere (GH – growth hormone) și să-ți îmbunătățești în mod substanțial duranța. În prezent, eu fac ședințe de ~20 de minute de saună, după un antrenament fizic sau după stretching, de cel puțin patru ori pe săptămână, de obicei la circa 71-77°C. Măcar pare să reducă în mod considerabil DOMS\* (durerea musculară întârziată).

Iată câteva observații de la dr. Patrick cu privire la duranță și la hormonul de creștere:

- » „Un studiu a demonstrat că o ședință de saună de 30 de minute de două ori pe săptămână, timp de 3 săptămâni, după un antrenament, a crescut cu 32% timpul în care participanții la studiu trebuiau să alerge până la epuizare comparativ cu grupul de referință. Creșterea cu 32% a duranței la alergare din acest studiu a fost însoțită de o creștere cu 7,1% a volumului plasmii și de o creștere cu 3,5% a numărului de celule roșii din sânge.”
- » „Două reprize a câte 20 de minute de saună au dublat nivelul hormonului de creștere peste valoarea de referință. Pe de altă parte,

---

\* DOMS – delayed-onset muscle soreness. (n.red.)

două reprize de câte 15 minute de căldură uscată la 100°C (212 °F), cu un interval de 30 de minute de răcire între ele, au dus la un nivel de cinci ori mai mare al hormonului de creștere... În general, efectele asupra hormonului de creștere persistă circa două ore după saună.”

**TF:** Băile fierbinți pot și ele să mărească în mod semnificativ GH peste valoarea de referință, și s-a demonstrat că atât băile fierbinți cât și sauna duc la o eliberare substanțială de prolactină, care joacă un rol major în vindecarea rănilor. Eu rămân de obicei 20 de minute într-o baie fierbinte sau într-o saună, interval suficient de lung pentru a-mi crește în mod semnificativ ritmul cardiac. Stau câteva minute în plus după ce este eliberată dinorfina, lucru care mă face să mă simt cuprins de disforie și să vreau să ies afară (dar nu mă simt amețit sau buimac). De obicei, ascult un audiobook în timpul saunei, cum ar fi *The Graveyard Book (Cartea cimitirului)* a lui Neil Gaiman, apoi mă răcoresc 5-10 minute cu o baie cu gheață (pun 18 kg de gheață într-o cadă mare pentru a coborî temperatura în jurul valorii de 7°C; mai multe detalii la pagina 70) și/sau bând apă cu gheață. Repet ciclul acesta de 2-4 ori.

✿ **Trei persoane de la care dr. Patrick a învățat sau pe care le-a urmărit îndeaproape în ultimul an**

Dr. Bruce Ames, dr. Satchin Panda (profesor în cadrul Salk Institute din San Diego, California) și dr. Jennifer Doudna (profesor de biochimie și biologie moleculară la UC Berkeley).



„Dacă cei mai buni dintre cei mai buni fac pe dracu' în patru ca să devină puternici, de ce nu faci și tu la fel?”



---

## CHRISTOPHER SOMMER

Christopher Sommer (IG/FB: @GYMNASTICBODIES, GIMNASTICBODIES.COM) este un fost antrenor al echipei naționale de gimnastică a SUA și fondator al GymnasticBodies, un sistem de antrenament pe care l-am testat în ultimele 8 luni (nu sunt afiliat). Ca antrenor de renume mondial, Sommer este cunoscut pentru că și-a făcut elevii să ajungă printre cei mai puternici și mai viguroși sportivi din lume. În timpul îndelungatei sale cariere de 40 de ani ca antrenor, Coach Sommer a luat cu meticulozitate notițe despre tehnicile sale de antrenament – despre victoriile și eșecurile sale – pentru a putea transforma cele mai bune elemente într-un sistem superior de exerciții fizice atât pentru atleții de elită, cât și pentru începători. Cele patru decenii de observații atente au dus la nașterea Gymnastics Strength Training (GST).

*Animalul spiritual: șoimul*

## POVESTEA DE FUNDAL

Combi-nația dintre GST și AcroYoga (pag. 79) mi-a remodelat complet corpul în ultimul an. Sunt mai flexibil și mai mobil la 39 de ani decât eram la 20 de ani. Voi sări peste foarte multe explicații (de ex., crucea malteză\*, poziția Stalder stat în mâini), care se pot vedea mult mai bine în clipuri video sau fotografii, deși le voi descrie pe cele mai importante (începând de la pag. 108). Google este prietenul tău.

## DESPRE CUM SĂ LUCREZI LA PROPRIILE SLĂBICIUNI

„Dacă vrei să ajungi un dur mai încolo, trebuie să fii moale acum.”

Dl antrenor mi-a spus prima dată asta atunci când m-am plâns de pro-gresul lent pe care îl făceam cu mobilitatea umerilor (imaginează-ți că îți prinzi mâinile la spate, cu brațele întinse, și apoi le ridici fără să te încovoi din talie). **Când nu știi ce să faci, ocupă-te de deficiențele de care te rușinezi cel mai mult.** Cele mai mari slăbiciuni ale mele sunt întinderile umerilor și să fac podul folosind partea superioară a coloanei (nu cea inferioară). După ce le-am îmbunătățit cu 10% în 3-4 săptămâni – am avansat de la „îl fac pe dl antrenor să vomite” la mai simplul „îl fac pe dl antrenor să râdă” – o mulțime de probleme fizice care mă iritaseră ani la rând au dispărut complet. Pentru a-ți afla cele mai mari puncte slabe, începe prin a găsi un instrument Functional Movement Screen\*\* (FMS) undeva aproape de tine. Legat de asta, de la Sommer: „Nu ești răspunzător pentru cărțile pe care le-ai primit. Dar ai răspunde-rea să scoți maximul din ceea ce ți s-a dat”.

## „FLEXIBILITATE” VERSUS „MOBILITATE”

Distincția lui Sommer între flexibilitate și mobilitate este cea mai concretă și mai limpede pe care am auzit-o. **„Flexibilitatea” poate să fie pasivă, în timp ce „mobilitatea” presupune că îți poți arăta forța în toată gama de mișcări, inclusiv ale extremităților.** Vezi exercițiile J-curl și pike pulse de la paginile 41 și 44 pentru două exemple de mobilitate, care poate fi considerată și „flexibilitate activă”. Pike pulse-ul este

---

\* *Maltese cross*, în limba engleză, este un exercițiu practicat la inele în care corpul trebuie ținut paralel cu podeaua la nivelul inelelor, cu brațele întinse în lateral. (n.red.)

\*\* The Functional Movement Screen (FMS) este un instrument de screening folosit pentru a evalua 7 tipare de mișcare fundamentale în cazul acelor indivizi care nu acuză nici dureri curente, nici probleme musculo-scheletice. (n.red.)

o demonstrație deosebit de clară, din moment ce testează „forța de compresie” la un nivel la care majoritatea oamenilor nu ajung niciodată.

## CONSECVENȚĂ ÎN LOC DE INTENSITATE

„**Ja-o mai încet. A luat foc ceva?**” Acesta este felul în care dl antrenor îmi amintește constant că anumite schimbări au nevoie de săptămâni sau luni de stimulare consecventă (vezi pag. 189). Dacă te grăbești, te alegi doar cu accidentări. În GST există momente surprinzătoare când urci câteva trepte după perioade îndelungate în care nu ai progresat absolut deloc. După aproximativ șase luni în care făcusem „seriile pentru tendoane” obținând rezultate foarte mici, mi-am dublat apoi amplitudinea peste noapte. Lucrul acesta nu i s-a părut deloc surprinzător lui Sommer.

---

„Obişnuiam să le spun sportivilor mei că există gimnaști proști și gimnaști bătrâni, dar nu există gimnaști bătrâni și proști pentru că au murit toți.”

---

## „DIETĂ ȘI EXERCİTIU” – „MĂNÂNCĂ ȘI ANTRENEAZĂ-TE”

Dlui antrenor Sommer nu-i place fixația fitnessului pe „dietă și exercițiu”. Lui i se pare mult mai productiv să se concentreze pe „mănâncă și antrenează-te”. Una este estetică, cealaltă este funcțională. Este posibil ca prima să nu aibă un obiectiv clar, pe când cealaltă are întotdeauna.

## AU PICAT LA ÎNCĂLZIRE!

Iată cum își descrie dl antrenor primul seminar pentru adulți ne-gimnaști, cam prin 2007:

„Aveam acolo toate bestiile [halterofili avansați] și erau puternici. Am încercat să fac cu ei setul de exerciții pliometrice pentru începători și câteva exerciții la sol. Cu cât sportivul era mai puternic, cu atât se prăbușea mai repede: îi cedau genunchii, mijlocul, gleznele... cădeau din chestii copilărești. Nu făceam nimic dificil. Vreau să spun că trebuiau să facă mici sărituri de pe loc cu genunchii dreți, folosindu-și doar pulpele.

N-a mers deloc. Țesuturile lor n-au rezistat. Nu mai făcuseră nimic de felul acesta. [Ca să înțelegi] cât de prost stăteau cu mobilitatea, 15 minute din program fuseseră alocate stretching-ului. Nimic complex, nimic intens – stretching ușor, elementar. Să se detensioneze pentru ce avea să urmeze. Au avut nevoie de o oră și jumătate ca să-l termine. Erau corpuri

căzute peste tot. Zici că eram în Vietnam sau că turnam un film de război. M-am întors spre oamenii mei cu o expresie de genul: «Și eu ce mama dracului să fac acum? Au picat la încălzire! Au picat la încălzire».

## DE CE OLIMPICII AU BICEPȘI GIGANTICI

Gimnaștii olimpici nu-și fac niște bicepși cât circumferința taliei cu exercițiile de flexare, ci îi obțin în mare parte datorită exercițiilor cu brațele întinse, în special celor la inele cum e crucea malteză.

Dar cum Dumnezeu să faci o cruce malteză dacă ești începător? Eu utilizez un sistem de scripete 50/50 pentru a reduce la jumătate rezistența greutății corpului, asemănător cu Ring Thing (Power Monkey Fitness) sau cu un aparat „dream machine” generic, pe care Jason Nemer (pag. 73) adoră să-l folosească. Combin asta cu „pârghiile controlate”, niște mânuși metalice care îmi dau posibilitatea să-mi prind frânghiile inelelor de antebrate în orice punct între cot și palmă. Asta îmi permite să utilizez rezistența progresivă, începând de lângă cot și avansând spre mână. Cele mai bune versiuni sunt momentan disponibile doar în Europa, dar în SUA sunt accesibile și „aparatele de fitness iron cross” care sunt oarecum asemănătoare.

## 3 EXERCIȚII PE CARE AR TREBUI SĂ LE PRACTICE TOATĂ LUMEA

- » **J-Curl** (pag. 41)
- » **Întinderi pentru umeri:** Ridică o tijă metalică la spate (stând în picioare) sau stai jos pe podea și du-ți mâinile în spatelul umerilor.
- » **Podul toracic:** Stai cu picioarele pe ceva mai înalt, să simți că partea de sus a spatelui și umerii ți se întind cel mai mult, nu partea de jos. Poți să ai picioarele și la 1 m de sol. Asigură-te că te concentrezi pe *întinderea* brațelor (și a picioarelor, dacă este posibil), menținând poziția și respirând.

## OBIECTIVE BUNE PENTRU ADULȚII NON-GIMNAȘTI

Următoarele obiective includ mai multe aspecte diferite ale forței și mobilității în mișcări izolate:

**Începător:** exercițiu J-curl

**Intermediar:** Stat în mâini cu picioarele desfăcute [**TF:** La asta lucrez eu]

**Avansat:** exercițiu stalder stând în mâini

## UNEORI, AI PUR ȘI SIMPLU NEVOIE DE UN VIBRATOR

Dl antrenor Sommer m-a prezentat unui cadru medical rus specializat în masaj care mi-a recomandat să utilizez modelul plug-in (nu cel fără fir) al Hitachi Magic Wand la turație maximă. Nu am simțit niciodată un extaz atât de intens. Mulțumesc, Vladimir!

Glumesc. În cazul acesta, este folosit pentru relaxarea mușchilor hipertonicici (mușchi care sunt încordați chiar dacă n-ar trebui să fie). Pune aparatul de masaj pe corpul mușchiului (nu în punctele de inserție) timp de 20-30 de secunde, lucrul acesta fiind adeseori suficient. Ai migrene sau ai gâtul înțepenit? Este grozav pentru a relaxa occipitalii de la baza craniului. Te avertizez: un aparat Hitachi Magic Wand lăsat aiurea prin casă poate să iște un dezastru – sau o mare bucurie. Îți urez mult noroc când o să explici cum ai tu „mușchii hipertonicici”. Așa cum mi-a mărturisit un prieten, „cred că nevastă-mea are aceeași problemă...”

# PUTERNIC CA UN GIMNAST

*Exerciții neobișnuite și eficiente care folosesc greutatea corporală*

La mai puțin de 8 săptămâni după ce am început să urmez programul dlui antrenor Sommer, am remarcat îmbunătățiri remarcabile în zone pe care le abandonasem în cea mai mare parte.

Încearcă câteva dintre exercițiile mele preferate și îți vei da repede seama că gimnaștii utilizează mușchi pe care nici nu știai că îi ai.

## **Mersul QL – O încălzire neobișnuită**

---

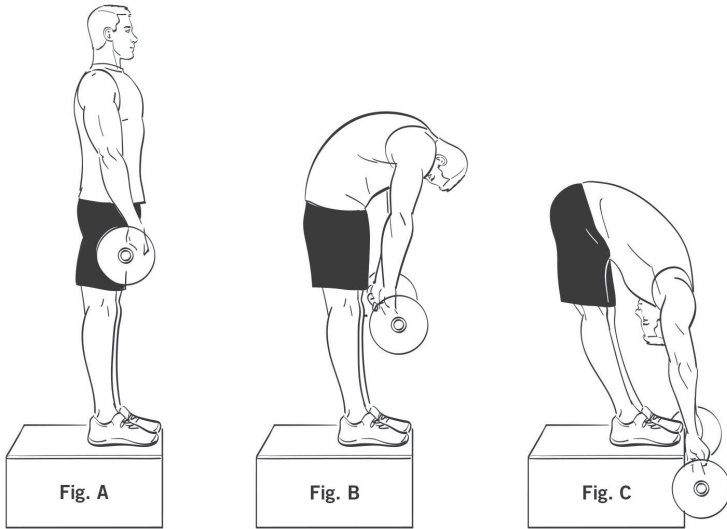
DL antrenor Sommer a preluat exercițiul acesta de la powerlifter-ul Donnie Thompson, care l-a numit „mersul din fund”. Donnie „Super D” Thompson este prima persoană care a ajuns la un powerlifting total de peste 1.360 kg (bench press + deadlift + squat). Mersul QL este gândit să-ți pună la treabă mușchii fesieri și mușchii quadratus lumborum (QL); Donnie îi descrie pe ultimii ca pe „un troll furios în spate”:

1. Stai jos pe o saltea (sau pe pietriș, dacă vrei să-ți transformi fundul în carne tocată de hamburgeri). Picioarele sunt întinse în față, gleznelor se pot atinge sau se află la o distanță mică și spațele drept. Eu țin picioarele apropiate. Aceasta este poziția „pike” la care mă voi referi destul de mult în această carte.
2. Ridică un kettlebell\* sau o ganteră până la nivelul claviculei. Eu cântăresc 77 de kg și utilizez 13,5-27 kg. Eu țin kettlebell-ul de „coarne”, dar Donnie preferă să-l țină de dedesubt.
3. Cu picioarele drepte (nu îndoi genunchii), deplasează-te din fese – stâng, drept, stâng, drept – pe podea. De obicei, eu parcurg între 10 și 15 pași.
4. Schimbă direcția și mergi înapoi 10-15 pași. Asta e tot.

---

\* Kettlebell – O greutate în formă de minge, prevăzută cu mâner. Este un accesoriu extrem de eficient pentru un antrenament funcțional, în care vrei să antrenezi tot corpul: dezvoltă forța totală, dar în același timp e și un antrenament cardiovascular foarte bun; de asemenea, îmbunătățește postura, datorită extensiei toracice. (n.red.)

## Jefferson Curl (J-Curl)



Gândește-te la exercițiul acesta ca la un deadlift controlat, puțin rotunjit, cu picioarele țepene. Sommer spune: „Mișcă-te încet și cu răbdare. Nu te grăbi. Pentru genul acesta de exercițiu cu greutate pentru mobilitate, nu te chinui niciodată, nu te forța să faci numărul de repetiții și nici nu forța amplitudinea mișcării. Mișcarea lină, controlată, este singurul obiectiv de pe ordinea de zi”. Țelul suprem este să ridici același număr de kilograme cât greutatea ta, dar începe cu 7 kg. În momentul de față, eu folosesc doar 22,5-27 kg. Acest exercițiu poate să facă minuni pentru mobilitatea toracică, adică a părții mijlocii a spatelui, și, în același timp, să ajute tendoanele în poziția pike. Când l-am întrebat pe dl antrenor Sommer cât de des ar trebui să-l fac, mi-a răspuns: „Pe astea le facem ca mersul pe jos”. Cu alte cuvinte, exercițiile J-Curl ar trebui făcute cel puțin la începutul fiecărui antrenament de bază.

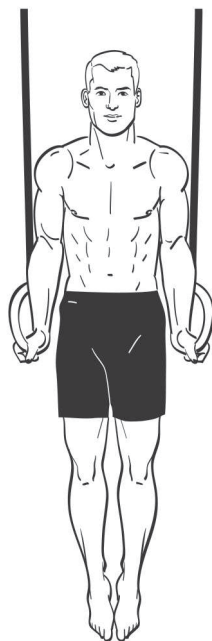
1. La început, stai în picioare, drept, cu picioarele alăturate, ținând o halteră la nivelul taliei, cu brațele la distanța umerilor. **(fig. A)** Gândește-te la poziția finală a unui deadlift.
2. Împinge bărbia tare în piept (ține-o în piept pe toată durata mișcării) și apleacă-te încet în față, vertebră cu vertebră, de la gât în jos. **(fig. B)** Ține brațele drepte și haltera aproape de picioare. Lasă-te în jos până când nu mai poți să te întinzi deloc. Pe măsură ce devii mai flexibil, urcă-te pe o cutie (eu folosesc o

cutie pliometrică Rogue), pentru a ajunge cu încheieturile mâinilor sub nivelul degetelor de la picioare. Ține-ți picioarele cât mai perpendiculare cu putință cu solul și încearcă să nu-ți împingi șoldurile înapoi, decât după ce ai ajuns cu capul sub nivelul taliei.

- Ridică-te înapoi încet, îndreptându-te vertebră cu vertebră. Bărbia ar trebui să fie ultima care revine la poziția inițială. **(fig. C)** Asta înseamnă 1 repetiție. Ar trebui să faci 5-10 repetiții.

### Flotări RTO\* (cu inelele în afară)

Deci, poți să faci între 10 și 20 de flotări în mâini între bare paralele? Fantastic. Te provoc să faci 5 flotări lente la inele păstrând postura corectă sus („poziția de sprijin”). Imaginează-ți că încheieturile degetelor sunt îndreptate spre ora 10 și ora 14 în momentul de maximă intensitate. Fă asta fără să te îndoi din șolduri și fără să vii cu trunchiul în față. Asta înseamnă că mușchiul brahial lucrează în draci când ești sus și că ai nevoie de o bună mobilitate a umerilor când ești jos – marele meu inamic. Înjură-mă, iar după 8 săptămâni zi-mi mersi. Dacă nu poți să faci 15 flotări obișnuite în mâini între bare paralele, gândește-te să începi cu **flotări RTO la podea**, pe care Kelly Starrett (pag. 151) mi le-a arătat pentru prima dată. Pentru acestea, ai grijă să utilizezi pozițiile „scobit”<sup>\*\*\*</sup> și „extins”<sup>\*\*\*\*</sup> de la exercițiul de mers cu picioarele pe perete de la pag. 45.



### Hinge Rows

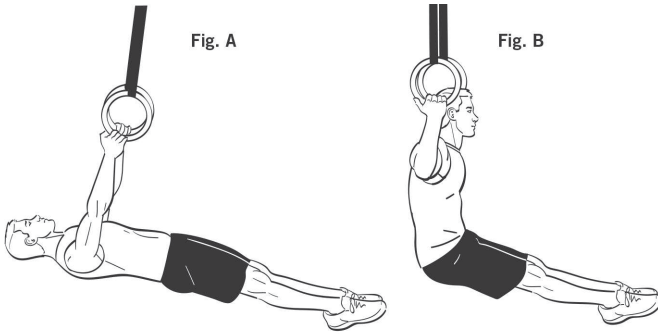
Acestea sunt o opțiune excelentă cu un risc scăzut să-ți forțezi zona mediană a mușchilor trapezi și mușchii exteriori ai centurii scapulare, care sunt folosiți pentru stat în mâini și pentru toate celelalte exerciții din gimnastică. Imaginează-ți că te ridici ca Dracula din coșciug, apoi adopti poziția dublu biceps. Șmecheria: te ții tot timpul cu mâinile de inele. După ce poți să faci 30 de repetiții de hinge rows, caută pe Google „lat flys” și treci la acestea.

\* RTO – abreviere de la Ring Turn Out. (n.red.)

\*\* *Hollow* – în original. (n.red.)

\*\*\* *Protracted* – în original. (n.red.)





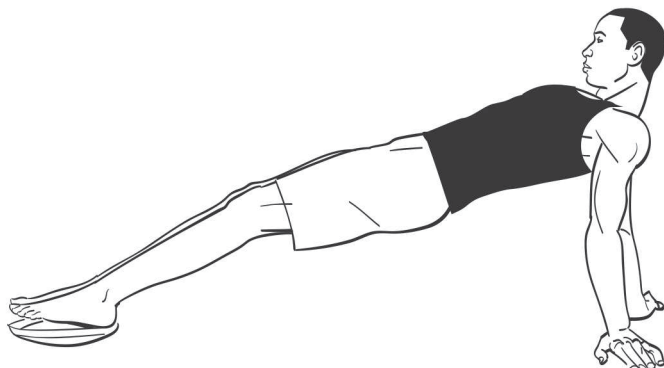
1. Montează o pereche de inele care să atârne la 35 cm deasupra capului când stai în fund pe podea.
2. Apucă inelele din poziția șezut. Ținând călcâiele pe podea, întinde-te pe spate și – cu brațele drepte – ridică șoldurile. Trebuie să ai corpul drept ca o lumânare (din creștet până în călcâie). (fig. A)
3. Ridică-ți trunchiul până ajungi cu capul între inele și ia poziția dublu biceps. Talia și coatele ar trebui să fie îndoite la circa 90 de grade. (fig. B)
4. Încet, lasă-te înapoi pe spate. Repetă de 5-15 ori.

### **Plimbări AG cu suport pentru călcâie\***

Acestea sunt extrem de productive și sunt un mare semnal de alarmă pentru majoritatea oamenilor. 99% dintre voi vă veți da seama că nu aveți niciun pic de flexibilitate sau forță în umeri în această poziție critică.

1. Cumpără câteva glisiere pentru mobilă (5-15 \$). Arată ca niște suporturi de pahare și se folosesc pentru a muta mobila prin casă fără să zgârii podeaua.
2. Stai jos în poziția pike și pune-ți călcâiele pe glisiere (acum le iau de fiecare dată cu mine când călătoresc).
3. Pune mâinile pe podea lângă șolduri și – cu brațele întinse – ridică-ți șoldurile de la sol. Încearcă să ai corpul perfect drept de la umeri la călcâie, la fel ca în exercițiul hinge rows.
4. E ușor? Acum mergi înainte în mâini, alunecând cu picioarele pe podea. Poți să mergi înainte și înapoi. Încearcă să ajungi la 5 minute de mișcare constantă, dar ai voie să începi cu 60 de secunde (o să vezi tu). Pont de la un profesionist: este o modalitate grozavă să sperii lumea, dacă o faci la 2 noaptea pe holurile hotelului.

\* AG Walks with Rear Support, în original. (n.red.)



## Pulsuri pike

Când vreunul dintre prietenii mei mai grei de cap râde de exercițiile mele GST, îl pun să încerce asta. De obicei, se termină cu o clătinare a capului și cu o expresie șocată: „Fir-ar al naibii”.

1. Stai jos pe podea în poziția pike. Întinde vârfurile și ține genunchii lipiți unul de altul.

2. Mergi cu mâinile pe podea cât poți mai mult spre labele picioarelor (sau dincolo de ele).

3. Acum, încearcă să-ți ridici călcâiele 3-10 cm, lucru care se pune ca 1 repetiție sau „puls”.

Pentru 99% dintre voi, lucrul acesta va fi complet imposibil și vă veți simți ca o statuie de gheață. Scade dificultatea și vino cu mâinile la jumătatea distanței dintre șold și genunchi. Vezi cum te descurci, apoi du mâinile mai în față, suficient de mult ca să poți face doar 15-20 de pulsuri.



Dacă te-ai descurcat foarte bine, încearcă acum cu partea de jos a spatelui lipită de un perete. Ce-ai pățit? Scuze, durule, nu făceai de fapt pulsuri, doar te legănai înainte și înapoi ca într-un leagăn. Fă exercițiul cu spatele la zid ca să vezi cât de bine stai în realitate.

## Mersul cu picioarele pe perete

Dacă nu ai niciun fel de experiență cu gimnastica, acesta va fi amuzant/groaznic. Eu apelez la mersul cu picioarele pe perete ca exercițiu de final de antrenament și îți recomand să faci la fel, pentru că după aceea nu vei mai fi bun de nimic. Pentru început, să definim poziția pe care trebuie să o menții.

**Trunchiul „scobit”:** Așază-te pe un scaun, cu spatele drept, cu mâinile pe genunchi. Acum, încearcă să-ți aduci sternul (capul pieptului) la buric; „scurtează-ți” trunchiul cu 7-10 cm, contractând mușchii abdominali și trăgându-i înspre spate. Vei menține poziția aceasta pe toată durata exercițiului. Nu ai voie să-ți arcuiesti secțiunea inferioară a spatelui sau să te cocârjezi.

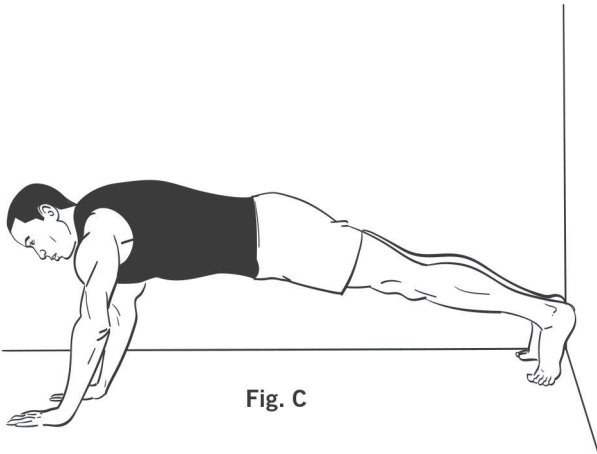
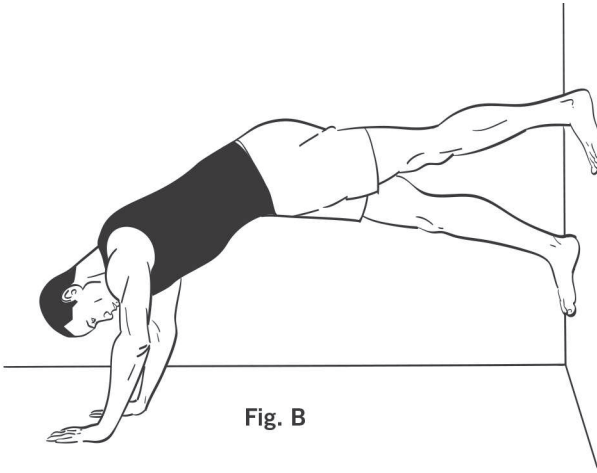
**Umerii „extinși”:** Stai cu trunchiul „scobit” cum a fost descris mai sus. Acum, imaginează-ți că iei în brațe un stâlp de telefon. Umerii ar trebui să fie mult în fața pieptului, cu sternul tras puternic înapoi. Ține brațele drepte, dar rămâi în această poziție. După aceea, **fără să schimbi cu nimic poziția descrisă anterior**, ridică brațele deasupra capului cât de mult poți. Bun. Acum putem să trecem la treabă.

1. Ia poziția stând în mâini lângă un perete, cu fața spre el. (**fig. A**)
2. Ținând corpul drept, mergi cu mâinile în față și cu picioarele în jos pe perete în același timp. (**fig. B**) Ține genunchii drepecți și mergi din glezne. Pașii ar trebui să fie mici.
3. Du-te până jos, cu picioarele pe podea în poziția în care faci flotări. (**fig. C**) Corectează-ți postura pentru a ajunge la gradul maxim de scobit și de extindere a umerilor.
4. Schimbă direcția și urcă-te înapoi pe perete, revenind la poziția stând în mâini. Asta, prietene, înseamnă 1 repetiție.

Obiectivul este să faci 10 repetiții, dar oprește-te cu cel puțin câteva repetiții înainte să-ți cedeze musculatura. Altfel, o să fie vai de tine atunci când gravitația îți va administra o bătaie la fundul gol, dacă n-ai destulă minte să te oprești.



Fig. A





---

# DOMINIC D'AGOSTINO

Dr. Dominic „Dom” D’Agostino (TW: @DOMINICDAGOSTI2, KETONUTRITION.ORG) este profesor asociat al Departamentului de Farmacologie Moleculară și Fiziologie din cadrul University of South Florida Morsani College of Medicine și un om de știință și cercetător veteran în cadrul Institute for Human and Machine Cognition (IHMC). El a reușit să facă 10 repetiții de deadlift cu 227 kg după un post de 7 zile.

Este o bestie și – deloc surprinzător – este bun prieten cu dr. Peter Attia, prietenul meu doctor în medicină (pag. 86) care a consumat „combustibil de avioane” în căutarea performanței sportive optime. Obiectivul principal pe care se concentrează laboratorul lui Dom este dezvoltarea și testarea terapiilor metabolice, inclusiv dietele cetogenice\*, esterii cetonici și suplimente cetogenice care să inducă cetoza nutrițională terapeutică și medicamente metabolice cu toxicitate scăzută. Mare parte din activitatea sa se referă la terapii metabolice și strategii nutriționale pentru performanță maximă și rezistență în medii extreme. Cercetarea sa este susținută de The Office of Naval Research, Department of Defense, organizații private și fundații.

*Animalul spiritual: castorul*

---

\* Dieta cetogenică este o dietă foarte bogată în grăsimi, cu o cantitate moderată de proteine și scăzută în carbohidrați. (n.red.)

## DATE PUȚIN CUNOSCUTE

- » Prin 1995, Dom a dăruit setul audio *Personal Power* (*Puterea personală*) al lui Tony Robbins (pag. 240) tuturor prietenilor săi studenți și halterofili. Doi dintre ei l-au contactat câțiva ani mai târziu pentru a-i mulțumi că le-a schimbat viața.
- » După primul meu podcast cu Dom, Whole Foods Markets din întreaga țară și-au epuizat stocul de sardine la conservă Wild Planet.

## PREFAȚĂ

Acest profil este unul dintre cele câteva care ar putea să-ți salveze viața și pot spune că pe a mea a schimbat-o cu siguranță. Prin urmare, se abate de la formatul obișnuit și devine mai mult o mini-introducere în toate aspectele cetozei. Există foarte multe discuții în jurul dietei, dar suplimentele și postul pot fi tratate ca instrumente separate – nu ai nevoie nici de bacon, nici de smântână grasă. Pentru a ușura lectura, o parte din concepte sunt ușor simplificate pentru un public nespecialist. Am inclus și actualul meu regim alimentar.

## ÎN PRIMUL RÂND, CÂTEVA ELEMENTE DE BAZĂ

- » **Dieta cetogenică**, numită adeseori „keto”, este o dietă bogată în grăsimi care simulează fiziologia postului. Creierul și corpul încep să utilizeze cetone (derivate din grăsimea depozitată sau ingerată) pentru a obține energie, în locul zahărului din sânge (glucoza) – o stare numită cetoză. Dieta a fost inițial dezvoltată pentru tratamentul copiilor epileptici, dar există o mulțime de variații, inclusiv dieta Atkins. Poți ajunge la cetoză prin post, dietă, cetone exogene sau o combinație a acestora.
- » **Cum îți dai seama că ești în cetoză?** Cea mai sigură modalitate este să folosești un dispozitiv numit Precision Xtra de la Abbott. Acesta poate să măsoare atât glucoza, cât și nivelul beta-hidroxibutiratului din sânge (BHB). După ce ajungi la 0,5 mmol – millimoli, o concentrație – te poți considera într-o stare ușoară „de cetoză”. Eu am tendința să simt o claritate mentală amplificată la 1 mmol sau peste.
- » **Resursa principală, pe măsură ce te vei întoarce aici:** Cea mai bună resursă de referință a lui Dom pentru dieta cetogenică, inclusiv FAQ\*-urile, planurile de masă și altele, este [ketogenic-diet-resource.com](http://ketogenic-diet-resource.com).

---

\* FAQ – *frequently asked questions* (întrebări puse frecvent). (n.red.)

„Îmi place să susțin cetoza ușoară spre moderată, situată între 1 și 3 mmoli, pentru sănătate și longevitate.”

**TF:** Nivelurile acestea contribuie la protejarea ADN-ului de deteriorări, printre alte beneficii.

## DE CE AI LUA ÎN CALCUL CETOZA SAU CETONELE SUPLIMENTARE?

- » **Eliminarea grăsimii și transformarea compoziției corpului**
- » **Puternice efecte anticancer**
- » **O mai bună utilizare a oxigenului:** Dom își poate ține respirația de două ori mai mult decât în mod normal atunci când se află în cetoză profundă (2-4 minute). Am observat același lucru la mine. În esență, poți extrage mai multă energie per moleculă de oxigen cu un metabolism cetonc. Acest avantaj al utilizării oxigenului este motivul pentru care cicliștii de elită experimentează cu cetoza. Lucrul acesta contribuie și la performanța la altitudini mari, dacă urci de la nivelul mării în vârful muntelui, spre exemplu.
- » **Menținerea sau amplificarea forței:** Într-un studiu pe 12 subiecți, Dom a demonstrat că până și halterofilii experimentați își pot menține sau crește forța, performanțele și hipertrofia după 2 săptămâni de ceto-adaptare, consumând 75-80% din calorii sub formă de grăsime (suplimentată cu ulei MCT\* și din nucleu de cocos) și reducând carbohidrații la 22-25 g pe zi. Cetonele au un efect antiinflamator și anticatabolic care cruță proteinele.
- » **Boala Lyme:** (Atenție: Aceasta este o experiență personală, nu un studiu dublu-orb.) După ce am ajuns la o stare de cetoză profundă prin post (în cazul meu, 3-6 mmoli) și am continuat cu o dietă cetogenică care restricționează numărul de calorii vreme de o săptămână, am eradicat complet simptomele bolii Lyme, după ce toate celelalte măsuri dăduseră greș. A fost singurul lucru care m-a ajutat după primul tratament cu antibiotice. Rezultatul a fost o diferență ca de la cer la pământ: performanțe și o claritate mentală de 10 ori mai bune. Bănuiesc că lucrul acesta are legătură cu „reabilitarea” mitocondrială și cu efectul antiinflamator al cetonelor. A trecut mai mult de un an și simptomele nu au revenit, în ciuda faptului că am urmat dieta săracă în carbohidrați, o dietă *ne*-cetogenică (vezi pag. 108) 90% din timp.

---

\* MCT – Medium-chain Triglycerides (trigliceride cu lanț mediu). (n.red.)

## DE CE SĂ IEI ÎN CALCUL POSTUL?

Dom a discutat ideea unui „**post de purificare**” terapeutic cu colegul său, dr. Thomas Seyfried de la Boston College. Așa cum spune Dom: „**Dacă nu ai cancer și ții un post terapeutic de 1-3 ori pe an, ai putea să distrugi toate celulele precanceroase care se găesc în corp**”.

Dacă ai peste 40 de ani, cancerul este unul dintre cele patru tipuri de boală (vezi dr. Peter Attia la pag. 86) care au o probabilitate de 80% să te omoare, așa că postul pare o măsură de protecție inteligentă.

De asemenea, există dovezi care sugerează – aici sărim peste detaliile științifice – că un post de 3 zile sau mai multe îți poate efectiv „restarta” sistemul imunitar prin regenerarea celulelor stem. **Dom sugetează un post de 5 zile de 2-3 ori pe an.**

Dom a ținut și înainte posturi de 7 zile, în timp ce preda la University of South Florida. În ziua a 7-a, a intrat la oră cu glucoza între 35 și 45 mg/dL și cu cetonele la aproximativ 5 mmoli. După aceea, înainte să încheie postul, a mers la sală și a ridicat prin deadlift 227 kg, făcând 10 repetiții, după care a mai ridicat 265,3 kg, 1 singură repetiție. Dom a fost inspirat să țină primul post de 7 zile de către George Cahill, cercetător la Harvard Medical School, care a derulat un studiu fascinant publicat în 1970\*, în cadrul căruia a făcut oamenii să țină post timp de 40 de zile.

Postul nu trebuie să te facă să te simți mizerabil și slab. De fapt, poate avea un efect opus. Dar să începem cu ce *nu* ar trebui să faci...

## PUȚIN CONTEXT PERSONAL

Am ținut primul post prelungit ca o soluție disperată. Boala Lyme mă terminase și mă adusese la 10% din capacitate timp de aproape 9 luni. Încheieturile mă dureau atât de tare că aveam nevoie de 5-10 minute ca să mă dau jos din pat și memoria pe termen scurt mi se deteriorase într-atât, încât începusem să uit numele unor prieteni buni. Medicamentele și tratamentele administrate prin perfuzii nu păreau să ajute, așa că am hotărât să încerc să le elimin pe toate, inclusiv mâncarea. Mi-am făcut temele, am găsit clinicile specializate în post cu cele mai bune recenzii din SUA și m-am dus acolo.

Primul post de 7 zile a fost oribil. Eram supravegheat medical într-o clinică unde beneficiam de casă și masă. Pacienții nu aveau voie să consume decât apă distilată. Ni se recomanda să stăm departe de apa de la

---

\* Cahill, George F, „Starvation in Man” (Înfometarea omului), *New England Journal of Medicine*, 282 (1970): 668-675. (n.aut.)



robinet, de pasta de dinți și chiar să evităm să ne facem baie. Nu aveam voie să facem exerciții fizice și nici să părăsim instituția din motive de răspundere juridică. În zilele 3 și 4, durerile de mijloc au fost atât de intense, încât am rămas la pat, în poziție fetală. Doctorii mi-au spus că era din cauza „toxinelor” eliberate, lucru pe care nu l-am crezut. În loc de asta am insistat să mi se facă analize de sânge, iar explicația pentru durerile de mijloc a venit cât se poate de simplu: rinichii mei erau snopiți în bătaie de nivelul fenomenal de mare de acid uric. Nu aveam voie să fac sport (nici măcar să merg în pas viori), așa că intrarea în cetoză dura o veșnicie. Corpul meu dizolva țesutul muscular pentru ca ficatul să-l transforme în glucoză și acidul uric era un produs secundar. Peste toate acestea, cum pacienții nu aveau voie să bea decât apă distilată, aproape toate persoanele care țineau post (în jur de 40) nu puteau să doarmă din cauza pierderii de electroliți și a reacțiilor colinergice (puls accelerat atunci când încercam să dorm). Cu toate acestea, am observat beneficiile: problemele de piele care durau de multă vreme au dispărut după câteva zile, la fel ca durerea cronică din articulații.

În dimineața celei de a 7-a zile, m-am trezit simțind că-mi curge sânge din gutiera dentară. Visasem un tortuleț cu fragi (serios) și molfăisem atât de tare, încât mi s-au spart gingiile. *Basta.*

Am pus punct postului cu carne de porc înăbușită – contrar dispozițiilor doctorului – și am decis două lucruri: postul era foarte interesant, dar nu aveam să-l mai țin în felul acesta.

## STAI AȘA... ȘI ATUNCI, CE FEL DE POST ȚII TU?

În ultimii 2 ani am făcut o mulțime de experimente cu ținutul posturilor, concentrându-mă pe știință adevărată, nu pe sfaturi băbești (cum ar fi că trebuie să ieși din post mâncând varză și sfeclă tocate). În prezent, am ca obiectiv un post de 3 zile o dată pe lună și un post de 5-7 zile o dată pe trimestru. Aș vrea să țin un post de 14-30 de zile o dată pe an, dar logistica s-a dovedit a fi prea greoaie.

Cel mai lung post pe care l-am ținut până acum a durat 10 zile. În timpul acestuia, am luat vitamina C administrată intravenos și am făcut terapie cu oxigen hiperbaric (2,4 atm\* x 60 de minute) de 3 ori pe săptămână. Am făcut o scanare DEXA\*\* la fiecare 2-3 zile pentru monitorizare și am consumat 1,5 g de BCAA\*\*\*-uri la trezire și în jur de 3g în timpul

\* atm – atmosferă. (n.red.)

\*\* Bone density scan – examinare care măsoară densitatea osoasă. (n.red.)

\*\*\* Branched chain amino acid (BCAA) – aminoacizi cu lanț ramificat. (n.red.)

unui antrenament. După un post de 10 zile, am pierdut *zero* masă musculară. Comparativ cu asta, în acel prim post care a durat 7 zile, am pierdut aproape 5,5 kg de masă musculară.

Cum și de ce această diferență?

În primul rând, am consumat cantități mici de aminoacizi cu lanț ramificat (BCAA) și între 300 și 500 de calorii de grăsime pură pe zi în „postul” meu.

În al doilea rând, am intrat în cetoză cât mai repede cu putință pentru a evita distrugerea mușchilor. Acum pot să fac asta în mai puțin de 24 de ore, în loc de 3-4 zile. Cu cât intri mai des în stare de cetoză, cu atât tranziția se produce mai repede. S-ar părea că există o „memorie a mușchilor” biologică care are legătură cu transportatorii de monocarboxilat și cu altele lucruri pe care sunt departe de a le înțelege. Postul este esențial, acesta fiind motivul pentru care protocolul cetogenic utilizat la Johns Hopkins pentru copiii care suferă de epilepsie rezistentă la medicamente începe cu post.

Iată protocolul meu pentru postul lunar de 3 zile, de la cina de joi la cea de duminică:

- » Miercuri și joi planific apeluri telefonice pentru vineri. Află cum poți fi productiv prin intermediul telefonului mobil timp de 4 ore. Lucrul acesta va fi explicat imediat.
- » Joi iau o cină cu conținut scăzut de carbohidrați în jur de 6 p.m.
- » În dimineața de vineri, sâmbătă și duminică, dorm cât mai mult cu putință. Obiectivul meu este să las somnul să facă treaba în locul meu.
- » Consum cetone exogene sau ulei MCT după ce mă trezesc și de încă 2 ori de-a lungul zilei, la intervale de 3 sau 4 ore. Cetonele exogene mă ajută să „umplu golul” pe parcursul acelor 1-3 zile în care aș putea să sufăr de sevrajul provocat de carbohidrați. După ce ajung în stare de cetoză profundă și încep să folosesc grăsimea corporală, acestea pot fi eliminate.
- » Vineri (și sâmbătă, dacă este nevoie) beau puțină cafeină și mă pregătesc să MERG. Ies pe ușă la cel mult 30 de minute după ce mă trezesc. Eu iau un litru cu apă rece din frigider, pun un strop de suc de lămâie neîndulcit pentru a atenua plictiseala, pun câteva vârfuri de cuțit de sare pentru a preveni starea mizerabilă/migrenele/crampele și ies afară. Beau din asta în timp ce merg și dau telefoane. Merge să ascult și podcasturi. După ce îți termini apa, umple din nou sticla sau cumpără alta. Pune un pic de sare,

continuă să mergi și continuă să bei. Mersul rapid – NU exercițiu fizic intens – și hidratarea constantă sunt cheia. Am prieteni care au încercat să alerge sau să facă exerciții de intensitate ridicată de ridicare a greutateților în loc de asta și *nu* merge din motive pe care nu le mai înșir. Eu le-am spus: „Încearcă să mergi în pas vioi și bea o grămadă de apă timp de 3-4 ore. Fac pariu că a doua zi dimineața vei fi la 0,7 mmoli”. Unul dintre ei mi-a dat un mesaj a doua zi dimineața: „Sfinte Sisoie, 0,7 mmoli.”

- » În fiecare zi de post ești liber să consumi cetone exogene sau grăsimi (cum ar fi ulei de nucă de cocos în ceai sau în cafea), cum îți place, maxim 4 linguri. Adeseori, la finele unei după-amiezi în care am postit, mă premiez cu o cafea cu gheață în care am pus un pic de frișcă din lapte de nucă de cocos. Ca să fiu cinstit, uneori fac o excepție și mănânc un pachet SeaSnax de foi de *nori*\*. Oooof, atâta decadentă!
- » Încheie postul duminică seara. Bucură-te de faptul că îi pui punct. În cazul unui post de 14 zile sau peste, trebuie să te gândești foarte atent la reluarea alimentației. Dar în cazul unui post de 3 zile, nu cred că contează prea mult ce mănânci. Eu am mâncat friptură, salate și chiar burrito plin de grăsime. Din punct de vedere evoluționist, ideea că hominidul înfometat trebuie să găsească varză tocată pentru a scăpa de moarte și restul prostiilor de felul acesta nu are niciun sens. Mănâncă ce găsești de mâncare.

## ODATĂ INTRAT ÎN STAREA DE CETOZĂ, CUM O POȚI PRELUNGI FĂRĂ SĂ MAI POSTEȘTI?

Răspunsul scurt ar fi: mănâncă o grămadă de grăsime (între ~1,5 și 2,5 g per kilogram de greutate corporală), aproape zero carbohidrați și cantități moderate de proteine (între 1 și 1,5 g per kilogram de greutate corporală) în fiecare zi. Vom arunca un ochi la meniul obișnuit și la o zi obișnuită din viața lui Dom în doar câteva clipe, dar, înainte de asta, câteva observații esențiale:

- » Combinația dintre o doză mare de proteine și una mică de grăsime nu funcționează. Ficatul va transforma surplusul de aminoacizi în glucoză și va opri cetogeneza. Între 70 și 85% din numărul total de calorii trebuie să provină din grăsimi.
- » Asta nu înseamnă că trebuie să mănânci întotdeauna friptură din costiță de vită. Un piept de pui te va scoate din cetoză, pe când un

---

\* *Nori* – numele japonez al ierburilor de mare comestibile. (n.red.)

piept de pui tăiat bucăți și pus într-o salată de verdețuri cu mult ulei de măsline, brânză feta și un pic de Cafea Bulletproof\* (spre exemplu) te va menține în starea de cetoză. Una dintre provocările cetozei este cantitatea de grăsime pe care trebuie să o consumi pentru a menține această stare. Grosso modo, între 70 și 80% dintre calorii trebuie să vină din grăsime. În loc să includă bombe de grăsime la fiecare masă (până la urmă, ajungi să te saturezi să mănânci la nesfârșit fripturi grase, ouă și brânză), Dom bea grăsimi între mese (ca de ex., lapte din nucă de cocos – nu apă – în cafea) și adaugă „înghețata” suplimentată, detalii la pag. 55.

- » Dom a observat că lactatele pot să provoace probleme ale profilului lipidic (de ex., pot să crească masiv LDL-ul) și a început să reducă la minimum alimente ca smântâna și brânza. Și eu am observat același lucru. Este ușor să mănânci o cantitate dezgustătoare de brânză pentru a te menține în starea de cetoză. În loc de asta, alege laptele din nucă de cocos (Aroy-D Pure Coconut Milk). Dom nu este îngrijorat de un nivel mare al LDL-ului atâta vreme cât restul indicatorilor din analizele de sânge nu sunt disproporționați (un CRP ridicat, un HDL scăzut etc.). Dom spune că: „Lucrul pe care mă concentrez cel mai mult sunt trigliceridele. Dacă ai valori mari ale trigliceridelor, înseamnă că organismul tău nu se adaptează la dieta ceto-genică. Unele persoane au un număr mare de trigliceride chiar și atunci când reduc numărul de calorii. Acesta este un semn că dieta ceto-genică nu ți se potrivește... Nu este o dietă universal aplicabilă”.

**Acum că am terminat cu tot preambulul acesta, iată ce mănâncă Big Dom.** Ține cont că el cântărește în jur de 100 kg, așa că ajustează la scară:

### Micul dejun

- 4 ouă (prăjite într-un amestec de unt și ulei de nucă de cocos)
- 1 conservă de sardine în ulei de măsline (cum ar fi brandul Wild Planet)
- ½ conservă de stridii (brandul Crown Prince. Observație: carbohidrații de pe etichetă sunt de la fitoplanctonul non-glicemic)
- Puțin sparanghel sau alte legume

---

\* Cafea Bulletproof – este o cafea fără micotoxine (ciuperci minuscule care apar în timpul fermentației), la care se adaugă o linguriță cu unt și câteva picături dintr-un ulei pur. (n.red.)

**TF:** Și eu și Dom luăm cu noi în călătorii cutii de sardine, de stridii și nuci de macadamia vrac.

### „Prânzul”

În loc de prânz, Dom consumă o grămadă de ulei MCT pe parcursul zilei sub formă de Quest Nutrition MCT Oil Power. El își face și un termos de cafea cu jumătate de baton de unt și una sau două linguri de pudră MCT, pe care o bea de-a lungul zilei, ajungând la un total de 3 cești de cafea.

### Cina

„Una dintre șmecheriile pe care le-am învățat este ca înainte de cină, care este masa principală a zilei pentru mine, să mănânc un bol de supă, de obicei, supă-cremă de broccoli sau de ciuperci cu smântână. Folosesc lapte concentrat de nucă de cocos în locul smântânii. O mai subțiez [cu un pic de apă] ca să nu fie super-bogată în calorii. După ce mănânc asta, cantitatea de mâncare pe care vreau să o consum se reduce la jumătate.”

Cina lui Dom constă întotdeauna într-o salată mare de un fel sau altul, în care de obicei intră:

Legume verzi și spanac amestecate

Ulei de măsline extravirgin

Anghinare

Avocado

Ulei MCT

Un pic de parmezan sau de brânză feta

O cantitate moderată – în jur de 50 g – de carne de pui, de vită sau pește. El consumă cele mai grase variante pe care le găsește și crește doza de proteine din salată până la 70 sau 80 g, dacă a avut antrenament în ziua respectivă.

Pe lângă salată, mai mănâncă și alte legume, cum ar fi varza de Bruxelles, sparanghel, varză kale etc., gătite în unt și în ulei de nucă de cocos. El privește legumele ca pe niște „sisteme de livrare a grăsimii”.

### Rețeta de înghețată keto a lui Dom

Rețeta de „înghețată” a lui Dom conține în jur de 100 g de grăsime sau 900 de kcal de bunătate cetonică. Te poate salva dacă cina ta nu conține grăsime (nu uita că grăsimea trebuie să ajungă la 70%-85% din totalul de calorii!):

2 cești de smântână (mie îmi place brandul Straus Creamery) sau de smântână neîndulcită de nucă de cocos (*nu apă de nucă de cocos*)

1 lingură de cacao

1-2 vârfuri de cuțit de sare de mare (preferata mea este Maldon, grunjoasă)

1-2 vârfuri de cuțit de scorțișoară

Un pic de stevia (Dom cumpără stevia organică de la NOW Foods, vrac)

Opțional: 1/3 – 1/2 cești de afine, dacă nu a mâncat niciun fel de carbohidrați toată ziua sau dacă a făcut sport

Amestecă-le pe toate cu blenderul până devin o spumă groasă și las-o la rece în congelator până capătă o consistență similară cu a înghețatei. După ce ai scos-o de la rece și ești gata să te înfingi în ea, o poți mânca fără nimic altceva sau poți adăuga toppinguri:

- » Pregătește frișcă utilizând smântână foarte grasă (care conține aproape 100% grăsime) și un pic de stevia.
- » Pune deasupra o lingură de ulei cald de nucă de cocos (mai ales dacă „bomba” conține afine) și amestecă până se distribuie omogen, lucru care va produce senzația de chipsuri crocante de ciocolată.

Dieta cetogenică presupune în jur de 300 g de grăsime pe zi pentru cele 100 kg de greutate corporală a lui Dom. Desertul acesta mărește considerabil procentul. Este și delicios totodată. Soția lui Dom nu urmează o dietă cetogenică, dar chiar și ea adoră acest desert.

### **Recomandarea lui Dom pentru vegetarieni**

„MRM Veggie Elite Performance Protein – mocha de ciocolată este foarte bun. Dacă iei în jur de o lingură și o amesteci cu lapte de nucă de cocos, adaugi jumătate de avocado, torni un pic de ulei MCT – uleiul C8 – 70% din kaloriile shake-ului pe care l-am născocit vor proveni din grăsime, 20% din proteine și 10% din carbohidrați.”

### **SUPLIMENTELE LA CARE APELEAZĂ DOM**

- » Quest Nutrition MCT Oil Powder și Quest Nutrition Coconut Oil Powder
- » Supă de oase Kettle&Fire – de 2-3 ori pe săptămână

- » Idebenona „este un alt produs pe care îl iau [400 mg] înainte să zbor sau înainte să fac exerciții fizice solicitante. Consider idebenona o versiune a coenzimei Q10. Este mai absorbabil și pătrunde în mitocondrii mai ușor. Este ca un fel de antioxidant mitocondrial”.
- » Magneziu, zilnic. „Citrat de magneziu, clorură de magneziu și glicinat de magneziu... Când am început dieta cetogenică, am început să am și crampe. Acum, când utilizez suplimente, nu mai am crampe... Dacă ar trebui să aleg un tip de magneziu de referință, ar fi pudra de citrat de magneziu numită Natural Calm.”
- » Aminoacizi cu lanț ramificat (BCAA) Scivation XTEND Perform: leucină, isoleucină și valină într-o combinație 2:1:1, leucina fiind aminoacidul ramificat predominant din această formulă. „Leucina este un activator puternic al proteinei mTOR\*, ceea ce reprezintă un lucru bun; activarea proteinei mTOR în mușchii scheletului este foarte importantă în timpul unui antrenament scurt... Eu utilizez produsul înainte și în timpul antrenamentului.”
- » KetoCaNa și KetoForce
- » Prüvit KETO//OS – Cetone exogene cremoase, are un gust grozav
- » Kegenix – Are mai curând un gust amărui de Kool-Aid

Atât Prüvit cât și Kegenix se bazează pe un patent BHB + MCT dezvoltat de laboratorul lui Dom, deținut de universitatea sa.

## MAI MULTE DESPRE POST ȘI DESPRE TRATAMENTUL CANCERULUI

**„Postul înainte de chimioterapie este un lucru care ar trebui introdus categoric în secțiile noastre de oncologie”,** spune Dom. El mai adaugă: „În esență, postul încetinește (uneori oprește) celulele care se divizează cu rapiditate și declanșează o «criză energetică» care face celulele canceroase mai vulnerabile la chimioterapie și la radiații, în mod selectiv”. Există studii excelente care susțin acest lucru.\*\*

---

\* *Mammalian target of rapamycin* (mTOR), factorul-țintă al rapamicinei la mamifere este o proteină care reglează creșterea celulară și sinteza proteică. (n.red.)

\*\* Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD, „Fasting and cancer treatment in humans: A case series report”, *Aging (Albany NY)* 1.12 (2009): 988-1007; Dorff TB, Groshen S, Garcia A, Shah M, Tsao-Wei D, Pham H, Cheng CW, Brandhorst S, Cohen P, Wei M, Longo V, Quinn DI. „Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy”, *BMC Cancer*, 16.360 (2016); Bianchi G, Martella R, Ravera S, Marini C, Capitanio S, Orengo A, Emionite L, Lavarello C, Amaro A, Petretto A, Pfeffer U, Sambuceti G, Pistoia V, Raffaghella L, Longo VD, „Fasting induces anti-Warburg effect that increases respiration but

Unul dintre prietenii mei se află în stadiul de remisie completă a unui cancer testicular avansat. Alte persoane din grupa lui de chimioterapie au stat la pat câte 2-3 zile după ședințele de chimioterapie, dar el a postit câte 3 zile înaintea unei ședințe și în dimineața următoare alerga 16 km. După cum spuneam, postul amplifică vulnerabilitatea celulelor canceroase la chimioterapie, dar ajută și celulele normale să reziste la toxicitate. Măsura aceasta nu este valabilă pentru toți pacienții, nu funcționează mai ales la cei cu cașexie (atrofie musculară), dar se aplică la mulți.

În cazurile de cașexie, ar putea să fie utili anumiți modulatori selectivi ai receptorilor de androgen (SARM-uri), aceștia fiind proiectați să aibă puterea testosteronului (și a altor steroizi anabolici) de a construi țesut anabolic, dar fără efecte androgenice (adică efectele secundare hormonale). Dom studiază și utilizarea aminoacizilor cu lanț ramificat. El a obținut o creștere de 50% a ratei de supraviețuire a șobolanilor cu cancer, adăugând aminoacizi ramificați la o dietă cetogenică. La fel de promițător, animalele și-au menținut greutatea corporală.

În cadrul unui studiu cu șoareci bolnavi de cancer cerebral metastatic agresiv care au fost tratați utilizând o alimentație cetogenică și tratament cu oxigen hiperbaric (HBOT), Dom, dr. Seyfried și alți oameni de știință au putut să prelungească perioada medie de supraviețuire de la 31,2 zile (dietă standard) la 55,5 zile. Pentru protocolul HBOT, Dom a utilizat 2,5 atmosfere (2,5 ATA) timp de 60 de minute luna, miercurea și vinerea. Incluzând presurizarea și depresurizarea, fiecare ședință a durat în jur de 90 de minute.

Chiar și cea mai nefericită situație – atunci când pacientul este intubat și cu un picior în groapă – ai putea să adaugi cetone exogene într-o perfuzie intravenoasă cu (sau în loc de) glucoză, deoarece s-a demonstrat că cetonele exogene au un efect semnificativ de suprimare sau de micșorare a tumorii, *chiar și în prezența carbohidraților alimentari*. Ultima parte, scrisă cu italice, mi se pare remarcabilă.

Dacă crezi că dieta cetogenică este pentru nebuni, pentru a obține beneficiile cetonei exogene nu trebuie decât să le dizolvi în apă și să le bei.

---

reduces ATP-synthesis to promote apoptosis in colon cancer models”, *Oncotarget* 6.14 (2015): 11806-19; Lee C, Raffaghello L, Brandhorst S, Safdie FM, Bianchi G, Martin-Montalvo A, Pistoia V, Wei M, Hwang S, Merlino A, Emionite L, de Cabo R, Longo VD, „Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy”, *Science Translational Medicine* 4.124 (2012): 124ra27. (n.aut.)



## 5 LUCRURI ÎN CAZ DE URGENȚĂ ÎN ULTIMĂ FAZĂ

Iată care sunt cele 5 lucruri pe care le-ar face Dom dacă ar primi unul dintre cele mai nefavorabile diagnostice – glioblastom în stadiu avansat (GBM), un cancer cerebral agresiv.

Câțiva dintre prietenii lui Dom se opun protocoalelor „îngrijirilor standard”, cum ar fi chimioterapia. Bazându-se pe literatura de specialitate, Dom crede că acestea sunt justificate în situații care presupun cancer testicular, leucemie, limfom și cancer mamar în etapa 1 și a 2-a. În afara acestor exemple, „nu prea are sens să tratăm cancerul cu ceva despre care știm că este puternic carcinogen (chimioterapie)”.

Cele 5 opțiuni alese de Dom par să funcționeze prin mecanisme care se suprapun. Asta înseamnă că există o sinergie dacă sunt folosite împreună. Întregul este mai mare decât suma părților. Să zicem că  $1+1+1+1+1 = 10$ , nu 5. Am pus câte o steluță în dreptul elementelor din listă pe care le-am încercat eu însumi.

- » **\*Dieta cetogenică** ca terapie de bază. Aceasta este fundația.
- » **\*Postul intermitent**: 1 masă pe zi luată mereu într-un interval prestabilit de 4 ore.
- » **\*Suplimente care conțin cetone, de 2-4 ori pe zi**. Obiectivul acestor măsuri este acela de a crește nivelul de BHB cu 1 sau 2 mmoli peste nivelul de referință obținut prin aplicarea celor două măsuri menționate anterior. Cu alte cuvinte, dacă ajunge la ~1,5 mmoli cu 1 masă pe zi și o dietă Atkins modificată, ia cetone suplimentare pentru a ajunge constant la 2,5-3,5 mmoli. Cele mai ușoare opțiuni sunt Keto-CaNa și/sau Quest Nutrition MCT Oil Powder. Combinându-le, te „apropii de potența esterului cetonic dezvoltat pentru aplicații militare”. MCT sub formă de pudră mărește tolerabilitatea intestinală de 2-3 ori mai mult decât uleiul, așa că îl poți consuma în doze mai mari.
- » **\*Metformină\***: El titrează doza zilnică (adică începe cu puțin și o crește treptat), până ajunge la tulburări gastrointestinale (diaree

---

\* Comercializată fie ca medicament generic, fie sub diferite mărci precum Carbophage, Diabetase sau Glucophage, este un medicament antidiabetic care face parte din clasa de medicamente numite biguanide și care se administrează pe cale orală. Este un medicament de primă instanță pentru tratamentul diabetului de tip 2, în particular la persoane supraponderale și obeze cu funcție hepatică normală. Folosirea sa în diabetul gestațional a fost limitată din motive de siguranță. Este folosită și în tratamentul sindromului ovarului polichistic și a fost studiată ca posibilă soluție pentru alte boli unde rezistența la insulină poate fi un factor important, boli cum ar fi maladia ficatului gras non-alcoolic. Metformina funcționează prin suprimarea producției de glucoză de către ficat. (n.red.)

sau reflux), apoi o reduce ușor. Asta îl ajută să-și descopere limita superioară de toleranță, care este cuprinsă între 1500 și 3000 mg/zi pentru majoritatea oamenilor.

- » **DCA (acid dicloroacetic):** Din motive care nu sunt încă înțelese complet, și în anumite circumstanțe, DCA-ul poate să distrugă celulele canceroase, luat în doze care sunt relativ non-toxice pentru celulele normale. Dom începe cu 10 mg per kilogram de greutate corporală (el cântărește ~100 kg) și o mărește treptat, fără să depășească 50 mg per kg, pentru că la nivelul respectiv poți să începi să dezvolți neuropatie periferică (tiamina [B1] poate să reducă neuropatia). În studiile clinice se folosesc în jur de 20 mg per kg. DCA-ul pare să funcționeze bine cu toate dietele, inclusiv cu cea foarte bogată în carbohidrați.

Am pus aceeași întrebare unui alt doctor în medicină în care am încredere („Ce ai face dacă ai avea GBM în stadiu avansat?”), fără să-i spun răspunsurile lui Dom. Răspunsul său anonimizat apare mai jos. Am marcat din nou cu o steluță lucrurile pe care le-am experimentat.

„Dacă eu (adică [nume omis], ciudățenia ciudățeniilor) aș avea GBM, aș face următoarele:

1. Fără radiații
2. \*Dietă cetogenică cu un număr redus de calorii, sprijinită de BHB exogene
3. \*Metformină la 2 sau 2,5 g/zi
4. DCA
5. \*Oxigen hiperbaric
6. Rapamicină, în doze modeste, intermitente
7. Aș determina secvența genetică a tumorii, pentru a vedea dacă nu ar putea să funcționeze un inhibitor al punctelor de control (un tip de imunoterapie)

Totuși, nu sunt sigur că aș putea recomanda asta cuiva.”

#### ✱ **Cărțile pe care Dom le dăruiește sau le recomandă cel mai mult**

*Cancer as a Metabolic Disease (Cancerul ca boală metabolică)*, de Thomas Seyfried: lectură obligatorie pentru toți studenții lui Dom

*Tripping Over the Truth (Când te împiedici de adevăr)*, de Travis Christofferson: Dom a dăruit-o unui număr de șapte sau opt persoane în ultimul an

*The Language of God: A Scientist Presents Evidence for Belief (Limba lui Dumnezeu: un om de știință prezintă dovezi în sprijinul credinței)*, de Francis Collins

✿ **Recomandare de documentar**

„The Gut Is Not Like Las Vegas: What Happens in the Gut Does Not Stay in the Gut” (Intestinele nu sunt Las Vegas: Ce se întâmplă în intestine nu rămâne acolo), prezentare de Alessio Fasano

✿ **O idee fantastică pe care îmi doresc să o văd răspândită la nivel național**

**KetoPet Sanctuary (KPS):** Finanțată de Epigenix Foundation, KPS face eforturi supraomenești ca să salveze câinii cu cancer terminal, incurabil. Ei nu urmăresc să ofere tratament similar celui din aziluri pentru câinii cu boli terminale. Bineînțeles că au grijă de animale și le iubesc dar, în loc să lase prietenii canini la mila sorții, KPS le oferă terapie metabolică oncologică revoluționară, similară calitativ cu terapia umană.

---

# PATRICK ARNOLD

Patrick Arnold (FB: @PROTOTYPENUTRITION, PROTOTYPENUTRITION.COM), cunoscut îndeobște ca „părintele prohormonilor”, este chimistul organic care a introdus androstenediona\* (vă mai amintiți de Mark McGwire?) și alți compuși în lumea suplimentelor alimentare. El a creat și steroidul modificat cunoscut sub numele de THG sau „The Clear”. THG și alți doi steroizi anabolici produși de Patrick (cel mai cunoscut: norboletona) nu au fost interziși în momentul creării. Aceste medicamente greu de detectat s-au aflat în miezul scandalului de dopaj BALCO în care au fost implicați Barry Bonds și alții. În momentul de față, Patrick inovează în lumea legală a suplimentelor cetonice, făcând inclusiv cercetări pentru aplicații militare și comerciale.

---

\* Este un hormon steroid cu 19 atomi de carbon, produs de glandele suprarenale și gonade ca etapă intermediară în sinteza testosteronului și estrogenilor. Este sintetizată din dehidroepiandrosteron prin intermediul enzimei 3-betahidroxisteroid-dehidrogenaza. ACTH și gonadotropinele stimulează sinteza de androstenedionă. Esteraza catalizează reacția de transformare a androstenedionei în estrogeni. Hiperproducția de androstenedionă la femei este asociată cu hirsutismul și virilizarea. La bărbați, androstenediona este transformată în testosteron în prezența 17-betahidroxisteroid-dehidrogenaza. Poate fi folosit drept supliment de către sportivi pentru a crește performanța (dopaj). (n.red.)

## NOI AMPLIFICATORI DE PERFORMANȚĂ

Deloc surprinzător, sunt fascinat de toate medicamentele ce amplifică performanța care au fost utilizate dinainte de prima Olimpiadă. Iată două dintre creațiile lui Patrick care mi s-au părut utile și a căror utilizare este perfect legală:

### **Acidul ursolic „Ur Spray”**

Acidul ursolic ajută la transformarea compoziției corpului. Beneficiile sunt rezumate frumos în titlul unui studiu: „Acidul ursolic mărește mușchii scheletici și grăsimea maro și reduce obezitatea provocată de alimentație, intoleranța la glucoză și boala ficatului gras”\*. Nu poate fi administrat sub formă de pilulă, pentru că va fi distrus de metabolismul (ficatului) primei treceri; nu poate fi nici injectat, pentru că nu poate fi amestecat cu uleiul. Asta l-a făcut pe Patrick să creeze o suspensie alcoolică topică, pentru că acidul ursolic nu este nici hidrofil, nici hidrofob. O sarcină dificilă. Ur Spray-ul este vândut prin site-ul său Prototype Nutrition.

Notă marginală amuzantă: Pentru aproximativ 249 mg de acid ursolic activ, doza este de 50 de pulverizări. Asta înseamnă că ai o grămadă de lucru cu pompatul. Soțiile mai multor invitați s-au plâns de reprizele de *Fââââs! Fââââs! Fââââs!* noaptea târziu, care par să nu se mai termine.

### **„Shake-ul” pe care îl bea Patrick Arnold înainte de antrenament**

Dacă ești în cetoză, consumul de cetone exogene înainte și în timpul antrenamentului poate să se substituie carbohidraților. Așa cum explică în detaliu Patrick: „Este uimitor. L-am oferit unor persoane care-mi spun: «Urmez dieta cetogenică, fac sport și mă simt ca dracu.» Eu le spun: «Încearcă asta» și ei revin: «Uau! Nu am obosit. Corpul meu a avut tot combustibilul de care a avut nevoie.»

Optimum EFX, compania prietenului meu Ian Danney, are un produs care se numește Amino Matrix. Este foarte scump, dar din moment ce eu am lucrat cu el – noi facem câteva din produsele lui – îl primesc gratuit. Este de fapt o gamă completă de aminoacizi esențiali, de aminoacizi ramificați, la care se mai adaugă alte câteva chestii: acid lipoic, citrulina malat și alte câteva substanțe.

---

\* Kunkel SD, Elmore CJ, Bongers KS, Ebert SM, Fox DK, Dyle MC, et al, “Ursolic acid increases skeletal muscle and brown fat and decreases diet-induced obesity, glucose intolerance and fatty liver disease”, *PLoS ONE* 7(6) (2012): e39332 doi:10.1371/journal.pone.0039332. (n.aut)

Amestec asta cu aproximativ 45 ml de KetoForce, care [sunt cetone exogene lichide] nu ar trebui băut gol (vezi povestea cu «combustibilul de avion» de la pag. 88). Dacă o amesteci cu Amino Matrix, care este foarte acru, taie alcalinitatea KetoForce și ajunge să aibă un gust destul de bun”.

**TF:** O lingură de suc de lămâie (în apa în care diluezi KetoForce) va funcționa la fel pentru atenuare. În cazul în care KetoForce interacționează ciudat cu stomacul tău, încearcă pudra Keto CaNa, dezvoltată tot de Patrick, pe care o utilizez frecvent înaintea exercițiilor aerobice.

## METFORMINĂ PENTRU PRELUNGIREA VIEȚII

Atât Patrick Arnold, cât și colaboratorul său frecvent, dr. Dominic D’Agostino, (pag. 47), sunt interesați de metformină, pe care nu au creat-o ei. Dom o consideră cel mai promițător medicament anti-îmbătrânire din punct de vedere științific și eu aș estima că zece persoane din această carte o folosesc.

La persoanele care suferă de diabet de tip 2 (cărora le este prescrisă), metformina reduce capacitatea ficatului de a produce și a depozita glucoză în sânge. Metformina atenuază căile de semnalizare asociate cu proliferarea celulelor canceroase. Rata de supraviețuire a șobolanilor cu cancer metastatic din studiile lui Dom a crescut cu 40-50%. Metformina reproduce efectele reducerii numărului de calorii și efectele postului în mai multe aspecte. Câțiva cercetători cred că ar putea deteriora mitocondriile dar, chiar și așa, numeroși doctori în medicină și tehnologi iau metformină preventiv, pentru a se feri de cancer.

Dom a făcut un test în care a luat 1 g de metformină pe zi timp de 12 săptămâni și și-a făcut analize de sânge în toată această perioadă. Alimentația și exercițiile fizice nu și le-a schimbat. În analizele „de după”, avea trigliceridele la cel mai scăzut nivel la care fuseseră vreodată, HDL-ul era de aproximativ 98 (în creștere de la 80) și proteina C-reactivă nici măcar nu a putut fi măsurată. Singurul efect secundar pe care l-a observat a fost că avea testosteronul scăzut, dar a revenit la valori normale după ce a încetat să mai ia metformină.



---

## JOE DE SENA

Joe De Sena (TW/FB/IG: @SPARTANRACE, SPARTAN.COM) este cofondatorul Death Race, Spartan Race (peste 1 milion de concurenți) și al altora. El a terminat cursa de sănii trase de câini Iditarod, faimoasă pentru dificultatea sa... pe jos. A terminat, de asemenea, Ultramaratonul Badwater (217 km la peste 120°F/49°C), Vermont 100 și Lake Placid Ironman – pe toate în aceeași săptămână. Tipul este un maniac și un om de afaceri foarte strategic. L-am întâlnit pentru prima dată prin Summit Series (summit.co). Mă invită mereu să-l vizitez în Vermont și eu îl refuz pentru că mi-e frică.

*Animalul spiritual: lupul*

## DE CE A ÎNCEPUT SĂ PARTICIPE LA EVENIMENTE NEBUNEȘTI ÎN TIMP CE LUCRA PE WALL STREET

„Câștigi și pierzi 30.000 \$ sau 40.000 \$ în câteva minute, greșind un ordin sau când un client te anunță că nu va mai lucra cu tine. Era o activitate foarte stresantă. [Îmi doream] să revin la esența vieții... [Un prieten] mi-a spus: «Păi, ai putea să mori. E unul – Iditarod-ul din Alaska. Îl organizează în mijlocul iernii, îl parcurgi mergând pe jos și sunt -35°C. Dar trebuie să...» «Înscrie-mă, trebuie să-l fac.» **A trebuit să revin în situația aceea în care vrei doar apă, mâncare și adăpost. Toată demența vieții mele – a vieții de pe Wall Street pe care o duceam – a dispărut, s-a dizolvat.**”

## DESPRE ORIGINILE DEATH RACE

„Dar dacă aș crea – împreună cu un prieten – o cursă care să-i rupă în două pe oamenii aceștia? Nu așa cum o făceau cursele pe care le parcursesem eu sau cum o face un maraton, ci o cursă în care eu i-aș scoate pe participanți din minți, la propriu? În care nu le-aș spune când începe, nu le-aș spune când se termină, nu le-aș da apă, nu le-aș pune la dispoziție un autobuz pe la jumătatea competiției și le-aș spune: «Poți să abandonezi aici. Nu ai decât să urci în autobuz. Asta nu e pentru tine. Ești prea slab.»..., acesta fiind începutul afacerii mele cu competițiile.”

**TIM:** „Cum îi rupi pe oameni în două?”

**JOE:** „Păi, nu cred că știau în ce se bagă, pentru că nu mai făcuserăm asta niciodată. Un tip – îmi amintesc în mod specific – a început să plângă și spunea ceva de genul: «Sunt un alergător foarte bun, dar pur și simplu nu știu să tai lemne.»” Distrus. Pentru că nimeni nu știa. Nu le-am spus. Deci, Doug Lewis, care este schior de coborâre de nivel olimpic, intrase de 15, 18 ore în povestea asta și începuse să cedeze. Era rupt și s-a întors spre mine și mi-a spus: «Am fost la Olimpiadă. M-am antrenat toată viața. Sunt un tip foarte dur.» Și a continuat: «Asta e demență curată.» În clipa aceea am știut că avem un învingător.”

## O ANECDOTĂ AMUZANTĂ DE LA AMELIA BOONE

Amelia Boone (pag. 28) a terminat Death Race de trei ori și mi-a trimis asta:

„Uraganul Irene luase un pod de pe proprietatea lui. O grindă de metal în I care cântărea 1 tonă rămăsese câțiva ani în apă și statul urma să-l amendeze cu o sumă obscenă, dacă nu o scotea de acolo. L-ar fi costat zeci de mii de dolari să o scoată, așa că a pus participanții la Death Race să intre în râu în ianuarie și să i-o scoată de acolo. Ne-a luat



probabil vreo 8 ore. Eu m-am ales cu degerături de gradul doi la majoritatea degetelor de la picioare, la fel ca mulți alții. Care e partea hilară? Oamenii l-au plătit PE EL ca să treacă prin așa ceva (taxa de participare la cursă) ȘI el a evitat să plătească amenzi sau să achite costul scoaterii. Al dracului de genial.”

### PERLE ÎNTÂMPLĂTOARE DIN CONVERSAȚII ULTERIOARE

- » La fel ca Jocko [Willink, pag. 456], Joe crede că nu ar trebui să ai nevoie de cafeină sau de alcool. El mai crede și că: „Ar trebui să transpiri în fiecare zi de parcă te-ar alerga poliția”.
- » Atunci când oamenii îi spun lui Joe să se oprească și să miroasă trandafirii, prima lui reacție este: „Cine îngrijește trandafirii?”

### ✱ Ai vreun citat după care îți conduci viața sau la care te gândești frecvent?

„Întotdeauna ar putea fi mai rău.”

„Respiră, fir-ar să fie!”

- răspunsul lui Wim la întrebarea: „Ce ai scrie pe un panou?”

---

## WIM HOF „THE ICEMAN”

Wim Hof (TW/IG: @ICEMAN\_HOF, ICEMANWUMHOF.COM) este un olandez deținător al mai multor recorduri mondiale, poreclit „Omul de gheață”. Este creatorul Metodei Wim Hof și deține peste 20 de recorduri mondiale. Wim este un temerar absolut ieșit din comun, care le cere frecvent oamenilor de știință să-i măsoare și să-i valideze reușitele. Iată doar câteva exemple:

- » În 2007, a urcat dincolo de altitudinea „zonei morții” de pe muntele Everest (~7500 metri), purtând doar o pereche de pantaloni scurți și pantofi.
- » În 2009, Wim a încheiat un maraton întreg deasupra Cercului Polar în Finlanda, tot în pantaloni scurți și de data asta, în ciuda temperaturilor care ajungeau la -20°C (-4°F).
- » Wim a stabilit mai multe recorduri pentru rezistență într-o baie cu gheață, cel mai bun timp al său fiind de aproape 2 ore.
- » În 2011, a făcut un maraton întreg în deșertul Namib fără apă. De asemenea, poate să alerge la altitudini mari fără să sufere de rău de înălțime.

**AVERTIZARE: SĂ NU FACI NICIODATĂ EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ÎN APĂ SAU ÎNAINTE SĂ TE ANTRENEZI ÎN APĂ. LEȘINURILE ÎN APA PUȚIN ADÂNCĂ POT FI FATALE ȘI VEI REALIZA CE ȚI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND VA FI PEA TÂRZIU.**

Exercițiile de respirație Wim Hof nu ar trebui făcute niciodată în apropierea apei. Joshua Waitzkin (pag. 628), un alt invitat al podcastului cu o experiență de decenii întregi de free-diving, a suferit un leșin în apă cu adâncime mică într-un bazin public de înot din New York City și a stat sub apă încă 3 minute înainte să fie scos de un salvamar. A fost inconștient alte 20 de minute, după care a stat internat în spital 3 zile, fiind supus unei canonade de teste care să-i evalueze daunele, inclusiv potențialele leziuni cerebrale. Ar fi putut să moară extrem de ușor. Deci, ca să reluăm: Să nu practici tipul acesta de respirație în combinație cu scufundarea în apă. Nu va exista absolut niciun semn care să te avertizeze înainte să-ți pierzi cunoștința. S-a-nțeles?

## UN EXPERIMENT ȘOCANT

Înainte să descriu exercițiul, voi relua refrenul meu obișnuit: te rog să nu fii prost și să nu-ți faci rău singur. Utilizează o suprafață foarte moale pentru eventualitatea în care o să cazi în nas.

1. Fă o serie de flotări și oprește-te cu câteva repetiții înainte să clachezi. Înregistrează numărul.
2. Odihnește-te cel puțin 30 de minute.
3. Repetă de ~40 de ori următorul ciclu de respirație: Inspiră maxim (se ridică pieptul) și fă o expirație de tip „dă drumul” (coboară brusc pieptul). Această expirație poate fi descrisă ca un „hah” scurt. Dacă faci lucrul acesta corect, după 20-30 de repetiții este posibil să te simți slăbit, ușor amețit și având ceva furnicături. Furnicăturile apar prima dată în mâini.
4. La ultimul ciclu de respirație, inspiră până la capăt, expiră complet și apoi fă încă o serie de flotări. De cele mai multe ori, oamenii vor observa o creștere considerabilă a numărului maxim de flotări, chiar dacă plămâni le sunt goi.

## FRIGUL ESTE O MARE FORȚĂ PURIFICATOARE

Wim, regele surfingului Laird Hamilton (pag. 119) și Tony Robbins (pag. 240) folosesc cu toții expunerea la frig ca pe un instrument. Aceasta poate să îmbunătățească funcția imunitară, să sporească pierderea de grăsime (în parte prin creșterea nivelului de adiponectină) și să amelioreze serios dispoziția. De fapt, lui Van Gogh i-au fost prescrise băi reci de două ori pe zi într-un spital de boli nervoase, după ce și-a tăiat singur urechea.

„Toate problemele pe care le am în lumea cotidiană dispar atunci când practic [expunerea la frig]. Mă expun pe mine însumi frigului solemn... acesta este o mare forță purificatoare.”

Wim duce frigul la extreme terifiante (odată i-au înghețat retinele în timp ce înota într-un lac pe sub straturile de gheață), dar tu poți să începi cu un „finiș” de apă rece la duș. Pur și simplu, transformă ultimele 30-60 de secunde ale dușului în frig pur. Printre alte persoane din această carte, Naval Ravikant (pag. 594), Joshua Waitzkin (pag. 628) și acum și eu facem asta. Josh o face cu micul său fiu, Jack, pe care l-a instruit să spună: „Ce bine e!” atunci când simte că nu mai suportă.

Mai jos se găsește actualul meu regim de frig, alternat frecvent cu căldură, de care ne-am ocupat la pag. 33. Deci, programul meu integral „de antrenament” este: 1) BCAA înainte de antrenament, 2) antrenamentul, 3) proteine din zer după antrenament, 4) căldură imediată (~20 minute) urmat de 5) frig (între 5 și 10 minute). Repet ciclul fierbinte-rece de 2-4 ori.

Rutina mea de frig de după un antrenament arată astfel:

- » Pun ~18 kg de gheață (asta depinde de dimensiunile căzii tale de baie) într-o cadă de baie și apoi o umplu cu apă. Ordinea aceasta evită împrôscarea cu apă și accelerează lucrurile. Instacart este util pentru livrarea gheții sau cumpără un congelator de garaj pe care îl vei utiliza doar pentru pungi cu gheață, lucru mult mai ușor decât aparatele pretențioase de făcut gheață sau de răcit apa.
- » 15-20 de minute mai târziu, când apa ajunge la ~7°C, este gata de utilizare. Eu introduc în apă un termometru de imersiune de 5\$ de la Carolina Biological Supply Company pentru monitorizare. Domnul antrenor Sommer (pag. 35) folosește temperaturile apropiate de 10°C pentru sportivii săi.
- » După căldură, intru în baia de gheață, ținând mâinile afară. Asta îmi permite să stau în apă mai multă vreme, pentru că densitatea

capilarelor este mare în zona mâinilor. Pun mâinile în apă doar în ultimele 3-5 minute.

## DIETA MIRACULOASĂ

Mă așteptam ca un mutant ca Wim să aibă câteva șmecherii alimentare. Când l-am întrebat cum arată o cină obișnuită pentru el, răspunsul m-a făcut să râd: „Îmi plac pastele și îmi place să beau și o bere sau două. Da!” Cum poate să funcționeze cu mâncarea asta? Este posibil ca înzestrarea genetică să joace un rol dar, pe de altă parte, mănâncă rareori înainte de 6 p.m. și are tendința să ia o singură masă pe zi. Ca să utilizez limbajul puștilor cool: el practică postul intermitent de mai multe decenii.

## ÎMBRĂȚIȘARI DE LA O INIMĂ LA ALTA

Când m-am antrenat prima dată cu Wim în persoană în Malibu, California, am observat că îmbrățișează diferit de restul oamenilor. Își trece brațul stâng peste umărul celeilalte persoane, venind cu capul la dreapta capului acesteia. Am întrebat pe cineva din echipa lui dacă este stângaci.

„Nu. Vrea doar să îmbrățișeze cu căldură pe toată lumea.”

Îmi place asta și câțiva prieteni din această carte fac gestul acesta la ocazii speciale. Dar te previn: asta îi descumpănește pe oameni la fel ca atunci când ai întinde stânga ca să strângi mâna cuiva, așa că ar fi cel mai bine să explici (pur și simplu, du mâna în dreptul inimii și spune „ca de la o inimă la alta”). Lucrul acesta te ajută și să nu dai cap în cap cu celălalt.

## WIM + DOM = INTERESANT

În timpul ședinței de antrenament menționate, am trecut de la timpul meu normal de ținere a respirației de 45 de secunde la 4 minute și 45 de secunde, fără niciun efect secundar perceptibil. Câteva luni mai târziu, în stare de cetoză profundă (6+ mmoli) după 8 zile de post, am făcut aceleași exerciții într-o cameră de oxigen hiperbaric la 2,4 ATA. Rezultatul? Absolut uluitor, mi-am ținut respirația timp de 7 minute și 30 de secunde înainte să mă opresc, speriat că ar putea să mi se topească creierul. În cazul în care în mod miraculos nu ai observat avertismentul meu de la începutul acestui profil (pag. 69), citește-l. Dacă l-ai citit, te rog să îl recitești. Pentru mai multe lucruri despre cetoză și post, vezi Dominic D’Agostino la pagina 47.

# SAUNA TIP BUTOI A LUI RICK RUBIN

Iată detaliile tehnice ale saunei de tip butoi a lui Rick Rubin (pag. 549), o variantă puțin mai mică a saunei pe care o are Laird Hamilton (pag. 119). De-a lungul pereților sunt montate două bănci lungi pe care se pot așeza cu ușurință între 6 și 8 persoane. Diametrul și înălțimea saunei sunt de aproape 2,1 m.

Eu am o reproducere exactă în curtea din spatele casei pe care o utilizez frecvent de 1-2 ori pe zi, pentru că durează doar 5-15 minute să se încălzească. Cum Dumnezeu se încălzește atât de repede? Boilerul este de 3-4 ori mai mare decât ar trebui să fie pentru volumul său. Lucrul acesta este făcut intenționat, dar îi va speria rău pe furnizori, care se feresc să combine o saună mică cu un boiler mare. Combină-le pe riscul tău!

Componentele pentru saună și boiler se vând de obicei separat. Sunt șanse mari ca această carte să dea firmei Dundalk, compania de saune pe care am folosit-o, „îmbrățișarea morții” – vor fi copleșiți de comenzi și nu vor mai fi o opțiune viabilă. Mai jos am furnizat câteva alternative. Evident, prețurile se schimbă de-a lungul timpului.

## Saună

---

Dundalk 210cm x 240cm Red Cedar Barrel Sauna cu fereastră și bănci rabatabile din lemn masiv și cu izolare din lemn a boilerului (ușa are balamaua pe stânga) – Cost: ~ 6.500 \$ (neasamblată)

[dundalkleisurecraft.com](http://dundalkleisurecraft.com)

Alți furnizori cu recenzii decente care merită luați în calcul:

[almostheaven.com](http://almostheaven.com)

[barrel-sauna.com](http://barrel-sauna.com)

[leisureliving.ca](http://leisureliving.ca)

## Boiler

---

Modelul NC-12 cu control SC-9 și releu în cutie de protecție cu 1-fază, plus două cutii de pietre (pe care îl am eu) – Cost ~ 2000 \$

[sauna.com/nordic-sauna-heaters](http://sauna.com/nordic-sauna-heaters)

[leisureliving.ca](http://leisureliving.ca)



---

# JASON NEMER

Jason Nemer (IG: @JASONNEMER, ACROYOGA.ORG) este unul dintre cofondatorii AcroYoga, care combină înțelepciunea spirituală a yoga, blândețea iubitoare a masajului Thai și puterea dinamică a acrobaticii. Jason a fost de două ori campion național al SUA la juniori la gimnastică acrobatică și a reprezentat SUA la Campionatul Mondial de la Beijing din 1991. În cadrul ceremoniei de deschidere a Olimpiadei din 1996 a făcut un număr de gimnastică acrobatică. În prezent, AcroYoga are profesori autorizați în peste 60 de țări și sute de mii de practicanți.

*Animalul spiritual: iepurele*

## POVESTEA DE FUNDAL

În 2015 am stat lângă Jason la o petrecere dată de un prieten în casa lui din L.A. Cumva, mă apucase iar durerea de mijloc – care mă tot supăra – și el s-a oferit să mă „zboare” pe loc. Neavând nici cea mai vagă idee ce înseamnă asta, am fost de acord și m-am trezit că sunt învârtit în aer pe picioarele lui timp de vreo 15 minute. Era ceva ireal și mi s-a părut că sfidează legile fizicii. Două lucruri merită subliniate: eu cântăream ~82 kg și el cântărea ~73 kg (a făcut același lucru cu cineva care cântărea ~127 kg și avea 2 m înălțime) și mijlocul nu m-a mai durut după tracțiunea cu susul în jos.

În trecut, fusesem întotdeauna dezgustat de yoga: prea mult ritual inutil și prea puțin entuziasm. AcroYoga este din altă specie. Va trebui să înduri sanscrita din când în când dar, altfel, este asemenea unei combinații de antrenament de forță utilizând greutatea corpului, dans („baza” conduce și „zburătorul” este condus), hârjoneală în glumă (o grămadă de căzături) și refacere a șoldurilor (după zece ședințe, partea inferioară a corpului meu părea cu 10 ani mai tânără).

Este, de asemenea, și Prozacul suprem bazat pe mișcare. Într-o cultură în care atingerea fizică este tabu, aceasta îți permite să simți o legătură senzuală, nu sexuală, și, în același timp, să devii incredibil de puternic și de flexibil. Ultimul lucru, dar nu cel mai puțin important, râd cel puțin 50% din timp în toate ședințele de antrenament. Este o contrapondere minunată pentru toate antrenamentele „serioase” pe care le fac. Dacă vrei să mă vezi atât în postura de bază, cât și în aceea de zburător și, în același timp, predând câteva tehnici elementare, caută „acroyoga” pe youtube.com/timferriss.

## LA GRĂMADĂ

### Ceai Oolong de găinaț de rață

Jason mi-a adus acest ceai ca să putem bea amândoi în timpul podcastului. Uneori este numit „ceai cu aromă de găinaț de rață”. Chipurile, cu multă vreme în urmă, populația dintr-o regiune a Chinei a vrut să păstreze ceaiul acesta uimitor doar pentru sine, așa că l-a poreclit ceaiul de „găinaț de rață”. O manevră inteligentă. A fost bagatelizat secole la rând, până s-a descoperit că aroma lui este foarte departe de cea a găinațului de rață. Jason îl cumpără de la Quantitea (quantitea.com).

Jason a călătorit prin lume în ultimii 6 ani, fără să rămână vreodată mai mult de 3 săptămâni într-un singur loc. Călătorește aproape fără bagaje, dar ține morțiș să ia după el un ukulele și o grămadă de ceai.



## **FeetUp (Aparatul cu care stai în umeri) sau înlocuitori**

Lucrul care îi limitează pe majoritatea oamenilor care învață să stea în mâini sunt încheieturile. Această cea mai slabă verigă nu te lasă să faci prea multe exerciții cu capul în jos. Aparatul FeetUp vine în întâmpinarea acestei nevoi – imaginează-ți o pernă mică și capitonată pentru scaunul de la toaletă, prinsă de un scăunel jos. Bagă capul prin el, îți sprijini umerii pe pernă, te ții de cele două mânere și te ridici în poziția stând în cap sau stând în mâini, toată greutatea ta fiind preluată de umeri. Asta îți permite să lucrezi la aliniere, rigiditate și exerciții poziționale (picioarele îndoite, pike, picioarele depărtate în V etc.) într-o măsură mai mare. FeetUp-ul este preferința lui Jason, dar este greu de găsit în SUA ([en.feetup.eu](http://en.feetup.eu)). The Bodylift Yoga Headstand și Banca Yogacise sunt asemănătoare sau caută „băncuță pentru poziția stat în cap la yoga”.

## **Un citat de la unul dintre mentorii lui Jason, maestrul acrobat chinez Lu Yi**

„**Întinde-te mai mult!**” Atunci când stai în mâini, ar trebui să-ți tragi umerii cât mai aproape (sau dincolo) de urechi cu puțință. Dacă ai făcut vreodată ridicări din umeri cu gantere, imaginează-ți că le faci cu brațele deasupra capului și ai grijă să nu-ți arcuiești spatele. De asemenea, prima articulație (articulația pumnului) a arătătorului are tendința să se ridice de la sol atunci când faci exerciții stând în mâini. Jason a botezat-o „articulația neastâmpărată”.

## **Pentru inspirație pe Instagram, aruncă un ochi la profilurile:**

**@theacrobear**

**@duo\_die\_acrobatics**

**@acrospherics**

**@cheeracro\_**

**@acropediaorg**

**@mike.aidala**

**@yogacro**

**@lux\_seattleacro**

## **Dacă vrei să găsești cursuri, profesori sau exerciții de AcroYoga:**

AcroYoga.org

Facebook – Caută numele orașului tău și „acroyoga”. Pagina AcroYoga Berlin, spre exemplu, are 3.650 de parteneri de joacă și de antrenament care te așteaptă.

Acromaps.com

Acropedia.org (tehnici)

## ✱ Care sunt lucrurile pe care le crezi și pe care ceilalți le consideră nebunești?

Completările lui Jason îmi plac cel mai mult, dar e nevoie de context:

„Că poți avea încredere în oameni. Poți să ai încredere într-o mulțime de oameni. Nu trebuie să trăiești temându-te de străini. Străinii sunt doar niște persoane pe care nu le-ai zburat încă. Mie mi se pare o nebunie că în numeroase culturi ne învățăm copiii să se teamă de străini și să nu stea de vorbă cu ei. Eu am călătorit prin toată lumea. Mama nu s-a bucurat când urma să plec în Orientul Mijlociu prima dată. Eram chiar în Boston, mă pregăteam să conduc un curs de instruire a profesorilor, când a avut loc atentatul cu bombă de la maratonul din Boston. Am avut 15 studenți care au fost închiși timp de 24 de ore.

Am sunat-o pe mama și i-am spus: «Uite ce e, mamă, tu crezi că Israelul e periculos. Acum sunt în Boston. Nu poți să te ascunzi de pericol». Dar nu cred că acesta este un motiv pentru care să nu ai încredere în oameni. Am călătorit prin lume și am ajuns în niște locuri foarte dubioase și nu mi s-a întâmplat niciodată nimic.

Mă aștept să văd tot ce e mai bun în oameni. Presupun că pot avea încredere în ei până mi se dovedește că mă înșel. Atunci când faci asta de suficient de multe ori, încrederea seamănă cu un mușchi pe care îl încordezi. Asta nu înseamnă că sar cu capul înainte în toate, ca un cowboy. Pot să evaluez foarte bine creditul pe care îl pot acorda cuiva.”

**TIM:** „Stai un pic – ai zis că nu ți s-a întâmplat niciodată ceva rău. Cât de mult din evaluarea asta vine din faptul că vezi lucrurile în cea mai favorabilă lumină? Pentru că, în Panama, te-ai trezit fără cuțitele de aruncat [furate de ofițerii de la vamă]. Așa că îmi închipui că mai dai și de dracu’.”

Jason a râs, a tăcut o clipă și apoi a răspuns:

„Unul dintre lucrurile pe care le-am pățit și care a fost realmente uimitor – am fost prădat de toate lucrurile mele... Practic, nu mai voiam să lucrez în restaurante și eram ceva de genul: «Eu sunt un yogi. Voi face asta. Nu mă interesează cât de dificil este. Ador chestia asta.» *Boom*. Așa că locuiam într-o camionetă.

Când am împlinit 30 de ani, prietenul meu a dat o petrecere în cinstea mea. În seara aceea luasem o carte despre budism, o ladă cu nuci de cocos și ieșisem cu prietenii. A doua zi, m-am trezit fără camionetă.

Rămăsesem fără casă. Dispăruse totul. Așa că am spart o nucă de cocos și am început să citesc despre budism pentru că... ce altceva puteam să fac? Și, la pagina 30, se vorbește despre ce înseamnă să nu ai casă și despre cum e să rătăcești. Așa că mi-am zis: «Asta o să fac eu». Și așa au început călătoriile mele nomade. Dacă aș fi rămas în San Francisco și aș fi încercat să lucrez ca profesor de yoga, AcroYoga nu ar mai fi o practică mondială.

Abandonează ce nu funcționează și evaluează ceea ce funcționează efectiv și vezi «care sunt lucrurile care te pot entuziasma?» Nu este adevărat că nu mi se întâmplă lucruri rele. Sunt o mulțime de lucruri pe care nu le etichetez ca fiind bune sau rele. [În loc de asta, mă întreb] pot să evoluez de aici? Ce vreau acum? Unde este centrul meu acum?"

### ✿ Cele mai dăruite sau mai recomandate cărți

*Profetul*, de Kahlil Gibran: „Îmi plac afirmațiile realmente condensate, pline de *shakti* [putere], de energie – un lucru pe care îl poți citi în câteva minute sau pe care îl poți citi toată viața.”  
[TF: Acest mic volum are mai puțin de 100 de pagini. Dă 5 \$ în plus pe versiunea care cuprinde ilustrațiile autorului.]

*Tao Te Ching*, de Lao Tse: Jason călătorește cu această carte. „De multe ori înainte de meditație, o deschid la întâmplare. Citesc despre ceva și apoi mă concentrez pe lucrul respectiv în timp ce stau.” (Vezi Rick Rubin, pag. 549, și Joshua Waitzkin, pag. 628.) Când l-am întrebat pe Jason prin sms ce traducere îi place, a glumit „*Tao de Chinga tu madre*” (ah, prietenii mei) și apoi a precizat: Stephen Mitchell.

### ✿ Cea mai bună achiziție care a costat 100 \$ sau mai puțin

Lui Jason îi place aruncarea cu discul (frisbee) și călătorește cu astfel de discuri la el. În special, discul de rază medie Inova Roc și „go-to driverul” său, TeeBird-ul. Se joacă cu el dar, uneori, în rare ocazii, lasă câte un disc să se piardă:

„Îi corectez pe oameni când o iau prea în serios, pentru că sunt unii care au și băieți de mingi. Pe bune. Oamenii aceia cred că este un sport. Este o modalitate distractivă de a-ți petrece timpul liber, indiferent cât de mult efort depui. E o bucată de plastic și tu o arunci de colo până colo...

Dar când urmărești discul zburând un minut, este ceva magic... În yoga există o filosofie, *svaha*. Eu o numesc: «Dă-o dracului, dă drumul.»... Îmi place să arunc frisbee-uri de la altitudini foarte mari. Și când sunt în locuri din acestea foarte ceremonioase, cum ar fi Machu Picchu, îmi

spun ceva de genul: «La ce dau drumul?» Deci, este vorba de un act intenționat.”

### ✿ **Ce ai scrie pe un panou?**

„**Joacă-te!** Joacă-te mai mult. Am impresia că oamenii sunt foarte serioși și nu este nevoie de cine știe ce ca să revină la înțelepciunea jocurilor copilărești. Dacă ar trebui să prescriu două lucruri care să îmbunătățească sănătatea și fericirea în lume, acestea ar fi mișcarea și jocul. Pentru că nu te prea poți juca dacă nu te miști, așa că cele două sunt interconectate.

Benzile de alergat îțiucid spiritul. Există motive și momente în care să urci pe banda de alergat dar, dacă acesta este singurul fel în care îți miști corpul, te subapreciezi. Există modalități mult mai cool de a-ți mișca corpul, lucruri mult mai amuzante, și pur și simplu s-a întâmplat ca eu să am norocul să învăț multe dintre lucrurile acestea foarte tari. Așa că joacă-te.”

### **GÂNDURI DE DESPĂRȚIRE: NU SEPARA LUCRURILE**

Despre yoga teoretică *versus* yoga practică: „Am impresia că se pune o limită când e vorba de yoga. Ai obținut niște cunoștințe uimitoare și o practică uimitoare, dar **cum le folosești în lume? Ce se petrece atunci când ești în trafic? Cum te înțelegi cu mama ta? Vorbești cu ea? Îi spui adevărul?**”

# ACROYOGA – THAI & FLY

AcroYoga este un mix format din trei discipline complementare: yoga, gimnastică acrobatică și terapeutică.

Terapeutică a fost introdusă în ecuație de Jenny Sauer-Klein, celălalt cofondator al AcroYoga (împreună cu Jason Nemer, pag. 73), și seamănă cu masajul thailandez suspendat. Seamănă atât de mult încât este descris frecvent ca „thai and fly”.

L-am văzut pe Jason uluindu-i pe acrobații de nivel superior (chiar și pe cei de la Cirque du Soleil) cu „Frunza îndoită”<sup>\*</sup> (pag. 82), care este poate cea mai ușoară dintre toate pozițiile terapeutice de AcroYoga. Ai grijă pentru că uneori este numită în glumă „Suflătorul de frunze”<sup>\*\*</sup>, deoarece aduce fața în apropierea zonei inghinale. Dacă partenerul tău nu este pregătit să se afle la câțiva centimetri de zona ta inghinală, Hippy Twist (pag. 81) este o alternativă prietenoasă de tip Disney.

Pentru a te iniția în lumea „Acro”, îți voi spune câteva dintre mișcărilor mele preferate din zborul terapeutic. Acestea sunt mult mai sigure decât gimnastica acrobatică, unde ai nevoie de un profesor și de supraveghetori.

În 5 minute sau cam așa ceva, am utilizat următoarele pentru a scăpa de durerea de mijloc cel puțin 6 persoane prezentate în această carte. „Nu am mai simțit o ușurare și o relaxare de felul acesta de ani de zile... sau chiar niciodată” este o reacție obișnuită. Ia-o ÎNCET și simte-te bine! Dacă te simți incomod, nu procedezi cum trebuie. Fă lucrul acesta pe o saltea sau pe iarbă și îți recomand să exersezi mișcărilor în ordinea prezentată.

Tot ce apare între ghilimele este ce aș spune eu din postura de bază (persoana întinsă pe spate) când instruiesc un zburător care face asta pentru prima dată (persoana care este învățată). O regulă bună și în Acro, și în viață: **Spune-le oamenilor ce vrei, nu ce nu vrei, și nu complica lucrurile.** Cu alte cuvinte, spune-le: „Întinde coatele”, nu: „Nu-ți mai îndoi brațele”. Spune-le: „Lasă picioarele mai moi”, nu: „Nu mă mai înghionti în burtă cu degetele de la picioare”.

\* *Folded leaf*, în original. (n.red.)

\*\* *Leaf blower*, în original. (n.red.)

Bineînțeles, există un milion de feluri în care să înveți bine pe cineva elementele de bază ale Acro. Următoarele rânduri sunt preferința mea personală.

## Înainte să învăț pe cineva

---

### ZBURĂTORUL: Exersează la sol ceea ce vei face în aer.

1. Stai pe podea, cu picioarele întinse și depărtate (un unghi de 90 de grade este în regulă), cu spatele cât mai drept cu putință. Aceasta este poziția „pike straddle”\*. Unghiul dintre trunchi și coapse ar trebui să fie de 90 de grade. **Acest unghi este decisiv, pentru că oferă un „raft” care funcționează ca punct de sprijin pentru picioarele bazei.** Apucă cu mâinile pliul șoldurilor, cam 3-4 cm. Eu voi spune: „Acolo urmează să fie picioarele mele”.
2. Acum trageți picioarele, cu tălpile lipite, în poziția de stretching „fluture”. Spațiul dintre picioare ar trebui să semene cumva cu un diamant. Pentru practicanții de yoga care iubesc sanscrita, mă refer la *baddha-konasana*. Sufixul *asana* înseamnă doar „postură”. Toate acestea nu însemnau nimic pentru mine atunci când am început să învăț, așa că am numit-o *butter-kanasa* luni în șir.
3. Din poziția de fluture, întinde-ți mâinile în spate și prinde-ți coatele. Dacă nu poți să faci asta, prinde-ți antebrațele.

### BAZA: Fă o probă cu picioarele pentru greutate

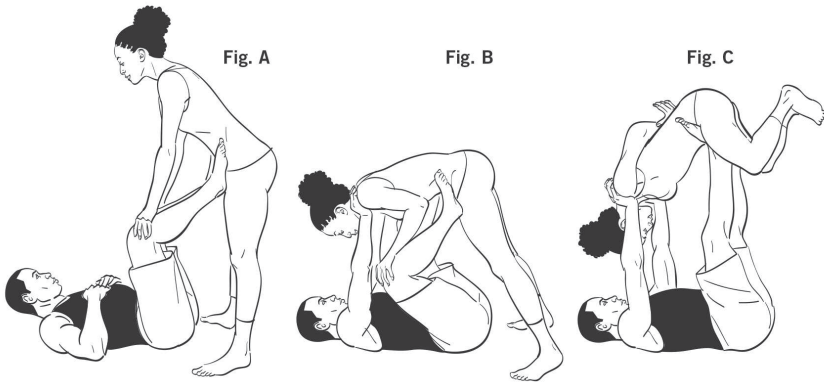
1. Întinde-te pe spate și ridică-ți picioarele. Aceasta este „poziția în L a bazei”.
2. Spune-i zburătorului tău să-și încrucișeze brațele în așa fel încât antebrațele să-i vină pe piept. Spune-i să-și pună antebrațele pe picioarele tale și să se sprijine pe tine, lăsându-și greutatea pe picioarele tale. Cum te simți?
3. Nu-ți lăsa degetele de la picioare să ți se încline spre față, pentru că lucrul acesta îți va îngreuna sarcina. Păstrează unghiul șoldurilor pe cât posibil la 90 de grade.
4. Dacă te țin tendoanele, poți să împătorești o saltea de yoga sau un prosop și să ți-l pui sub mijloc. Îți va fi mai ușor dacă ești mai sus.

---

\* *Pike straddle* – călare pe obstacol. (n.red.)

## Hippie Twist

1. **BAZA:** Întinde-te pe podea. **ZBURĂTOR:** Stai chiar lângă șoldurile bazei, cu picioarele depărtate la o distanță de două ori mai mare decât lățimea umerilor.
2. **BAZA:** Pune-ți picioarele cu vârfurile orientate ușor în afară în pliurile șoldurilor zburătorului.
3. **BAZA:** Spune-i zburătorului: „Pune-ți mâinile pe genunchii mei”. **(fig. A)**
4. „Uită-te în ochii mei, inspiră adânc. În timp ce expiri, apleacă-te înaintea și eu te voi prinde de umeri. Ține-ți mâinile pe genunchii mei, dar lasă-ți brațele să se îndoie. Și, dacă este necesar: „Caută să vii cu creștetul capului pe stomacul meu”.
5. **BAZA:** Ține umerii zburătorului cu brațele drepte și cu degetele orientate în sus și ridică-l în aer. **(fig. B)**



6. „Ține-ți gambe depărtate și lasă-ți picioarele grele. Degetele de la picioare îndreptate spre sol.” **ZBURĂTOR:** Ai grijă să menții unghiul șoldurilor. Majoritatea zburătorilor își ridică picioarele, pierzând „spațiul de raft”, lucru care poate provoca o căzătură. Încă o recomandare: „Ține picioarele cât mai aproape cu putință de podea”.
7. „Ai grijă să te lași greu cu partea de sus a corpului și super-greu cu picioarele.”
8. „Acum, du mâinile la spate și încearcă să te prinzi de coate, dacă poți. Este în regulă și dacă te prinzi de antebrațe sau de încheieturi.”
9. „Vino cu tălpile picioarelor în poziția fluture pentru stretching. **(fig. C)** Acum coboară-ți degetele de la picioare până le poți vedea.” Lucrul acesta garantează un „raft” corect.

**10. BAZA:** Măinile și picioarele ar trebui să fie drepte. „Inspiră adânc și expiră.”

**BAZA:** În timp ce expiri, îndoie lent un picior pentru a răsuci zburătorul din talie. Revino la poziția inițială. Repetă respirația și răsucește-l acum în partea cealaltă. Fă între 4 și 6 repetiții în total.

### Frunza îndoită și Apucătorul de frunze\*

Repetă pașii de la 1 la 7 ai Hippy Twist-ului (pe pagina anterioară).

**8. BAZA:** Spune-i zburătorului: „Acum relaxează-ți brațele complet și pune dosul palmelor pe podea. Te ajut eu”. Prinde ușor încheieturile zburătorului și adu-i mâinile mult în spatele umerilor. **(fig. D)** Zburătorul nu ar trebui să susțină niciun pic de greutate. Picioarele ar trebui să-i fie depărtate și grele, cât mai aproape cu putință de podea, fără să fie încordate. Aceasta este poziția Frunzei îndoite.

**9. BAZA:** Du mâinile pe la subrațele zburătorului și prinde-l într-un cârlig, ajungând cu ele pe partea superioară a spatelui. **(vezi imaginea din medalion)**

**10. BAZA:** Îndoie picioarele astfel încât cutia toracică a zburătorului să se sprijine ușor de tibiile tale. **(fig. E)** Asta formează un unghi mai sigur pentru umerii zburătorului.

**11. BAZA și ZBURĂTORUL:** Inspirați împreună. **BAZA:** Împinge zburătorul înapoi cu picioarele îndoite, în timp ce îl tragi cu brațele de partea de sus în sens contrar. Aceasta este poziția Apucătorului de frunze.

**12. BAZA:** Revino la poziția cu picioarele drepte detensionând spațele zburătorului, apoi execută între 2 și 4 repetiții.

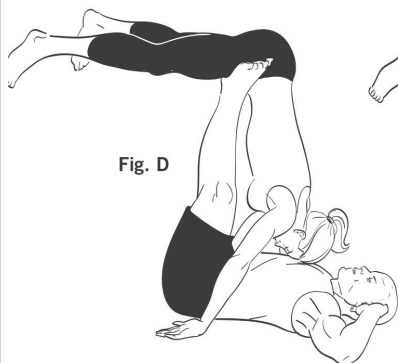


Fig. D

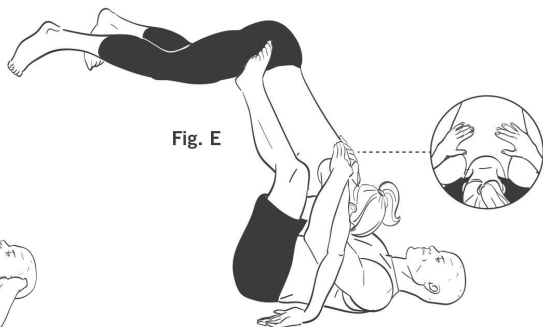


Fig. E

\* Leaf hugger, în original. (n.red.)

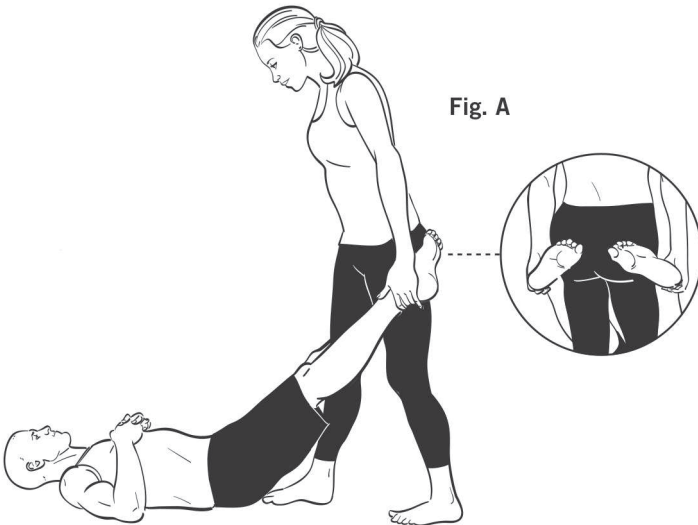


## Dragostea pentru picioare – „Cizme de gravitație”\*

De obicei, la sfârșitul unei ședințe de AcroYoga, cel în rolul de bază are picioarele frânte. Aici intervine „dragostea pentru picioare” – zburătorul ajută baza să-și destindă și să-și readucă la viață picioarele și șoldurile. Există zeci și zeci de tehnici (cum ar fi „Șoferul de autobuz”), dar aceasta aduce beneficii fantastice. Cum nu am auzit să aibă vreun nume, îi voi spune „Cizmele de gravitație”, pentru că efectul este similar.

Exercițiul acesta are valoare terapeutică chiar și atunci când este practicat independent de AcroYoga.

1. **BAZA:** Întinde-te pe spate, cu picioarele întinse și depărtate câțiva pași.
2. **ZBURĂTOR:** Stai între picioarele bazei și ridică-i-le, ținându-le de partea de jos a tendonului lui Ahile și de partea de sus a călcâiului. Baza ar trebui să se relaxeze complet și să nu ajute cu nimic.
3. **ZBURĂTOR:** Balansează-te, răsucește picioarele bazei spre interior în spatele șoldurilor tale (**vezi imaginea din medalion**) și apoi lasă-te pe spate timp de 2-5 secunde. (**fig. A**) Asta va decompresa șoldurile și picioarele bazei. Execută 3-5 repetiții.



\* Gravity boots, în original. (n.red.)

# ANALIZA SPORTURILOR ȘI APTITUDINILOR CU AJUTORUL ÎNTREBĂRILOR

Așa cum ar spune Tony Robbins, „calitatea întrebărilor pe care le pui determină calitatea vieții pe care o ai”.

Între 2008 și 2010, când interviewam sportivi și antrenori, descoperind tactici non-evidente pentru *4 ore – corpul*, am trimis diferite combinații ale următoarelor întrebări mai multor zeci de experți. Acestea pot fi adaptate la orice aptitudine sau subiect, nu doar pentru sport. Înlocuiește pur și simplu [SPORTUL] cu ce vrei tu să înveți și identifică-ți mentorii. De multe ori, poți găsi foști medaliați cu aur și argint dispuși să răspundă la întrebări pe Skype pentru 50-100\$ pe oră, iar asta este o afacere incredibil de bună și ar putea să te scutească de ani de eforturi irosite.

- » Cine e bun la [SPORT] deși are o constituție fizică nepotrivită pentru asta? Cine e bun la asta deși n-ar trebui să fie?
- » Cine sunt cei mai controversați și mai neortodocși sportivi sau antrenori din [SPORT]? De ce? Ce părere ai despre ei?
- » Care sunt cei mai impresionanți dar mai puțin cunoscuți profesori?
- » Ce te face pe tine diferit? Cine te-a antrenat sau te-a influențat?
- » I-ai antrenat pe alții? Au reușit să-ți reproducă rezultatele?
- » Care sunt cele mai mari greșeli și mituri pe care le observi în antrenamentul din [SPORT]? Care sunt cele mai mari pierderi de timp?
- » Care sunt cărțile tale instructive sau resursele tale preferate cu privire la acest subiect? Dacă oamenii ar trebui să învețe singuri, ce le-ai sugera să folosească?
- » Dacă ar trebui să mă pregătești timp de 12 săptămâni pentru o competiție de [COMPLETEAZĂ SPAȚIUL GOL] și ai avea de câștigat

un milion de dolari, cum ar arăta antrenamentul? Dar dacă ar fi să mă pregătești 8 săptămâni?

În cazul baschetului, am adăugat patru întrebări suplimentare la cele de mai sus. Întrebările care urmează i-au fost trimise prin e-mail lui Rick Torbett, fondatorul Better Basketball:

- » Care sunt cele mai mari greșeli pe care le comit novicii atunci când aruncă la coș sau exersează aruncatul la coș? În ce fel este întrebuițat cel mai greșit timpul?
- » Care sunt greșelile cele mai răspândite, chiar și printre profesioniști?
- » Care sunt principiile-cheie pentru aruncări la coș mai bune, mai reușite? Care sunt cele pentru *foul shots* (lovituri libere) *versus* cele pentru aruncările de dincolo de linia de 3 puncte?
- » Cum arată ordinea exercițiilor?

Am primit e-mailul său cu răspunsurile și, două zile mai târziu, reușeam 9 din 10 lovituri libere pentru prima dată în viața mea. Apoi, în Ajunul Crăciunului, am ieșit să joc popice și mi-am dat seama că multe din principiile baschetului (cum ar fi determinarea ochiului dominant pentru a-ți mișca „linia de centru” verticală) erau valabile și pe pistă. Am reușit un scor de 124, prima oară când treceam de 100 și un adevărat Everest față de punctajul meu obișnuit de 50-70. Când m-am întors acasă, am ieșit imediat afară și am reușit primele două lovituri de 3 puncte din viața mea. Este ceva foarte distractiv. Totul începe cu întrebările bune.

---

# DR. PETER ATTIA

Peter Attia, doctor în medicină (TW: @PETERATTIAMD, EATINGACADEMY.COM), este un fost sportiv de ultra-rezistență (curse de înot de 40 km), o persoană obsedată să experimenteze pe pielea sa și una dintre cele mai fascinante ființe umane pe care le cunosc. Este unul dintre doctorii de referință la care apelez pentru orice lucru legat de performanță sau de longevitate. Peter și-a obținut doctoratul la Stanford University și are o diplomă în inginerie mecanică și în matematică aplicată la Queen's University din Kingston, Ontario. Și-a făcut rezidențiatul în chirurgie generală la Johns Hopkins Hospital și a făcut cercetare în cadrul National Cancer Institute, condus de dr. Steven Rosenberg, unde Peter s-a concentrat pe rolul celulelor T cu activitate reglatoare în regresia cancerului și pe alte terapii imunitare pentru cancer.

## MICUL DEJUN AL LUI PETER

„De obicei încep cu nimic, după care, de obicei mai iau și felul doi – pentru că mi-e un pic cam foame – așadar mai iau un pic de nimic. De obicei, închei tot cu un pic de nimic.”

Peter ia rar micul dejun și a încercat mai multe tipuri de post intermitent, de la o masă pe zi (adică 23 de ore de post pe zi) și până la tipare mai obișnuite, cum ar fi 16/8 și 18/6 (adică 16 sau 18 ore de post, mâncând doar într-un interval de 8 sau 6 ore). În general, regimul în care stai 16 ore nemâncat asigură un echilibru bun între autofagie (caută să vezi ce înseamnă) și anabolism (creșterea masei musculare).

## FRAGMENTE ALEATORII

- » Peter a stat trei ani cap-coadă în cetoză nutrițională și a menținut un nivel ridicat de performanță atât în ciclismul pe distanțe ultra-lungi și înot, cât și la forță (de ex., a dat un cauciuc de 204 kg de 6 ori peste cap în 16 secunde). Continuă să intre în cetoză cel puțin o dată pe săptămână ca urmare a postului (o masă principală pe zi între ~6 și 8 p.m.) și are impresia că funcționează la nivel optim atunci când urmează o dietă cetogenică. Principalul motiv pentru care s-a îndepărtat de ea a fost faptul că poftea la mai multe fructe și legume.
- » Peter este obsedat de o mulțime de lucruri, printre care de ceasuri (cum ar fi Omega Speedmaster Professional, Caliber 321, care a apărut prin anii 1950) și de simulatoarele de mașini de curse pentru profesioniști. Simulatorul deținut de Peter utilizează software iRacing, dar hardware-ul (carlinga în care stă, volanul, partea hidraulică etc.) a fost cu totul construit la comandă, așa că nu are un nume. Mașina sa preferată pentru șofat este Formula Renault 2000.

## DE CE MĂ ÎNȚELEG BINE CU PETER

Peter explică bucuria pe care a simțit-o când a băut primul amestec experimental de cetone sintetice (exogene):

„Primul pe care l-am încercat a fost esterul beta-hidroxibutirat, pe care mi l-a trimis un foarte bun prieten [Dominic D’Agostino, pag. 47], și mi se spusese că cheștiile acestea au un gust oribil. Vorbisem cu doi oameni care le consumaseră înainte și aceștia erau tipi din armată, stoiici. Nu erau niște copii de 6 ani. Îmi spusese: «O, Doamne, cheștiile astea

au cel mai îngrozitor gust de pe pământ». Așa că știam asta, dar cred că informația s-a pierdut în încântarea pe care o simțeam când a venit cutia. Am desfăcut-o și înăuntru am găsit și o notă care explica cum puteai prepara un cocteil cu gust acceptabil – și cum puteai să amesteci lucrul acesta cu alte 10 lucruri. Am ignorat-o pur și simplu și am scos recipientul de 50 ml.

L-am dat pe gât și îmi amintesc că era în jur de 6:00 dimineața, pentru că soția mea încă dor-me. În primul rând, îl bei și vezi că are un gust asemănător cu gustul pe care îmi închipuiam că îl are combustibilul de avion sau motorina. Dacă ai mirosit vreodată hidrocarburi, are exact acel miros oribil și îți poți imagina cam ce gust are. Cu asta semăna la gust, așa că primul gând care mi-a trecut prin minte a fost: «Fir-ar să fie, dacă orbesc? Dacă asta conținea metanol? Ce prostie am făcut?» Apoi, următorul gând a fost: «O, Doamne, îmi vine înapoi! Adică, chiar îmi vine înapoi pe gât. Dacă vomit chestia asta, va trebui să-mi ling voma. Va fi pur și simplu dezastru». Așa că râgâiam și icneam și încercam să nu-mi trezesc toată familia și încercam să nu mânjesc toată bucătăria cu esterii mei cetonici. Am avut nevoie de vreo 20 de minute ca să ies afară și să-mi fac cursa cu bicicleta, acesta fiind de fapt obiectivul experimentului respectiv”.

## INSTRUMENTELE SPECIFICE MESERIEI

Peter poartă un Dexcom G5, un detector permanent al glucozei, care îi monitorizează nivelul glicemiei 24 de ore din 24, 7 zile din 7, afișându-i rezultatele pe iPhone. Dacă ar avea o baghetă magică, obiectivul său ar fi acela de a menține scăzute glicemia medie și variabilitatea glicemică. În afara unui laborator, intenția aceasta corespunde cu minimizarea „ariei de sub curba” insulinei (AUC\*).

Pentru a reuși lucrul acesta, Peter încearcă să-și mențină glicemia medie (pe o perioadă de 24 de ore) între 84 și 88 mg/dl și deviația standard sub 15. Dexcomul afișează toate lucrurile acestea. Peter își calibrează Dexcomul de 2 sau 3 ori pe zi cu un glucometru OneTouch Ultra 2, care are nevoie de mai puțin sânge și pare să fie mult mai exact decât Precision Xtra-ul pe care îl utilizez eu ca să măsoar cetonele.

---

\* AUC – abreviere pentru *aria under the curve*. (n.red.)

## EXERCIȚII PENTRU FESIERUL MEDIU (GLUTEUS MEDIUS)

„Omul modern este cel mai slab și mai instabil în plan lateral. Este esențial să ai fesierul mediu, mușchiul tensor al fasciei lata și mușchiul vast medial foarte puternici pentru un aliniament complet genunchi-șold și pentru durata performanței.”

Peter m-a vizitat o dată în San Francisco și am mers împreună la sală. Între două serii de deadlifturi și diferite exerciții de *macho* cu mult praf de cretă, am aruncat o privire și l-am văzut pe Peter într-o poziție de fotomodel, făcând ceva asemănător cu o ședință de antrenament a lui Jane Fonda. După ce m-am oprit din râs, Peter mi-a explicat că a evitat o operație la genunchi mulțumită acestei serii de exerciții, pe care le-a învățat de la Ryan Flaherty, un guru al vitezei, și de la specialistul în kinesiologie Brian Dorfman (tot Brian l-a ajutat să evite o operație la umăr după o ruptură de labrum).

Am încercat seria lui de „thighmaster inversat” și am rămas uimit să văd cât de slab aveam fesierul mediu. A fost o adevărată tortură și am avut impresia că arăt ca un idiot. (Vezi citatul dlui antrenor Sommer: „Dacă vrei să ajungi un dur...” de la pag. 36). La fiecare din următoarele 7 exerciții, începe cu 10-15 repetiții de fiecare. După ce poți să faci 20 de repetiții pentru toate 7 consecutiv, gândește-te să-ți pui greutatea de glezne.

Probabil că te vei simți foarte îngâmfat și plin de tine după primele câteva exerciții, dar nu uita: nu te odihnești decât după ce le faci pe toate 7 și nu iei niciun fel de pauză între ele.

Valabil pentru toate – ține degetul mare de la picior mai jos de călcâi (cu vârful înspre interior), ca să fii sigur că lucrezi mușchii care trebuie și execută seria aceasta de 2 ori pe săptămână.

### Nr. 1 – Sus/Jos

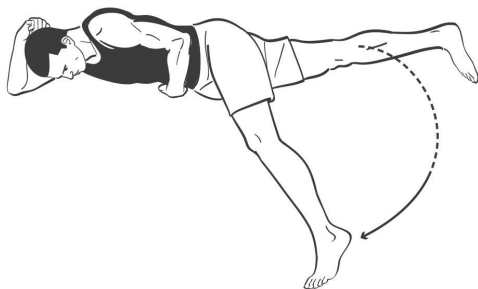


Întinde-te pe o parte și sprijină-ți capul cu brațul. Cu picioarele drepte, ridică-l pe cel de deasupra și apoi coboară-l, ținând laba înspre interior așa cum am menționat mai sus. Nu ridică piciorul foarte sus. Unghiul maxim format cu trunchiul nu ar trebui să depășească 30 de grade. Un unghi mai mare reduce tensiunea și anulează scopul.

Pentru exercițiile nr. 2-4, păstrează o distanță de aproximativ 30 cm între glezne la capăt. Maximizează tensiunea pe fesierul mediu și mișcă-ți piciorul doar în plan orizontal. Ai grijă ca glezna să nu coboare când îți balansezi piciorul în spate, spre exemplu. În primele 1-2 ședințe, încearcă să găsești înălțimea la care îți este cel mai „greu” să ții piciorul. De obicei, se află la o distanță de 30-45 cm de la glezna de dedesubt. Nu uita să ții vârful înspre interior.

### **Nr. 2 – Balansare în față**

Balansează piciorul de deasupra în față până formează un unghi de 45 de grade la șold (cum se vede în ilustrație). Gândește-te la „cabaret”.



### **Nr. 3 – Balansare în spate**

Du piciorul înapoi cât de mult poți, fără să-ți arcuiști spatele.

### **Nr. 4 – Balansare completă înainte și înapoi**

Du piciorul în față și după aceea în spate (cele două mișcări anterioare combinate), fără nicio pauză la jumătate.

### **Nr. 5 – Cercuri în sensul acelor de ceasornic**

Desenează un cerc cu diametrul de 45 cm cu călcâiul. Nu uita că, în partea de jos a cercului, gleznelor tale ar trebui să fie la o distanță de 30 cm una de alta. Dacă îți lași gleznelor să se apropie la câțiva cm, trișezi.

### **Nr. 6 – Cercuri în sens contrar acelor de ceasornic**

Repetă în direcția opusă.

### **Nr. 7 – Mișcare de pedalare**

Pedalează ca atunci când mergi cu bicicleta.

Floare la ureche, nu-i așa? Întoarce-te pe partea cealaltă și repetă.

## **CERCURI PLANK PE O MINGE ELVEȚIANĂ**

Obiectivul acestui exercițiu separat este să lucreze mușchii scapulari (ai omoplaților). Mobilitatea scapulară este una dintre cheile funcționării și longevității părții superioare a corpului. Mușchii vizați sunt teres minor, infraspinos, supraspinos, subscapular și romboid.



Baza este simplă: Pune-te în poziția plank, cu coatele pe o minge elvețiană, cu antebrațele orientate drept în față. Nu te lăsa moale în zona omoplaților sau în zona mijlocului (menține pozițiile „scobit” și „extins” descrise la pag. 45). Începe cu picioarele mult depărtate ca să ai stabilitate și le poți apropia pe măsură ce devii mai puternic. Având corpul în această poziție, folosește-ți antebrațele ca să miști mingea cum este descris mai jos. Un set este format din 10-16 repetiții din fiecare din exercițiile de mai jos, fără nicio pauză de odihnă între ele:

1. Cercuri în sensul acelor de ceasornic
2. Cercuri în sens opus acelor de ceasornic
3. Înainte și înapoi (adică îți duci coatele înainte 15-30 de cm, apoi le tragi înapoi spre coaste)

Dacă le faci corect, ar trebui să-ți simți mișcându-se bine omoplații (scapula).

Peter face un total de 3 serii, de două ori pe săptămână. El le combină cu „Wolverinele” (caută pe Google) executate la un aparat cu cablu, într-o superserie. Dacă sunt făcute corect, Wolverinele lucrează romboizii mai mult decât deltoizii.

## 5 TESTE DE SÂNGE PE CARE PETER LE RECOMANDĂ ÎN GENERAL

„Bineînțeles, răspunsurile depind de individ și de riscurile cu care se confruntă fiecare persoană (boli cardiovasculare, cancer etc.), în funcție de istoricul familial și de genetică, dar – în sens larg – privind din prisma prevenirii morții, următoarele cinci teste sunt foarte importante.”

**1 Genotiparea ApoE:** „Acesta mă informează despre riscul pe care îl are o persoană să sufere de boala Alzheimer (BA). Gena nu este nici pe departe cauză, adică, faptul că o ai nu declanșează BA, dar mărește riscul de la puțin la foarte mult, în funcție de versiunea pe care o ai și numărul de copii pe care le ai. Ca să fiu sincer, fenotipul ApoE (cantitatea efectivă de lipoproteine care circulă în corp) prezice mai bine decât gena BA și este în mod evident un marker mai bun pentru monitorizare dar, cu toate acestea, încă nu există [un test] disponibil pe piață. Totuși, rămâneți pe fir, lucrez la asta.”

**2 Numărul de particule LDL prin RMN** (o tehnologie care poate număra lipoproteinele din sânge): „Acest test numără toate particulele de LDL, particulele dominante care transportă colesterolul în corp, înspre și de la inimă și înspre și de la ficat. Știm [că]

cu cât este mai mare numărul acestor particule, cu atât crește riscul de boli cardiovasculare.”

**3 Lp(a) („L-P-a-mic”) prin RMN:** „Particula Lp(a) este poate cea mai aterogenică particulă din corp și, în ciuda faptului că este inclusă în cifra totală a particulelor LDL, vreau să știu când cineva are un număr ridicat de particule Lp(a), pentru că lucrul acesta, în sine și prin sine, fără să fie legat cumva de numărul particulelor LDL, este un enorm factor prezicător de risc. Este ceva în privința căruia trebuie să luăm măsuri, dar facem asta în mod indirect. Altfel spus, alimentația și medicamentele nu par să aibă vreun efect asupra acestei valori, așa că tragem și mai tare de manetă în alte privințe. În jur de 10% din populație a moștenit un risc ridicat de Lp(a) și este fără nicio îndoială cel mai răspândit risc pentru ateroscleroză ereditară. Vestea proastă este că majoritatea medicilor nu cer teste pentru determinarea sa; vestea bună este că dacă știi că îl ai îți poate salva viața și că în circa 3-4 ani va apărea pe piață un medicament (dintr-o clasă de medicamente numite „apo(a) antisense”) care îl tratează direct.”

**4 TTGO (Test de toleranță la glucoză pe cale orală):** Acest test presupune să bei o soluție de glucoză și apoi analizezi răspunsul insulenic și glicemic după 60 de minute și după 120 de minute. Intervalul de 1 oră este punctul din care poți observa semnele timpurii de alarmă cu nivel ridicat de glucoză (sau orice depășește 40-50 insulină), care pot să însemne hiperinsulinimia, un semn al problemelor metabolice. De fapt, răspunsul insulenic de după o oră ar putea să fie cel mai important indicator metabolic al înclinației spre hiperinsulinism și rezistență insulenică, chiar și în prezența unor markeri «tradiționali» normali, cum ar fi HbA1C.”

**5 IGF-1 (factor de creștere de tip insulenic-1):** „Acesta este un factor foarte puternic care favorizează cancerul. Opțiunile de alimentație (de ex., dieta cetogenică, reducerea numărului de calorii, postul intermitent) ne pot ajuta să menținem un nivel scăzut de IGF-1, dacă o strategie de felul acesta este permisă.”

## SEMNALE DE ALARMĂ ALE CETOZEI

„Dieta cetogenică funcționează la mulți oameni, dar nu este ideală pentru toți. De asemenea, nu ne este clar de ce anumitor oameni le priește pe perioade lungi de timp, pe când alții par să obțină cele mai mari beneficii din ciclicitate. Dacă anumiți indicatori au valori prea mari (cum ar fi

proteina C-reactivă, acidul uric, homocisteina și numărul particulelor de LDL), probabil că dieta nu funcționează cum trebuie pentru persoana respectivă și trebuie modificată sau abandonată. Câțiva pacienți care au parte de o creștere semnificativă a numărului de particule LDL în timp ce urmează o dietă cetogenică pot să inverseze tendința limitând grăsimile saturate la mai puțin de 25 g și înlocuind calorile necesare de grăsime cu grăsimi mononesaturate (ca de ex., ulei din nuci de macadamia, ulei de măsline, ulei de avocado limitat).”

## ÎNAINTE SĂ-ȚI FACI ANALIZE COMPLETE, HOTĂRĂȘTE CARE ESTE PRAGUL TĂU DE ACȚIUNE

„Sunt șanse mici să-ți faci teste medicale complete și să descoperi că totul este «normal», așa că nu-ți face analize dacă nu ești dispus să accepți incertitudinea generată de nevoia de a lua decizii (sau de a nu lua) având la dispoziție informații incomplete – și uneori chiar contradictorii. Spre exemplu, înainte să verifici dacă ai gena ApoE, ar trebui să știi ce vei face dacă ai una sau două copii ale alelei «4».”

**TF:** Hotărăște în avans – nu reactiv, atunci când ești copleșit de emoții – care sunt tipul de descoperiri în cazul cărora merită să acționezi, care sunt cele care vor fi ignorate și ce acțiuni de tip „dacă/atunci” vei întreprinde.

## PERICOLELE ANALIZELOR DE SÂNGE „INSTANTANEE”

Este important să faci analize de sânge suficient de des pentru a determina tendințele și pentru a repeta/a confirma rezultatele terifiante înainte să treci la acțiuni importante. Lucrul acesta a fost repetat și de alți invitați care au apărut în podcastul meu, cum ar fi Justin Mager, doctor în medicină (pag. 99) și Charles Poliquin (pag.101):

„În 2005, am înotat de la insula Catalina până în L.A. și l-am rugat pe prietenul meu Mark Lewis, care este anestezist, să-mi ia sânge cu 10 minute înainte să intru în apă pe insula Catalina și, după aceea, la 10 minute după ce am ieșit din apă în L.A., 10,5 ore mai târziu. Pentru mine a fost o adevărată surpriză, pentru că dezvoltasem ceva numit sindromul răspunsului inflamator sistemic, SIRS, lucru pe care îl vedem de obicei la pacienții internați în spital care suferă de infecții oribile sau care au suferit traume foarte urâte: împușcare, accident rutier, lucruri de felul acesta.

Trombocitele urcaseră de la o valoare normală la una de 6 ori mai mare. Numărul celulelor albe din sânge a crescut de la o valoare normală la – nu știu – o valoare de 5 ori mai mare. Toate aceste schimbări uriașe s-au produs în sângele meu, așa că nu puteai să faci diferența între mine și cineva care tocmai fusese împușcat...

Am ezitat întotdeauna să tratez un pacient după analizele de sânge de moment, indiferent cât de rău arătau. Spre exemplu, de curând am consultat un tip care avea nivelul cortizolului matinal de vreo 5 ori mai mare decât nivelul normal. Așa că, ai putea să te gândești că, uau, tipul acesta are o tumoare la glandele suprarenale, nu? Dar după câteva întrebări de clarificare am aflat că la 3 a.m. în dimineața respectivă, cu câteva ore înainte să i se ia sânge, îi explodase boilerul acasă. Pentru un nivel normal de cortizol matinal se presupune că omul a dormit în noaptea respectivă. Însă el fusese nevoit să scoată apa din casă.”

#### 4 PERICOLE DE CARE SĂ TE FEREȘTI

„Dacă ai peste 40 de ani și nu fumezi, ai între 70% și 80% șanse să mori din cauza uneia dintre următoarele patru boli: boli de inimă, boli cerebrovasculare, cancer sau boli neurodegenerative.”

„Există de fapt două componente ale longevității. Prima este să întârzi moartea cât mai mult cu puțință întârziind apariția afecțiunilor cronice (cele „patru mari” de mai sus). Noi numim asta joc defensiv. Cea de a doua este amplificarea vieții, jocul ofensiv. În jocul defensiv, există de fapt patru boli care te vor ucide. Cu alte cuvinte, dacă ai 40 de ani și ești preocupat de asta, probabil că nu vei muri într-un accident de mașină și nici nu vei fi asasinat, pentru că ai ieșit din grupa demografică respectivă. Sunt șanse mai mici să mori din cauza factorilor X, Y și Z. Atunci când te uiți la tabelele de mortalitate, reiese că ai o probabilitate de 80% să mori din cauza bolilor cardiovasculare, bolilor cerebrovasculare, cancerului sau bolilor neurodegenerative, punct.

Dacă uiți tot restul, amintește-ți lucrul acesta: dacă ai 40 de ani sau mai mult și ești preocupat să ai o viață mai lungă, lucru care te plasează imediat într-o categorie cu o anumită tendință de selecție, ai 80% șanse să mori din cauza uneia dintre aceste patru boli. Așa că orice strategie care vizează creșterea longevității trebuie să se concentreze pe a reduce riscul acestor boli cât mai mult cu puțință.

[Pentru cei care nu știu asta] boala cerebrovasculară se referă la atacul cerebral și există două feluri în care poți suferi un atac cerebral. Unul este prin ocluzie; celălalt se produce prin hemoragie, care este de obicei cauzată de tensiunea arterială ridicată și lucruri de felul acesta. Așa cum sugerează și numele, boala neurodegenerativă este o degenerare a creierului. Cea mai comună cauză a acesteia este demența Alzheimer, și aceasta este una din primele zece cauze de deces din Statele Unite.

[Studiile] îmi sugerează că există ceva legat de carbohidrații foarte rafinați și zahăr – și probabil și de proteine, deși aici s-ar putea să fie dintr-un motiv diferit – care provoacă creșterea insulinei, lucru despre care știm că, prin extensie, înseamnă și creșterea factorului de creștere de tip insulenic (IGF). Și știm că IGF este forța care pune în mișcare nu numai îmbătrânirea, ci în mod sigur și o mulțime de tipuri de cancer, deși nu pe toate.”

## SUPLIMENTE PE CARE PETER \*NU\* LE IA

Peter consumă o gamă substanțială de suplimente în funcție de rezultatele analizelor de sânge, așa că este foarte personalizată. Totuși, nu ia multe dintre suplimentele obișnuite:

- » **Multivitamine:** „Ele sunt ce e mai rău din ambele aspecte. Conțin o grămadă de care nu ai nevoie și nu conțin suficient de mult din cele de care ai nevoie. Vin cu un risc inutil, fără niciun fel de beneficiu.”
- » **Vitaminele A și E:** Nu crede că ar avea nevoie de o doză mai mare decât ce absoarbe din alimentele integrale.
- » **Vitamina K:** „Dacă mănânci verdețuri, obții o cantitate suficientă. K<sub>2</sub> s-ar putea să fie o cu totul altă poveste pentru câțiva oameni, în funcție de alimentația lor.”
- » **Vitamina C:** „Cei mai mulți dintre noi consumăm cantități suficiente în alimentație și chiar dacă megadozele s-ar putea dovedi interesante, mai ales în combaterea afecțiunilor virale, nu este suficient de biodisponibilă sub formă orală.”

El este un susținător al suplimentelor de magneziu. Capacitatea noastră de a procesa magneziul dacă avem rinichii sănătoși este foarte ridicată. El ia între 600 și 800 mg pe zi, alternând între sulfat de magneziu și oxid de magneziu. Mai ia și carbonat de calciu de 2 ori pe săptămână. Jarrow Formulas și NOW Foods sunt două dintre brandurile sale preferate.

## LOGICA LITIULUI LUAT ÎN DOZE MICI

Convins de conversațiile cu Peter, iau în prezent litiu în doze mici sub formă de 5 mg de orotat de litiu. Cu cât citesc mai multe studii epidemiologice, cu atât am ajuns să cred că litiul este un element esențial sau esențial condiționat. Sunt suficiente între 1 și 5 mg pentru a fi sigur că asimilezi cantitatea necesară din ceea ce se găsește în mod natural în pâna freatică din SUA. Ca introducere, îți sugerez să citești articolul

„Should We All Take a Bit of Lithium?” (Ar trebui să luăm cu toții puțin li-tiu?), din *The New York Times*. Citez din articol:

Chiar dacă s-ar putea să pară ciudat că microscopicele cantități de litiu care se găsesc în pânza freatică ar putea avea vreun impact medical substanțial, cu cât oamenii de știință caută mai mult astfel de efecte, cu atât par să descopere mai mult. Încep să se strângă încet dovezi că doze relativ minuscule de litiu pot să aibă efecte benefice. Ele par să reducă semnificativ rata sinuciderilor și ar putea chiar să susțină sănătatea creierului și să amelioreze dispoziția emoțională.

Și din partea lui Peter: „Litiul este foarte, foarte sigur în doze mici – în esență, tot ce se află sub circa 150 mg – dacă rinichii funcționează normal. Este unul dintre medicamentele care s-au ales cu o reputație proastă din cauza dozelor mari care erau uneori necesare pentru a trata afecțiunea bipolară recalcitrantă utilizând un singur tratament, dar dozele respective – care se apropiau cu ușurință de 1.200 mg – nu au nicio legătură cu logica de mai sus.”

## MAI MULTĂ COMEDIE – CU MULT TIMP ÎN URMĂ, PETER S-A ÎNGRĂȘAT DE LA 77 LA 95 KG, CEA MAI MARE PARTE FIIND GRĂSIME

„Sincer să fiu, mi-am ieșit din fire. Acum glumim pe tema asta, dar pe atunci chiar i-am spus soției: «Voi face un bypass gastric». La care ea mi-a răspuns: «Ești cea mai ridicolă ființă umană care a trăit pe fața pământului. Va trebui să discutăm despre căsătoria noastră dacă iei în calcul așa ceva la o greutate de 95 kg». Dar chiar m-am dus la consultație la cel mai bun chirurg bariatric\*\* din San Diego, și e o poveste mai ciudată pentru că, deși era evident că sunt supraponderal, eram de departe cea mai slabă persoană din sala de așteptare. Asta m-a făcut să văd lucrurile mai clar. [Mi-am spus în sinea mea:] «Peter, tu îți închipui că ai probleme. Ce să zic, oamenii aceștia au câte 180 de kg fiecare.» Când mi-a venit rândul

---

\* Anna Fels, “Should We All Take a Bit of Lithium?”, *The New York Times*, 13 sept. 2014. (n.aut.)

\*\* Chirurgia bariatrică are ca obiectiv scăderea ponderală durabilă, cu ameliorarea stării de sănătate, diminuarea sau dispariția comorbidităților, creșterea bunăstării și a calității vieții pacienților. Este considerată cel mai eficient tratament al obezității morbide. Reducerea depozitelor de energie înseamnă diminuarea țesutului adipos, slăbire, recăpătarea aspectului normal, ușurarea semnificativă a funcțiilor vitale, dispariția sau ameliorarea importantă a maladiilor determinate de obezitate. (n.red.)

să intru la doctor, asistenta m-a pus să mă urc pe cântar. Aveam în jur de 95 kg. La care ea a spus: «A, este fantastic. Sunteți aici pentru un consult de rutină după operație?»»

## DESPRE RENUNȚAREA LA ALERGAT ȘI ÎNLOCUIREA CU RIDICATUL GREUTĂȚILOR

„Nimic nu mă întristează mai mult decât să văd o persoană care se luptă să slăbească crezând că trebuie să alerge 30 de km pe săptămână. Nu are niciun chef să o facă, o dor genunchii, urăște lucrul acesta și nu slăbește. Și eu aș vrea să-I spun: „Ei bine, am vești grozave pentru tine. Nu trebuie să mai alergi niciun pic toată viața, pentru că nu obții nimic din asta.

Activitatea fizică este, totuși, importantă, și cred că cel mai valoros tip de exercițiu, mai ales din punct de vedere al eficienței, este antrenamentul masiv de forță, foarte intens. Antrenamentul de forță îmbunătățește totul, de la eliminarea glucozei și sănătatea metabolică până la densitatea mitocondrială și stabilitatea ortopedică. Ultima s-ar putea să nu însemne mare lucru atunci când ai 30 și ceva de ani și ești sănătos tun, dar la 70 de ani reprezintă diferența dintre un șold fracturat și o plimbare prin parc.”

## DRUMUL LUI PETER SPRE MEDITAȚIE

*10% Happier (Mai fericit cu 10%)*, de Dan Harris, este cartea care l-a făcut pe Peter să mediteze în mod regulat. După ce a avut un succes limitat cu monitorizarea deschisă și cu meditația mindfulness, un prieten, Dan Loeb, miliardar și fondator al Third Point LLC, o firmă de administrare de active financiare de 17 miliarde \$, l-a inițiat în meditația transcendențială.

### ✿ Cărțile pe care le dăruiește sau le recomandă cel mai des

*Surely you're joking, Mr. Feynman (Vă țineți de glume, domnule Feynman!)*, de Richard Feynman

*Mistakes Were Made (but not by me) [(S-au făcut greșeli (dar nu de către mine\*\*)]*, de Carol Tavis și Elliot Aronson. Ultima este o carte despre disonanțe cognitive care examinează slăbiciunile și tendințele obișnuite din gândirea umană. Peter vrea să se asigure că trece prin viață fără să fie excesiv de sigur de sine și cartea aceasta îl ajută să se recalibreze.

\* Volum apărut sub acest titlu la Editura Humanitas, București, 2013. (n.red.)

\*\* Volum apărut sub acest titlu la Editura Herald, București, 2015. (n.red.)

### ✿ Cea mai bună achiziție care a costat 100 \$ sau mai puțin?

Peter are o întâlnire lunară tată-fiică cu fiica sa de 8 ani. Lucrurile de mai jos s-au petrecut spre sfârșitul unei stfele de escapade:

„Mergeam pe jos înapoi spre hotel și a apărut unul dintre tipii aceia cu ricșe cu o bicicletă plină de luminițe aprinse. În mod normal, nu m-aș gândi niciodată să mă urc în așa ceva, dar vedeam expresia din ochii ei: «Uau, bicicleta asta este plină de luminițe». [Așa că ne-am urcat.] Tipul ne-a dus până la hotel și ne-a costat probabil 20 \$, nici măcar 100 \$. Și, crede-mă, am dat cu 20 \$ mai mult decât am fi cheltuit dacă ne-am fi întors pe jos, dar expresia de pe chipul ei merita fiecare bănuț pe care-l dădusem. Am devenit un pic sentimental și stereotipic pentru că așa sunt tații în vârstă, dar aceia au fost cei mai bine cheltuiți 20 \$ după multă vreme.”

### ✿ Cine îți vine în minte când auzi sintagma „om de succes”?

Peter a menționat câțiva oameni, printre care pe prietenul său John Griffin, managerul unui fond speculativ din New York, dar aș vrea să subliniez ultimul lui răspuns: fratele său. Paul, fratele lui Peter (TW: @PapaAlpha-Blog), este procuror federal, un mare sportiv și tată a 4 copii cu vârsta sub 5 ani. El se gândește enorm de mult la cum poate să fie un procuror federal mai bun și se gândește la fel de mult la cum poate fi un tată mai bun. Peter explică în detaliu:

„Uite ce e succesul: copiii își amintesc de tine ca despre cel mai bun tată? Nu cel mai bun tată fiindcă le-ai dat totul, ci dacă vor putea să-ți spună orice într-o zi. Vor putea să te caute din senin, oricând, indiferent de ce s-ar întâmpla? Ești prima persoană căreia vor să-i ceară un sfat? Și, în același timp, poți să ai rezultate excepționale în orice decizi să faci, ca avocat, ca doctor, ca agent de bursă sau ca orice altceva?”



---

# DR. JUSTIN MAGER

Dr. Justin Mager m-a ajutat la zeci de experimente pe care le-am făcut pe „cobai umani”, ocupându-se de toată partea de analize de sânge și monitorizare de ultimă oră. Este strălucit și hilar. Justin a apărut în podcastul cu Kelly Starrett (pag. 151), un prieten și un colaborator comun. Când am terminat episodul, i-am pus întrebarea mea obișnuită: „În ce categorie ar trebui să te încadreze oameni?” Răspunsul lui Justin a fost: „Răspunsul meu sincer de despărțire este că nu ar trebui să mă încadreze nicăieri, mai bine să se uite într-o nenorocită de oglindă și să se clasifice singuri. Aspirația mea este să ajung underground și să fiu o fantomă”. Îl ador pe tipul ăsta.

## „NU SUNTEM OBIECTE, SUNTEM PROCESE”

„Vrem să judecăm lucrurile ca fiind bune sau rele... Așa că venim cu ideea asta că inflamația este rea, [prin urmare, opusul ei] este bun. Colesterolul ridicat este rău, colesterolul scăzut este bun. [Dar] trebuie să înțelegi ce înseamnă de fapt analizele de sânge. În primul și-n primul rând, ele sunt un instantaneu. Reprezintă un moment în timp și noi nu suntem obiecte, suntem procese.”

## „OPTIMUL” DEPINDE DE OBIECTIVUL PENTRU CARE OPTIMIZEZI

„[Spre exemplu], există ceva literatură care sugerează că dacă ai colesterolul LDL ridicat, poți să acumulezi mai multă masă musculară cu o viteză mai mare. Deci, dacă ești în etapa antrenamentelor de forță, este posibil ca prezența efectivă a acestui lucru să te avantajeze... dar trebuie să știi contextul. Trebuie [de asemenea] să înțelegi ce înseamnă de fapt indicatorul respectiv, nu să te mulțumești cu o judecată care spune dacă este bun sau rău.”

## AUZI, DOCTORE, CE ROL ARE COLESTEROLUL?

„Îmi place să-i întreb lucrul acesta pe medici, mai ales dacă mă contrazic pe tema metodelor pe care le practic. Le spun: «Auzi, ce face colesterolul?» și este interesant pentru că mulți dintre ei sunt atât de îndoctrinați cu algoritmul: «Tot ce trebuie să fac este să identific colesterolul ridicat și să-l tratez», care se opune înțelegerii rolului pe care acesta îl joacă în corpul uman.”

**TF:** Există o mare diferență între înțelegerea unui lucru (asta vrei de la un medic) și simpla cunoaștere a numelui acestuia, simpla etichetare. Aceasta este și una dintre lecțiile pe care le-a învățat de la tatăl lui Richard Feynman, laureat al Premiului Nobel. Povestea este inclusă în *Vă țineți de glume, domnule Feynman!*, cartea pe care câteva dintre persoanele prezentate aici o dăruiesc cel mai des, dar și în minunatul scurt documentar intitulat *The Pleasure of Finding Things Out (Plăcerea de a descoperi lucruri)*.