

Podręcznik omawiający minimalistyczne metody, dzięki którym można w krótkim czasie dokonać transformacji ciała. Praktyczny kurs wprowadzający do zagadnienia tworzenia nowej definicji samego siebie.

KEVIN KELLY, MAGAZYN „WIRED”

4-godzinne CIAŁO



**NIEZWYKŁY PORADNIK
JAK SZYBKO ZRZUCIĆ WAGĘ,
STAĆ SIĘ NIEDOŚCIGNIONYM KOCHANKIEM
I SUPERCZŁOWIEKIEM**

TIMOTHY FERRISS

AUTOR BESTSELLERA „NEW YORK TIMESA”, KSIĄŻKI

4-godzinny tydzień pracy

Polecamy także bestseller Timothy'ego Ferrissa

4-godzinny tydzień pracy

w wersji książkowej i audio

TIMOTHY FERRISS

4-godzinne
CIAŁO



NIEZWYKŁY PORADNIK
JAK SZYBKO ZRZUCIĆ WAGĘ,
STAĆ SIĘ NIEDOŚCIGNIONYM KOCHANKIEM
I SUPERCZŁOWIEKIEM

przekład
Magda Witkowska

L*aurum*

Tytuł oryginału:

THE 4-HOUR BODY

An Uncommon Guide to Rapid Fat-Loss, Incredible Sex, and Becoming Superhuman

Przekład: Magda Witkowska

Redakcja: Irena Lisiewska, Elżbieta Głuchowska

Jacket design: DAVID J. HIGH, HIGHDZN.COM

Concept contributor: ALVARO ACUÑA

Adaptacja okładki: studio KARANDASZ

Flap photograph: MARK REIFKIND

Author photograph: COREY ARNOLD

Skład: Shift-Enter

Original edition 2010 by Tim Ferriss

All rights reserved.

Copyright © 2011 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.

All rights reserved. This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Warszawa 2011

MT Biznes sp. z o.o.

ul. Oksywska 32, 01-694 Warszawa

tel./faks (22) 632 64 20

www.mtbiznes.pl

e-mail: info@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-7746-071-9

Z PLIKU ZOSTAŁY USUNIĘTE PUSTE STRONY.

**Moim rodzicom, którzy nauczyli małego
psotnika, że nie trzeba być takim samym,
jak inni ludzie. Kocham Was oboje i wszystko
Wam zawdzięczam. Mamo, przepraszam
za te wszystkie szalone eksperymenty.**

**Wspieraj prawdziwą naukę – 10% wszelkich
przychodów z tytułu honorarium autorskiego
trafia do placówek prowadzących badania
nad terapiami, w tym do St. Jude Children's
Research Hospital.**

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

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

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

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

PUNKT WYJŚCIA, CZYLI POCZĄTEK I SWARAJ

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

MNIEJ TŁUSZCZU

POZIOM PODSTAWOWY

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

POZIOM ZAAWANSOWANY

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

WIĘCEJ MIĘŚNI

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

LEPSZY SEKS

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

SEN DOSKONAŁY

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

LECZENIE URAZÓW

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

BIEGAĆ SZYBCIEJ I DALEJ

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

WIĘCEJ SIŁY

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

OD PŁYWANIA DO RZUCANIA

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

O DŁUŻSZYM I LEPSZYM ŻYCIU

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

UWAGI KOŃCOWE

- Uwagi końcowe: Koń trojański 522

DODATKI

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

MATERIAŁY DODATKOWE 611

PODZIĘKOWANIA 613

PODZIĘKOWANIA ZA ZDJĘCIA I ILUSTRACJE 615

INDEKS 617

WAŻNA UWAGA TIMA

Proszę, nie bądź głupi i się nie zabij. I ty, i ja bylibyśmy wtedy nieszczęśliwi.
Zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania opisywane w tej książce, skonsultuj się z lekarzem.

WAŻNE OŚWIADCZENIE WYDAWCY ORYGINAŁU

Materiały przedstawione w tej książce mają wyłącznie wartość informacyjną.

Ponieważ każdy indywidualny przypadek jest inny i неповtarzalny, do wszystkich diet, ćwiczeń i technik opisywanych w tej książce należy podchodzić rozważnie i przed ich zastosowaniem skonsultować się z lekarzem.

Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek niepożądane skutki wynikające z zastosowania informacji zawartych w tej książce.

NA BARKACH GIGANTÓW

Nie jestem ekspertem, jestem tylko przewodnikiem i odkrywcą.

Wszelkie fascynujące informacje zawarte w tej książce znalazły się w niej dzięki geniuszowi umysłów ludzi, którzy dostarczali mi materiałów, formułowali krytyczne uwagi, wnosili własny wkład, dokonywali korekty merytorycznej i wskazywali źródła do tej książki. Wszelkie bzdury i absurdy zawarte w książce znalazły się w niej dlatego, że nie posłuchałem ich rad.

Jestem głęboko wdzięczny setkom osób, ale część z nich chciałbym wymienić (w kolejności alfabetycznej) już na samym początku (później będę miał okazję podziękować jeszcze innym osobom):

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

ZACZNIJ TUTAJ

SZCZUPLEJSZY, LEPIEJ ZBUDOWANY, SZYBSZY, SILNIEJSZY?

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

– Robert Heinlein

Uwielbiam głupie
eksperymenty. Zawsze
takie robię.

– Karol Darwin

Jak korzystać z tej książki?

MOUNTAIN VIEW, KALIFORNIA, PIĄTEK 22:00

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

Za kulisami panowała niezwykle rozrywkowa atmosfera.

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

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

„Gwoli ścisłości czterdzieści przysiadów” – wyjaśniłem.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Przykłady można by mnożyć.
 Nie ulega wątpliwości, że niektóre zasady wymagają weryfikacji.
 Właśnie dlatego powstała ta książka.

Dziennik szaleńca

Wiosna 2007 roku była niesamowitym okresem w moim życiu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Każdą popularną dietę można streścić w czterech punktach. Gotowy?

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

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

² Nie tylko zauważalne.

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

Żeby osiągnąć taki efekt, trzeba zastosować zupełnie inne podejście.

Przypadkowy czarny koń

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

Znajduję się w dość wyjątkowej sytuacji.

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

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

Za mało mięśni? Spożywaj imbir i kapustę kiszoną.

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

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

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

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

Potem dodał: „Ty możesz być czarnym koniem”.

To dość zabawne określenie, ale ten człowiek miał rację. Nie tylko dlatego, że nie mam prestiżu, który mógłbym stracić, ale również dlatego, że znam tę branżę od środka.

W latach 2001–2009 pełniłem funkcję dyrektora generalnego firmy produkującej odżywkę dla sportowców. Sprzedawaliśmy nasze wyroby w kilkunastu krajach. Przestrzegaliśmy obowiązujących zasad, mając przy tym pełną świadomość, że nie wszyscy to robią. Na rentowności nie odbijało się to najlepiej. Na własne oczy widziałem, jak podczas spotkań panelowych podaje się oczywiste kłamstwa dotyczące wartości odżywczej produktów. Przekonałem się, że dyrektorzy ds. marketingu przewidują problemy prawne i z wyprzedzeniem zapisują w budżetach stosowne kwoty na grzywny. Tego typu praktyki w najgorszym wydaniu stosowali często przedstawiciele najlepiej znanych marek³. Wiem dokładnie, kiedy i w jaki sposób oszukuje się konsumentów. W branży suplementów i odżywek dla sportowców stosuje się praktycznie te same niecne sztuczki (naciąganie wyników „badań klinicznych” i kreatywna redakcja ulotek informacyjnych to tylko dwa przykłady), co w świecie biotechnologii i wielkich korporacji farmaceutycznych.

Wyjaśnię ci, jak rozpoznać nierzetelne wyniki badań, a w rezultacie również złe rady i złe produkty⁴.

Późnym wieczorem pewnego jesiennego dnia 2009 roku siedziałem razem z doktor Lee Wolfer przy cassoulet i kaczycach wśród gęstej mgły w San Francisco. Wino łało się strumieniami, a ja roztaczałem przed nią swoją wizję o powrocie do Berkeley lub Stanfordu i zdobyciu doktoratu z nauk biologicznych. Przez krótki czas studiowałem neurobiologię na Princeton University i marzyłem o tym, żeby móc po nazwisku dodać sobie skrót PhD. Lee regularnie publikuje prace w czasopiśmie branżowych, uczestniczyła też w kilku najbardziej prestiżowych programach świata, realizowanych między innymi na University of California w San Francisco (tytuł MD), Berkeley (tytuł MS), Harvard Medical School (rezydentura), Rehabilitation Institute of Chicago (specjalizacja) oraz Spinal Diagnostics w Daly City w Kalifornii (specjalizacja).

Lee tylko się uśmiechnęła, podniosła kieliszek wina, po czym powiedziała:

„Ty, Timie Ferriss, możesz więcej działać poza systemem niż w systemie”.

³ Oczywiście można wskazać kilka wyjątków firm dysponujących rzetelnym zapleczem badawczo-rozwojowym i przestrzegających ściśle zasad etyki. Są to jednak wyjątki nieliczne i rzadko spotykane.

⁴ Nie czerpię absolutnie żadnych korzyści finansowych z rekomendowania któregoś z suplementów polecanych w tej książce. Jeżeli zdecydujesz się na zakup suplementów za pośrednictwem linka znajdującego w tej książce, stosowna prowizja partnerska zostanie przekazana bezpośrednio na konto organizacji non-profit DonorsChoose.org, która wspiera szkoły publiczne w Stanach Zjednoczonych.

Jednoosobowe laboratorium

Wiele teorii zostało obalonych dopiero wtedy, gdy jakiś kluczowy eksperyment wykazał ich niepoprawność (...) Dlatego brudną robotę w każdej nauce (...) wykonują eksperymetatorzy, którzy muszą stać na straży uczciwości teoretyków.

– *Michio Kaku, fizyk teoretyczny i współtwórca strunowej teorii pola*⁵

Większość przełomowych dokonań w zakresie fizycznych możliwości ciała (ale również jego wyglądu) rozpoczyna się od zwierząt i przebiega według następującego schematu:

Konie wyścigowe → Pacjenci chorzy na AIDS (z uwagi na utratę mięśni) oraz kulturyści → elita sportu → ludzie bogaci → wszyscy pozostali

Ostatnie przejście, od ludzi bogatych do ogółu społeczeństwa, może trwać nawet dziesięć–dwadzieścia lat, o ile w ogóle się dokona. Często bowiem wcale się tak nie dzieje.

Nie próbuję tu wcale sugerować, że powinienes zacząć wstrzykiwać sobie dziwne substancje, zanim jeszcze zostaną one przetestowane na ludziach. Sugeruję natomiast, że agencje rządowe (U.S. Department of Agriculture, Food and Drug Administration) pozostają dziesięć lat w tyle w stosunku do bieżących odkryć naukowych i są co najmniej o dwadzieścia lat opóźnione, jeśli chodzi o akceptację przekonujących argumentów.

Już ponad dziesięć lat temu mój bliski przyjaciel Paul uczestniczył w wypadku samochodowym i doznał urazu mózgu, w wyniku którego jego organizm obniżył wydzielanie testosteronu. Pomimo stosowania suplementacji (kremy, żele, krótko działające iniekcje) oraz prowadzenia konsultacji z licznymi wiodącymi endokrynologami, u Paula cały czas stwierdzano objawy niskiego poziomu testosteronu. Jego sytuacja uległa radykalnej zmianie dosłownie z dnia na dzień, gdy zaczął przyjmować enantan testosteronu, środek rzadko stosowany w Stanach Zjednoczonych przez przedstawicieli zawodów medycznych. Kto mu zasugerował takie rozwiązanie? Doświadczony kulturysta, świadomy biochemii swojego ciała. Ta niewielka modyfikacja nie powinna mieć większego znaczenia, a jednak miała.

⁵ Michio Kaku, *Hiperprzestrzeń*, tłum. Ewa L. Łokas i Bogumił Bieniok, Prószyński i S-ka, Warszawa 1997, s. 399–400 – przyp. tłum.

Czy lekarze na co dzień wykorzystują ponad pięćdziesięcioletnie doświadczenie profesjonalnych kulturystów, którzy testowali, a nawet syntetyzowali estry testosteronu? Nie. Większość lekarzy patrzy na kulturystów z pogardą, jak na amatorów, natomiast większość kulturystów uważa, że lekarze za bardzo boją się ryzyka, by stosować jakiegokolwiek innowacyjne rozwiązania.

Na skutek rozdzielnia tych dwóch dziedzin wiedzy żadna ze stron nie może osiągać optymalnych rezultatów.

Złym pomysłem jest zdawanie się w kwestii własnego zdrowia na opinię największego pakera na siłowni, warto jednak poszukiwać nowych informacji również w miejscach niezwykłych. Ludzie najlepiej obeznani z problemem często mają największe trudności, by spojrzeć na nie świeżym okiem.

Chociaż w ciągu ostatnich stu lat w niektórych dziedzinach medycyny dokonały się niesamowite postępy, sześćdziesięciolatek w 2009 roku może liczyć na zaledwie sześć lat życia więcej niż jego rówieśnik w 1990 roku.

A ja? Ja planuję dożyć wieku stu dwudziestu lat, nie odmawiając sobie nigdy zjedzenia dobrego antrykotu. Do tej kwestii jeszcze wrócimy.

Dość powiedzieć, że rozwiązań nietypowych problemów należy szukać w nietypowych miejscach.

Przyszłość już nadeszła

Obecnie prowadzi się liczne badania nad otyłością, ale na wyniki poczekamy pewnie jeszcze dziesięć albo dwadzieścia lat. Czy chcesz tak długo czekać?

Mam nadzieję, że nie.

„Kaiser nie może porozumieć się z UCSF, który z kolei nie dogaduje się z Blue Shield. Ty sprawujesz kontrolę nad informacjami na temat własnego zdrowia”. Takie słowa padły z ust chirurga z UCSF, który namawiał mnie, żebym wziął swoją dokumentację, zanim szpitalne archiwum uzna ją za swoją własność.

Teraz czas na dobre wiadomości. Z niewielką pomocą można dziś łatwo – jak nigdy dotąd – gromadzić (małym kosztem) sporo danych, obserwować je (pomimo braku odpowiedniego przeszkolenia) i dokonywać na ich podstawie niewielkich zmian, które przełożą się na niesamowite rezultaty.

Osoba chora na cukrzycę typu 2 rezygnuje z leków po 48 godzinach od rozpoczęcia terapii dietą? Senior poruszający się na wózku zaczyna samodzielnie chodzić po 14 tygodniach? To nie *science fiction*. Takie rezultaty osiąga się już dziś. Jak powiedział kiedyś William Gibson, autor pojęcia „cyberprzestrzeni”:

„Przyszłość już nadeszła – tylko rozkłada się nierównomiernie”.

Zasada 80/20 ma zastosowanie i do Wall Street, i do organizmu człowieka

Ta książka ma na celu przekazać ci 2,5% najważniejszych narzędzi, jakich potrzebujesz, żeby poprawić stan i wydajność własnego organizmu. Przytoczę teraz krótką historię, która wyjaśni, o co chodzi z tą dziwną liczbą.

Vilfredo Pareto był kontrowersyjnym ekonomistą i socjologiem, żył w latach 1848–1923. W swoim wielkim dziele zatytułowanym *Cours d'économie politique* zawarł on wówczas niezbyt dobrze poznane „prawo” rozkładu dochodu, które później upowszechniło się wraz z jego nazwiskiem, jako „prawo Pareto” albo „rozkład Pareto”. Większość osób kojarzy je pod nazwą „zasada 80/20”.

Pareto wykazał, że bogactwo w społeczeństwie rozkłada się nierówno, choć w sposób bardzo przewidywalny: 80% majątku i dochodu jest wytwarzana i znajduje się w posiadaniu 20% populacji. Pareto wykazał ponadto, że zasada 80/20 znajduje zastosowanie w odniesieniu do niemal wszystkich dziedzin życia, nie tylko do ekonomii. Na przykład 80% groszku z jego ogródka pochodziło z 20% uprawianych roślin.

W praktyce zasada 80/20 prowadzi do znacznie poważniejszych dysproporcji.

Na przykład, żeby móc stwierdzić, że biegle władasz konwersacyjnym hiszpańskim, musiałbyś posługiwać się aktywnie mniej więcej 2500 najpowszechniej występującymi słowami. Taki zasób słownictwa pozwoli ci zrozumieć ponad 95% treści wszystkich rozmów. Zwiększenie tego wskaźnika do 98% wymagałoby co najmniej pięciu lat (a nie pięciu miesięcy) nauki. Stosowne obliczenia prowadzą do wniosku, że 2500 słów to zaledwie 2,5% całego zasobu słownikowego języka hiszpańskiego, na który składa się 100 tysięcy wyrazów.

Jaki z tego wniosek?

1. Znajomość 2,5% ogółu danej dziedziny pozwala osiągnąć 95% oczekiwanych rezultatów.
2. Te same 2,5% zapewnia korzyści zaledwie o 3% mniejsze, niż uzyskałoby się dzięki 12-krotnie większym wysiłkom.

Owe niesamowicie cenne 2,5% to kluczowa sprawa, dźwignia Archimedes, dla każdego, kto chciałby osiągnąć możliwie najlepsze rezultaty w możliwie najkrótszym czasie. Cała sztuka polega na tym, by wskazać te 2,5%⁶.

⁶ Filozof Nassim N. Taleb wskazał ważną różnicę między językiem a biologią, na którą ja również chciałbym zwrócić uwagę. Polega ona na tym, że język w znacznym stopniu znamy, natomiast biologia pozostaje dla nas w znacznym stopniu nieznaną. W związku z tym nasze 2,5% to nie 2,5% doskonale skończonej wiedzy z danej dziedziny, a zaledwie empirycznie najcenniejsze 2,5% obecnie dostępnych informacji.

Pisząc tę książkę, nie zamierzałem tworzyć kompleksowego traktatu poruszającego wszelkie kwestie związane z ludzkim ciałem. Zależało mi raczej na tym, by przekazać te 2,5%, które moim zdaniem pozwalają osiągnąć 95% rezultatów w zakresie szybkiej zmiany stanu i kondycji ciała. Jeżeli już teraz tkanka tłuszczowa w twoim organizmie stanowi tylko 5% i wyciskasz 180 kilogramów, zaliczasz się do szczytowego 1% ludzkości i powinieneś się spodziewać samych tylko stopniowych zmian. Ta książka powstała z myślą o pozostałych 99% osób, które mogą osiągnąć wprost niewiarygodne korzyści w krótkim czasie.

Jak korzystać z tej książki – pięć zasad

Podczas korzystania z tej książki należy koniecznie przestrzegać pięciu zasad. Lekceważąc je, sam sobie szkodzisz.

ZASADA NR 1. MYŚL O TEJ KSIĄŻCE W KATEGORIACH SZWEDZKIEGO STOŁU

Nie czytaj tej książki od deski do deski.

Dla większości ludzi, aby osiągnąć przemiany, wystarczy przeczytanie zaledwie 150 stron. Przejrzyj spis treści i wybierz rozdziały, które najbardziej cię interesują. Na resztę nie zwracaj uwagi... przynajmniej na razie. Na początek wybierz jeden cel związany z wyglądem i jeden związany z kondycją.

Jedyne obowiązkowe części to „Podstawy” oraz „Punkt wyjścia”. Poniżej zestawiam najpopularniejsze cele wraz z odpowiednimi rozdziałami, które należy czytać we wskazanej kolejności:

SZYBKA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Wszystkie rozdziały części Podstawy
Wszystkie rozdziały części Punkt wyjścia
„Dieta Slow-Carb” cz. I i cz. II
„Tył doskonały”
Łączna liczba stron: 98

SZYBKI PRZYROST TKANKI MIĘŚNIOWEJ

Wszystkie rozdziały części Podstawy
Wszystkie rozdziały części Punkt wyjścia
„Od dziwaka do maniaka”
„Protokół Ockhama” cz. I i II
Łączna liczba stron: 97

SZYBKI PRZYROST SIŁY

Wszystkie rozdziały części Podstawy
Wszystkie rozdziały części Punkt wyjścia
„Superczłowiek bez wysiłku” (sama siła, niewielki przyrost masy)
„Prehabilitacja (prewencja). Zabezpieczanie ciała przed urazami”
Łączna liczba stron: 92

SZYBKA POPRAWA OGÓLNEGO SAMOPOCZUCIA

Wszystkie rozdziały części Podstawy
Wszystkie rozdziały części Punkt wyjścia
Wszystkie rozdziały części Lepszy seks
Wszystkie rozdziały części Sen doskonały
„Leczenie »trwałych« urazów”
Łączna liczba stron: 143

Gdy już wybierzesz absolutne minimum, od którego należy zacząć, po prostu zacznij.

Potem, gdy już przystąpisz do realizacji konkretnego planu, możesz dla rozrywki dalej przeglądać książkę i poznawać jej treść. Każdy z rozdziałów zawiera czysto praktyczne porady, tytuły nie powinny cię więc zniechęcać. A zatem, nawet jeśli jesteś mięsożercą (tak jak ja), z pewnością znajdziesz coś interesującego w rozdziale „Maszyna bezmięsna”.

Chodzi tylko o to, żebyś nie czytał wszystkiego od razu.

ZASADA NR 2. NIE ZAGŁĘBIAJ SIĘ W NAUKOWE SZCZEGÓŁY, JEŚLI WYDAJĄ CI SIĘ NIEZROZUMIAŁE

Nie musisz być naukowcem, żeby czytać tę książkę.

Z myślą o maniakach i ciekawskich zamieściłem w niej dość sporo fajnych szczegółów. W wielu przypadkach dzięki tej wiedzy będziesz mógł poprawić osiągnięte rezultaty, w żadnym razie nie musisz się jednak z nimi zapoznawać. Tego typu materiały zostały zamieszczone w ramach i opatrzone nagłówkiem „Dla maniaków” oraz symbolem „DM”.

Nawet jeśli w przeszłości wiedza naukowa napawała cię przerażeniem, gorąco zachęcam do przeczytania przynajmniej niektórych ramek „Dla maniaków”. Co najmniej w kilku z nich zawarte są informacje, które cię zaskoczą i zafascynują, i które pozwolą ci poprawić wyniki mniej więcej o 10%.

Jeżeli jednak w którymś momencie poczujesz, że ta wiedza cię przytłacza, to po prostu zrezygnuj z dalszej lektury tego fragmentu. I bez niego możesz osiągnąć oczekiwane rezultaty.

ZASADA NR 3. ZACHOWAJ, PROSZĘ, SCEPTYCYZM

Nie zakładaj, że wszystkie zawarte w książce informacje są prawdziwe tylko dlatego, że ja tak napisałem.

Ośławiony dr Timothy Noakes, autor i współautor ponad czterystu publikacji badawczych, zwykł mawiać: „Pięćdziesiąt procent naszej wiedzy jest nieprawdziwe. Problem polega na tym, że nie wiemy, o które 50% chodzi”. Wszystkie rozwiązania przedstawione w tej książce przynoszą pożądane rezultaty, ale na pewno zdarzyło mi się niewłaściwie opisać pewne mechanizmy. Innymi słowy, w moim przekonaniu konkretne wskazówki są w 100% skuteczne, ale w miarę zdobywania wiedzy niektóre wyjaśnienia mogą okazać się zupełnie nietrafione.

ZASADA NR 4. NIE WYMAWIAJ SIĘ SCEPTYCYZMEM, ŻEBY NIC NIE ROBIĆ

Dobry dr Noakes tak oto skomentował w rozmowie ze mną pewien schemat przygotowań do olimpiady: „To [podejście] może być zupełnie nietrafione, ale ta hipoteza z pewnością zasługuje na próbę obalenia”.

Warto przyglądać się bliżej hipotezom, które zasługują na to, by spróbować je obalić.

Odkrycia naukowe biorą swoje źródło w przemyślanych (czytaj: całkowicie pokręconych) przypuszczeniach. Dalej mamy już tylko próby i błędy. Czasami już na samym początku udaje się poprawnie przewidzieć rezultat eksperymentu. Znacznie częściej jednak naukowcy popełniają błędy i formułują zupełnie nieoczekiwane wnioski, które skutkują postawieniem kolejnych pytań. Jeżeli zdecydujesz się stanąć z boku i wcielić się w rolę etatowego sceptyka, jeżeli powstrzymasz się od wszelkich działań aż zostanie wypracowany naukowy konsensus – twoja sprawa. Powinieneś jednak wiedzieć, że niestety w działalności naukowej polityka odgrywa niekiedy równie istotną rolę jak podczas przyjęcia z udziałem zatwardziałych demokratów i republikanów. Jeżeli w ogóle udaje się wypracować konsensus, następuje to dopiero po upływie dłuższego czasu.

Nie powinieneś zatem wykorzystywać sceptycyzmu jako wymówki, żeby nic nie robić lub żeby nie podejmować ryzyka. Sceptycyzm powinien ci służyć tylko do właściwych celów – do poszukiwania najbardziej obiecującego rozwiązania, które warto by było przetestować.

Sceptycyzm należy traktować jako przyczynę do *aktywnego* działania, a nie jako mechanizm obronny.

Daj mi znać, jeśli odkryjesz coś fajnego albo jeśli obalisz jedną z moich tez. Dzięki twoim informacjom i pomocy ta książka może dalej ewoluować.

ZASADA NR 5. BAW SIĘ DOBRZE

Zamieściłem w tej książce informacje na temat wielu dziwnych doświadczeń i niepowodzeń tylko po to, żeby dostarczyć ci rozrywki. Nie samymi faktami człowiek żyje, trzeba się jeszcze dobrze bawić.

Sporą część tej książki należy czytać w istocie tak, jak czytałoby się dziennik szaleńca. Baw się dobrze. Przede wszystkim bowiem chciałbym przekazać ci radość płynącą z prowadzenia poszukiwań i dokonywania odkryć. Pamiętaj, to nie jest zadanie domowe. Kolejne kroki powinieneś wykonywać we własnym tempie.

Sekret produktywności miliardera a eksperymentalny styl życia

„Jak można zwiększyć własną produktywność?”

Richard Branson odchylił się do tyłu i zastanawiał się przez chwilę. W tle słychać było tropikalne odgłosy jego prywatnej oazy, Necker Island. Dwadzieścia osób zgromadzonych wokół niego czekało w napięciu, zastanawiając się nad odpowiedzią miliardera na jedno z najważniejszych, jeśli nie najważniejsze pytanie biznesu. Członkowie tego grona zostali zaproszeni przez impresario marketingowe Joe Polisha w celu przeprowadzenia burzy mózgów poświęconej możliwościom rozwoju dobroczynnej organizacji Richarda, Virgin Unite. Był to jeden z wielu jego nowych, ambitnych projektów. Virgin Group obejmuje już ponad trzysta firm, zatrudniających w sumie ponad 50 tysięcy osób i generujących roczny przychód na poziomie 25 miliardów dolarów. Innymi słowy, Branson samodzielnie stworzył imperium potężniejsze niż część krajów rozwijających się (gdyby liczyć ich PKB). Nagle cisza została przerwana:

„Trening”.

Branson mówił poważnie. Rozwinął swoją myśl – dzięki treningowi każdego dnia spędzał na produktywnych działaniach co najmniej 4 godziny więcej.

Powiew chłodnego powietrza spuentował jego odpowiedź niczym wykrzyknik.

„4-godzinne ciało” to w założeniu coś znacznie więcej niż tylko książka.

Ja postrzegam ją jako manifest, jako mobilizację do zmiany podejścia i przyjęcia eksperymentalnego stylu życia. Tylko ty możesz ustalić, na co najlepiej reagujesz. Nie zrobi tego za ciebie ani lekarz, ani żadna gazeta. Przyniesie ci to korzyści wykraczające daleko poza sferę fizyczną.

Jeżeli znasz się na polityce na tyle, żeby oddawać głos w wyborach prezydenckich, jeżeli chociaż raz złożyłeś deklarację podatkową – to możesz nauczyć się kilku prostych naukowych zasad, które pozwolą ci przeprojektować własne ciało. Te zasady staną się twoimi przyjaciółmi. Będziesz mógł stuprocentowo na nich polegać i w stu procentach im ufać.

W rezultacie wszystko się zmieni.

Mam szczerą nadzieję, że jeśli dotychczas nie byłeś zadowolony ze swojego ciała, jeśli pogubiłeś się już w tych różnych dietach i ćwiczeniach, to teraz nastąpi przełom i twoje życie dzielić się będzie na dwa okresy: przed i po zastosowaniu programu 4-godzinnego ciała. Ten program pomoże ci osiągnąć to, co wielu osobom wydaje się nieosiągalne dla człowieka – być może zrzucisz 50 kilogramów, a być może nauczysz się wstrzymywać oddech przez pięć minut. To można zrobić.

To nie żadna czarna magia – to po prostu przyczyna i skutek.

Witaj w fotelu prezesa.

Alles mit Maß und Ziel,

Timothy Ferriss

San Francisco, Kalifornia

10 czerwca 2010 r.

DLA WIĘKSZEJ PRZYJEMNOŚCI Z LEKTURY

Badania

W tej książce wspominam o dziesiątkach różnych testów i badań. Jeżeli w pewnym momencie w twojej głowie pojawi się pytanie: „Jak się przebadac?” lub zaczniesz się zastanawiać, od czego powinieneś zacząć, polecam przystępny przewodnik „Badania” znajdujący się na stronie 530.

Ściąga

Nie wiesz dokładnie, ile to jest 1 gram albo 4 uncje? Zajrzyj do zestawienia podstawowych miar, które znajdziesz na stronie 528. Poczuj się jak Julia Child.

Przypisy i cytaty

Ta książka bazuje na wynikach licznych badań naukowych.

Osiągnęła przy tym takie rozmiary, że można nią z powodzeniem zabić małą fokę. Jeżeli naprawdę chcesz marnować na to wzrok, to ponad pięćset odwołań do źródeł naukowych znajdziesz na stronie www.fourhourbody.com/endnotes. Zostały one przyporządkowane do rozdziałów, wskazano też fragment, do którego się odnoszą.

Dodatkowe informacje

Żeby oszczędzić ci trudów przepisywania długich na całą linijkę adresów URL, wszystkie długie odnośniki do stron internetowych zostały zastąpione krótkim linkiem www.fourhourbody.com, który przekieruje cię we właściwe miejsce.

Załapałeś? Świetnie. Pora zrobić trochę zamieszania.

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

MINIMALNA SKUTECZNA DAWKA

Doskonałość zostaje osiągnięta wtedy, gdy niczego już nie można odjąć, a nie wtedy, gdy niczego nie można już dodać.

– Antoine de Saint-Exupéry

Od mikrofal to utraty tkanki tłuszczowej

Arthur Jones był nad wyraz, jak na swój wiek, rozwiniętym dzieckiem, które przejawiało zamiłowanie do krokodyli.

Zanim skończył dwanaście lat, przeczytał całą bibliotekę medyczną swojego ojca. Niewykluczone, że doszło do tego pod wpływem otoczenia – jego rodzice, dziadek, pradziadek, a także przyrodni brat i siostra byli lekarzami.

Jego życie zaczęło się skromnie w Oklahomie, potem stał się jednak jednym z najbardziej wpływowych przedstawicieli środowiska teoretyków wychowania fizycznego. Poza tym wiele osób określało go również mianem szczególnie „gniewnego geniusza”.

Jeden z protegowanych Jonesa, dr Ellington Darden, przedstawia taką oto, dość typową anegdotę:

W 1970 roku Arthur zaprosił Arnolda (Schwarzeneggera) oraz Franco Colombu do Lake Helen na Florydzie. Spotkanie odbyło się tuż po zawodach Mr. Olympia. Arthur przyjechał po nich na lotnisko swoim cadillakiem. Arnold zajął miejsce obok kierowcy, a Franco usiadł z tyłu. Między lotniskiem a drogą międzystanową jest około dwunastu skrzyżowań ze światłami, w związku z czym co chwilę zatrzymywali się i ruszali.

Warto wiedzieć, że Arthur należał do ludzi, którzy mówią głośno i rzadko dopuszczają innych do głosu.

Tym razem jednak to Arnold nie chciał się zamknąć. Ciągle coś tam paplał po niemiecku czy po jakimś tam i Arthur nie potrafił go zrozumieć. To go bardzo denerwowało, więc kazał się Arnoldowi uciszyć, ale ten gadał dalej.

Arthur miał dosyć, zanim jeszcze dojechali do drogi międzystanowej. Zjechał na pobocze, wysiadł z samochodu i obszedł go dookoła, po czym otworzył drzwi po stronie Arnolda, chwycił go za kołnierz koszuli i powiedział mniej więcej coś takiego: „Postępuj, ty sukinsynu. Jak się do cholery nie zamkniesz, to facet dwa razy starszy od ciebie spuści ci manto na oczach wszystkich kierowców na I-4. Powiedz tylko słowo”.

Pięć sekund później Arnold go przeprosił i przesiadł się do tyłu. Przez następne trzy czy cztery dni zachowywał się nienagannie.

W żadnym innym stanie emocjonalnym Jones nie znajdował się tak często, jak w stanie irytacji.

Wściekał się na myśl o tym, że na każdym kroku spotyka się z głupotą przedstawicieli społeczności teoretyków wychowania fizycznego. Swój gniew wykorzystywał do tego, by osiągać to, co zdawało się mało osiągalne. Chodziło między innymi o dołożenie mistrzowi kulturystyki Caseyowi Viatorowi dodatkowych 63,21 funtów oraz o zdobycie miejsca na liście Forbes 400 poprzez założenie i sprzedaż firmy Nautilus, producenta sprzętu do ćwiczeń, której przychody w szczytowym okresie szacowano na 300 milionów dolarów rocznie.

Jones był zniecierpliwiony brakiem jasności w dziedzinach, które wymagały naukowej precyzji. W odpowiedzi na wnioski badaczy, którzy opierali się na wynikach badań mięśni prowadzonych z wykorzystaniem elektromiografii (EMG), Artur poddał podobnemu badaniu zwłoki i przy poruszaniu kończynami tej nieżyjącej osoby odnotował podobną „aktywność”... a konkretnie wewnętrzne tarcie.

Jones utyskiwał nad upływem lat: „Zważywszy na to, ile mam teraz lat, nie należy się spodziewać, że doczekam powszechnego uznania dla naszych wysiłków. Ten moment jednak nadejdzie, ponieważ efekty naszych prac wynikają z prostych i podstawowych prac fizyki, tego nie da się negować w nieskończoność”. Jones zmarł 28 sierpnia 2007 roku z przyczyn naturalnych. W chwili śmierci miał osiemdziesiąt lat i był równie drażliwy jak zawsze.

Pozostawił po sobie ogromną spuściznę. Jeden z jej elementów stanowi fundament naszych dalszych rozważań. Chodzi mianowicie o koncepcję minimalnej skutecznej dawki.

Minimalna skuteczna dawka

Definicja minimalnej skutecznej dawki jest bardzo prosta – to najmniejsza dawka, która pozwala osiągnąć pożądany efekt.

Jones używał w tym kontekście określenia „minimalne skuteczne obciążenie”, ponieważ zajmował się niemal wyłącznie ćwiczeniami siłowymi. My jednak zajmiemy się precyzyjnym „dawkowaniem” nie tylko ćwiczeń, ale również wszystkiego, co się spożywa¹.

Ilekcroć dochodzi do przekroczenia minimalnej skutecznej dawki, mamy do czynienia z marnotrawstwem.

W przypadku gotowania wody minimalna skuteczna dawka wynosi 100°C (przy standardowym ciśnieniu). Wrzątek to wrzątek. Wyższa temperatura nie uczyni go „bardziej zagotowanym”. Zastosowanie wyższej temperatury przełoży się jedynie na większe zużycie zasobów, które można by wykorzystać do innych, bardziej produktywnych celów.

Jeżeli w celu aktywowania melaniny wystarczy przebywać 15 minut na słońcu, wówczas owe 15 minut stanowi minimalną dawkę dla opalania. Kolejne minuty powyżej piętnastej należy uznać za zbędne, doprowadzą one co najwyżej do powstania oparzeń i zmuszą nas do rezygnacji z wizyt na plaży. W czasie tej wymuszonej przerwy (założmy, że trwa ona tydzień) ktoś, kto przestrzegał swojej 15-minutowej dawki, odbędzie cztery kolejne sesje opalania. Skóra tej osoby stanie się o cztery odcienie ciemniejsza, natomiast ty wrócisz do przedplażowej bledości. O, mały nieszczęśliwy manacie. Gdy w grę wchodzi uwarunkowania biologiczne, przekraczanie minimalnej skutecznej dawki może zatrzymać postępy na wiele tygodni, a nawet miesięcy.

Jeżeli chodzi o przeprojektowywanie ciała, należy uwzględnić dwie zasadnicze minimalne skuteczne dawki:

Żeby pozbyć się nagromadzonego tłuszczu → trzeba podjąć minimalne działania konieczne do uruchomienia reakcji kaskadowej hormonów przyczyniających się do redukcji tkanki tłuszczowej.

Żeby nabrać masy mięśniowej w większych lub mniejszych ilościach → trzeba podjąć minimalne działania konieczne do uruchomienia lokalnego (dotyczącego konkretnych mięśni) lub systemowego (hormonalnego²) mechanizmu przyrostu mięśni

¹ W tym kontekście warto wspomnieć o zasługach dr. Douga McGuffa, który wiele na ten temat napisał i który jeszcze będzie w tej książce cytowany.

² Ujmując rzecz w sposób bardziej wyrafinowany i precyzyjny: *neuroendokrynnego*.

Zaskakująco łatwo jest poprzewracać klocki domina, które uruchamiają oba te procesy. Nie należy jednak tak tego komplikować.

Aktywacja lokalnego mechanizmu przyrostu dowolnej grupy mięśni (na przykład mięśni barków) może wymagać zaledwie 80-sekundowego napięcia z wykorzystaniem 25-kilogramowego obciążenia raz na siedem dni. Taki bodziec, podobnie zresztą jak owe 100°C w przypadku wrzątku, w zupełności wystarczy do aktywacji niektórych prostaglandyn, czynników transkrypcyjnych oraz różnego rodzaju skomplikowanych mechanizmów biologicznych. Co to takiego „czynniki transkrypcyjne”? Nie musisz tego wiedzieć. Tak naprawdę nie potrzebujesz żadnej wiedzy z zakresu biologii, podobnie zresztą jak nie musisz rozumieć istoty promieniowania w kuchence mikrofalowej. Wystarczy, że naciśniesz kilka guzików we właściwej kolejności – i już.

Wracając do naszego przykładu, nie musisz wiedzieć nic więcej ponad to, że powinieneś celować w 80 sekund. To one są tu guzikiem.

Jeżeli zamiast 80 sekund, zastosujesz rozwiązanie z kolorowego czasopisma (na przykład zupełnie arbitralnie przepisane 5 sesji po 10 powtórzeń), osiągniesz bardzo podobny efekt jak podczas godzinnego opalania przy 15-minutowej minimalnej skutecznej dawce. Podejmując takie działanie, nie tylko marnujesz zasoby, ale też ryzykujesz spowolnieniem postępów lub utratą już osiągniętych korzyści. Narządy i gruczoły odpowiedzialne za naprawę uszkodzonych tkanek nie nadążają za twoim entuzjazmem. Na przykład nerki mogą w danym dniu odfiltrować z krwi tylko pewną ilość toksycznych związków (około 450 milimoli na litr). Jeżeli zafundujesz sobie trzygodzinny maraton ćwiczeń, twój krwiobieg zacznie przypominać korek w Los Angeles. Istnieje całkiem spore ryzyko, że zrobi się w nim biochemiczny korek.

Powtórzmy raz jeszcze: dobra wiadomość jest taka, że nie musisz posiadać żadnej wiedzy na temat nerek, żeby skorzystać z tych informacji. Wystarczy, że zapamiętasz:

Zalecana dawka wynosi 80 sekund.

Więcej nie znaczy lepiej. W rzeczy samej, nie napotkasz większego wyzwania niż konieczność oparcia się pokusie podejmowania dodatkowego wysiłku.

Minimalna skuteczna dawka pozwala nie tylko osiągnąć najlepsze z możliwych rezultaty, ale umożliwia także ich uzyskanie w najkrótszym możliwym czasie. Słowa Jonesa powinny pobrzmiwać w twojej głowie jak echo: „ZAPAMIĘTAJ: nie można ocenić ani nawet zrozumieć czegoś, czego nie można zmierzyć”.

*80 sekund – 10 kilogramów
10 minut w wodzie o temperaturze 12°C
200 mg allicyny przed snem*

Właśnie tego rodzaju zaleceń powinieneś szukać i właśnie tego rodzaju zalece-
nia ode mnie otrzymasz.

ZASADY, KTÓRE ZMIENIAJĄ ZASADY

Wszystko, co
popularne, jest
niesłuszne.

– Oscar Wilde, *The
Importance of Being Earnest*

Poznaj dobrze
zasady, żebyś mógł je
skutecznie łamać.

– Dalajlama XIV

Wszystko, co popularne,
jest niesłuszne

„**T**o oczywiste kłamstwo. Żeby przybrać na wadze 15 kilogramów w ciągu 28 dni trzeba codziennie dostarczać organizmowi nadwyżkę 4300 kalorii, więc facet jego postury musiałby spożywać w ciągu dnia 7000 kalorii. Oczekuje się ode mnie, że uwierzę w 4-procentowe zmniejszenie się ilości tkanki tłuszczowej przy spożywaniu 7000 kalorii?”

Wziąłem łyk wina Malbec i ponownie przeczytałem komentarz pod wpisem na blogu. Ach, internet. Daleko nie zaszliśmy.

Bawiło mnie to, podobnie jak setki innych podobnych komentarzy pod tym konkretnym wpisem. Fakt jednak pozostaje faktem: przybrałem ponad 15 kilogramów masy mięśniowej, pozbyłem się prawie 2 kilogramów tkanki tłuszczowej i obniżyłem poziom cholesterolu całkowitego z 222 do 147 mg/dl – wszystko w ciągu 28 dni, bez stosowania anaboliów lub statyn, takich jak choćby Lipitor.

Cały eksperyment obserwowała dr Peggy Platto, dyrektor Sport and Fitness Evaluation Program z San Jose State University. Do pomiarów wykorzystywała zbiorniki do ważenia metodą hydrostatyczną, wagi medyczne oraz miarę taśmową – odnotowywała różne parametry, od obwodu w pasie do odsetka

tkanki tłuszczowej w organizmie. Ile czasu spędziłem na siłowni przez te cztery tygodnie?

Cztery godziny³. Osiem 30-minutowych treningów.

Dane nie kłamią.

Czy jednak utrata masy ciała lub przybieranie na wadze nie zależy po prostu od ilości przyjmowanych i spalanych kalorii?

Owszem, z racji swej prostoty koncepcja ta wydaje się atrakcyjna, ale to samo można by powiedzieć o zimnej fuzji. Rzeczywistość wygląda trochę inaczej niż w reklamach.

Niemiecki poeta, Johann Wolfgang Goethe, miał do tej kwestii odpowiednie podejście: „Tajemnica wcale nie musi być równoznaczna z cudem”. Żeby osiągnąć to, co niemożliwe (opłynąć świat, pobić rekord 4 minut w biegu na jedną milę, polecieć na Księżyc), musisz zapomnieć o tym, co popularne.

Charles Munger, doradca i prawa ręka Warrena Buffetta, najbogatszego człowieka na Ziemi, zasłynął z powodu niezrównanej zdolności logicznego myślenia oraz niemal bezbłędnego działania. W jaki sposób udało mu się osiągnąć potencjał umysłowy, który walczy przyczynił się do powstania wartego 3 biliony dolarów imperium Berkshire Hathaway?

Odpowiedź brzmi następująco: dzięki „modelom myślowym”, czyli analitycznym zasadom⁴ zaczerpniętym z różnych dyscyplin niezwiązanych z inwestowaniem, poczynawszy od fizyki, a na biologii ewolucyjnej skończywszy.

Dzięki osiemdziesięciu czy dziewięćdziesięciu modelom Charles Munger wykształcił, jak to ujął Warren Buffett, „najlepszy 30-sekundowy umysł świata. On przechodzi od A do Z w jednym ruchu. Dostrzega istotę sprawy, jeszcze zanim skończysz zdanie”.

Charles Munger chętnie cytuje Karola Darwina:

Nawet ludzie niebędący geniuszami mogą myśleć lepiej niż reszta ludzkości, jeśli tylko wyrobią sobie pewne nawyki myślowe.

W ramach programu 4-godzinne ciało będziesz stosować modele myślowe zaczerpnięte z różnych dziedzin wiedzy. Dzięki nim osiągniesz zupełnie inne rezultaty niż reszta ludzkości.

³ W tym przypadku 4-godzinne ciało można traktować dosłownie.

⁴ Te „modele myślowe” określa się często mianem *heurystyk* lub *schematów analitycznych*.

Nowe zasady dla szybkiego przeprojektowania

BEZ ĆWICZEŃ MOŻNA SPALAĆ DUŻO KALORII

Zjadłeś pół ciasteczka Oreo? Nie ma sprawy. Jeżeli jesteś mężczyzną i ważysz 100 kilogramów, żeby to ciasteczko spalić, wystarczy pokonać 27 schodów.

Inaczej rzecz ujmując, przemieszczenie 100 kilogramów o 100 metrów (jest to mniej więcej równoważne pokonaniu 27 schodów) wymaga nakładu 100 kilodżuli energii, czyli 23,9 kalorii (naukowcy określają je mianem kilokalorii, kcal). Funt tłuszczu (0,45 kilograma) zawiera 4082 kalorie. Ile kalorii spaliłbyś na trasie maratonu? Mniej więcej 2600.

W kontekście aktywności fizycznej argument kaloryczny wydaje się mało przekonujący. Pamiętasz te 107 kalorii, które spaliłeś podczas męczącego godzinnego treningu metodą Stairmaster™? Nie zapomnij uwzględnić swojej podstawowej przemiany materii (PPM), czyli tego, co byś spalił, gdybyś po prostu siedział na kanapie i oglądał *Simpsonów*. W przypadku większości ludzi organizm w ciągu godziny oddaje w postaci ciepła około 100 kalorii.

Przez godzinę na urządzeniu Stairmaster spaliłeś zatem dodatkowe 7 kalorii.

W sprzyjających okolicznościach, zjadając trzy małe łydgi selera naciowego, dostarczysz organizmowi 6 kalorii, zostaje ci zatem jedna w zapasie. Zaraz, zaraz... A ile kalorii miały napoje dla sportowców i spory posiłek, który zjadłeś po treningu? Nie zapominaj, że musisz spalić więcej kalorii, niż przyswoisz potem podczas posiłku, dzięki któremu będziesz próbował zaspokoić zwiększony apetyt.

Jasna cholera! Takie wieści doprowadziłyby do płaczu nawet drwała. Zatkano cię, jesteś zły? I słusznie!

Jak zwykle, największą wagę przypisuje się tu najmniej istotnemu elementowi układanki.

Dlaczego jednak naukowcy poświęcają tyle uwagi kaloriom? To proste. Można je bez trudu policzyć, a czasopisma chętnie o nich piszą. To właśnie, moi drodzy przyjaciele, nauka w wydaniu „parkingowym” – żeby nawiązać do dowcipu o biednym pijacynie, który zgubił kluczyki podczas wieczornego wypadu do miasta.

Przyjaciele zauważyli go, gdy na kolanach szukał kluczyków pod latarnią, chociaż zgubił je zupełnie gdzie indziej. „Dlaczego szukasz kluczyków pod


 DM

(Pamiętaj, że możesz pominąć fragmenty oznaczone jako DM, jeśli uznasz, że ich treść jest dla Ciebie zbyt skomplikowana)

latarnią?” – zapytali, a on odparł z przekonaniem: „Bo tutaj jest widniej. Lepiej widzę”.

W odniesieniu do naukowców zabiegających o stałe stanowisko, o grant albo o intratny kontrakt konsultingowy, znajduje zastosowanie zasada „publikuj albo gin”. Jeżeli musisz uwzględnić w badaniach dane dotyczące stu czy tysiąca osób, a stać cię tylko na przeprowadzenie kilku podstawowych pomiarów, wówczas z konieczności przypisujesz swoim wnioskom ogromną wagę.

Niestety, mentalne poszukiwania na kolanach to nie najlepszy sposób na życie – podobnie zresztą jak męczące treningi na rowerze stacjonarnym.

Zamiast skupiać się na możliwościach spalania kalorii poprzez ćwiczenia, przyjrzyjmy się dwóm niedocenionym zagadnieniom: ciepłu i hormonom.

Spokojnie więc. Będziesz mógł jeść, ile tylko będziesz chciał, a nawet jeszcze trochę więcej. Rozwiązania problemu należy bowiem upatrywać w nowych rurach wydechowych.

LEK TO LEK - I KROPKA

Posługiwanie się takimi określeniami, jak „lek”, „suplement diety”, „bez recepty” czy „nutraceutyk” ma na celu podkreślenie różnic o charakterze prawnym, a nie biochemicznym.

Żadne z tych określeń nie niesie ze sobą informacji, że coś jest bezpieczne albo skuteczne. Po połknięciu legalnego preparatu ziołowego możesz umrzeć z równie nieodwracalnym skutkiem jak po spożyciu nielegalnych narkotyków. Suplementy (często są to niepodlegające patentowaniu cząsteczki, stanowią więc nieatrakcyjny przedmiot prac badawczych) mogą zmniejszyć poziom cholesterolu z 222 do 147 mg/dl w ciągu czterech tygodni – jak to nastąpiło w moim przypadku – ale mogą też pozostawać zupełnie obojętne i nie wywoływać żadnych efektów.

Wydaje ci się, że to co jest „w stu procentach naturalne” jest zawsze bezpieczniejsze niż substancje syntetyczne? Groszek jest w stu procentach naturalny, ale to samo można powiedzieć o arseniku. Naturalny hormon wzrostu (human growth hormone – HGH) można pobrać z mózgu zwłok – w stu procentach naturalnych, niestety często razem z chorobą Creutzfeldta-Jakoba. Z tego powodu hormon wzrostu jest obecnie wytwarzany z wykorzystaniem rekombinowanego DNA.

Poza pełnowartościowym pożywieniem (które będziemy rozpatrywać osobno jako „jedzenie”) za *lek* uznać należy wszystko to, co trafia do twoich ust lub do krwiobiegu, a co wywołuje pewne konkretne skutki – bez względu na to, czy

będzie to krem, zastrzyk, tabletki czy proszek. I tak właśnie należy je traktować. Nie zaprzataj sobie głowy rozróżnieniami, które z naszego punktu widzenia nie mają żadnego znaczenia.

10-KILOGRAMOWY CEL REKOMPOZYCYJNY

W przypadku zdecydowanej większości czytelników, którzy ważą ponad 55 kilogramów, 10-kilogramowa *rekompozycja* (pojęcie to zdefiniuję dalej) stanowi klucz do nowego wyglądu i samopoczucia. Dlatego proponuję wyznaczyć sobie taki właśnie cel. Jeżeli ważysz mniej niż 55 kilogramów, jako cel wyznacz sobie zrzucenie 5 kilogramów. Jeżeli ważysz więcej, przyjmij 10 kilogramów jako swój nowy, konkretny cel.

Nawet jeśli powinieneś zrzucić ponad 50 kilogramów, powinieneś zacząć od 10.

Gdyby przyjąć skalę atrakcyjności od 1 do 10, to 10 kilogramów wydaje się kluczowym czynnikiem umożliwiającym przejście od oceny 6 do 9, a być może nawet 10. Dziesięciokilogramowa rekompozycja może polegać na zastąpieniu 10 kilogramów tłuszczu 10 kilogramami masy mięśniowej, częściej jednak przejawia się utratą 7,5 kilograma tkanki tłuszczowej i zwiększeniem masy mięśniowej o 2,5 kilograma. Oczywiście możliwe są też wszystkie warianty pośrednie.

Żeby zapewnić sobie optymalny wygląd, trzeba coś ująć i coś dodać.

SUWAK NA 100 JEDNOSTEK: DIETA, LEKI I ĆWICZENIA

Jak zatem podejść do kwestii 10 kilogramów?

Wyobraź sobie liniał ze stoma kreskami (oznaczającymi sto jednostek) i dwoma suwakami. To urządzenie pozwala nam rozdzielić sto jednostek między trzy obszary, przy zachowaniu niezmiennej sumy 100. Owe trzy obszary to: dieta, leki i ćwiczenia.

Równy podział przedstawiałby się następująco:

____/____/____ (33% dieta, 33% leki, 33% ćwiczenia)

Dziesięciokilogramowy cel można osiągnąć za pomocą dowolnej kombinacji powyższych trzech elementów, ale niektóre rozwiązania sprawdzają się lepiej niż inne. Można na przykład osiągnąć pożądany rezultat, polegając w 100% na lekach. Takie rozwiązanie wywołuje jednak najwięcej długofalowych skutków niepożądanych. Sto procent ćwiczeń też zadziała, ale w przypadku wystąpienia

urazu lub jakichkolwiek niesprzyjających okoliczności, wrócisz szybko do punktu wyjścia.

/ _____ / (100% leki) = skutki niepożądane

// _____ (100% ćwiczenia) = duże ryzyko porażki

Poniżej przedstawiam układ charakterystyczny dla większości przypadków utraty tkanki tłuszczowej opisywanych w tej książce:

_____ / ___ / _____ (60% dieta, 10% leki, 30% ćwiczenia)

Jeżeli nie masz możliwości przestrzegania przepisanej diety (jak to się niekiedy dzieje w przypadku wegetarian czy osób, które dużo podróżują), powinieneś przesunąć suwak w taki sposób, aby leki i ćwiczenia zaczęły odgrywać większą rolę. Na przykład tak:

___ / _____ / _____ (10% dieta, 45% leki, 45% ćwiczenia)

Nie ma potrzeby dokonywania konkretnych pomiarów, warto jednak mieć tę koncepcję na uwadze, ponieważ świat ma w zwyczaju utrudniać nam realizację naszych planów. Za kwestię priorytetową należy uznać przyswojenie sobie zasad diety i ćwiczeń, one bowiem stanowią fundament tej metody. Nadmierne stosowanie leków unieszczęśliwia wątrobę i nerki.

Proporcje poszczególnych elementów będą zależały od twoich osobistych preferencji oraz „trzymania się”, o którym będzie mowa dalej.

TEST Z TAŚMĄ KLEJĄCĄ: CZY TO SIĘ BĘDZIE TRZYMAĆ?

Zjadanie co najmniej jednej główki sałaty dziennie sprzyja utracie tkanki tłuszczowej i pomaga kontrolować poziom insuliny.

Oczywiście przy założeniu, że wymagasz natychmiastowej interwencji lekarskiej, na przykład z powodu chorobliwej otyłości i cukrzycy typu 1. Takiej osobie lekarz wyjaśni, że ma ona do wyboru dwie opcje: 1 – zmienić dietę zgodnie z jego zaleceniami, 2 – umrzeć. Trudno się dziwić, że w takich okolicznościach wielu pacjentów „trzyma się” zaleceń wręcz rewelacyjnie. Jeżeli ktoś pragnie zrzucić 10 kilogramów, ale przede wszystkim po to, żeby jego tyłek dobrze się prezentował w dżinsach, to raczej nie będzie się tak dobrze trzymał. Krojenie warzyw trzy razy dziennie i konieczność czyszczenia sprzętu kuchennego za każdym razem może skłonić taką osobę tylko do jednego – do rezygna-

cji z dalszego stosowania tej metody. Czy to jednak oznacza, że w przypadku niektórych osób ta metoda się nie sprawdzi? Nie. Oznacza to, że nie sprawdzi się ona u *większości* ludzi. Nam chodzi o to, żeby unikać tych wszystkich metod, których stosowanie często kończy się fiaskiem – nawet jeśli skłonny byłbyś zaliczyć się do mniejszości o dużym samozaparciu. Na początku każdy nowicjusz uważa, że zalicza się do mniejszości o dużym samozaparciu.

Kwestię trzymania się należy traktować poważnie. Czy rzeczywiście będziesz trzymał się zaleceń, aż uda ci się osiągnąć oczekiwany efekt?

Jeżeli nie, poszukaj innej metody – choćby mniej skutecznej i wydajnej. Lepiej postępować zgodnie z założeniami zupełnie przeciętnej metody, niż zrezygnować ze stosowania metody doskonałej.

NIE NALEŻY MYLIĆ REKREACJI RUCHOWEJ Z ĆWICZENIAMI

Rekreacja ruchowa ma wiele postaci – to baseball, pływanie, joga, wspinaczka górską, przewracanie krów na bok... Można by tak wymieniać bez końca. Tymczasem ćwiczenia to wykonywanie precyzyjnych ruchów w minimalnej skutecznej dawce umożliwiającej osiągnięcie wyznaczonego celu. Koniec definicji. Rekreacja ruchowa nie zapewnia odpowiednich związków przyczynowo-skutkowych. Zbyt wiele zmiennych należałoby uwzględnić. Skuteczne ćwiczenia to natomiast rzecz prosta i dająca się łatwo obserwować.

Rekreacja ruchowa to fantastyczna sprawa. Tak samo jak wszyscy uwielbiam biegać z psami w parku. Gdy jednak w naszych dalszych rozważaniach pojawi się kwestia ćwiczeń, chodzić będzie o zastosowanie mierzalnego bodźca w celu zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej, zwiększenia masy mięśniowej lub poprawy kondycji organizmu.

Rekreacja to zabawa. Ćwiczenia to sposób na osiągnięcie zmian. Tych dwóch rzeczy nie należy mylić.

NIE NALEŻY MYLIĆ KORELACJI I ZWIĄZKU PRZYZYNOWO-SKUTKOWEGO

Chcesz być szczupły i wymuskany jak maratończyk? Ćwicz jak maratończyk.

Chcesz być dobrze zbudowany i umięśniony jak sprinter? Ćwicz jak sprinter.

Chcesz mieć 2 metry i 3 centymetry jak koszykarz? Ćwicz jak koszykarz.

Zaraz, zaraz. Ostatni przypadek to nieprawda. Podobnie zresztą jak dwa poprzednie. Te stwierdzenia opierają się na błędnej logice, która fascynuje i kusi swoją prostotą. Poniżej przytaczam trzy proste pytania, które pozwolą ci uniknąć tego rodzaju błędów:

1. Czy strzałki w relacji przyczynowo-skutkowej można odwrócić? Przykład: czy ludzie naturalnie dobrze zbudowani i umięśnieni często zostają sprinterami? Tak.
2. Czy nie nastąpiło pomieszanie kwestii braku i obecności pewnych czynników? Przykład: czy skoro uważa się, że bezmięсна dieta wydłuża życie średnio o 5–15%, to czy można założyć, iż wydłużenie życia następuje nie tyle w związku z brakiem mięsa w diecie, ile raczej w związku ze zwiększeniem udziału warzyw w diecie? Oczywiście, że można.
3. Czy jest możliwe, że poddałeś testom pewną specyficzną grupę demograficzną i że stwierdzone różnice wynikają z oddziaływania innych zmiennych? Przykład: czy skoro uważa się, że joga poprawia stan układu krążenia, a w eksperymencie brali udział przedstawiciele wyższych sfer, to czy można założyć, iż te osoby prawdopodobnie odżywiają się lepiej niż członkowie grupy kontrolnej? Jasne jak słońce.

Rzecz nie w tym, że należy doszukiwać się setek potencjalnych wyjaśnień.

Rzecz w tym, żeby zachować sceptycyzm, szczególnie względem sensacyjnych brzmiących nagłówków. Większość „nowych badań” cytowanych w mediach to projekty obserwacyjne, które w najlepszym razie prowadzą do wskazania pewnych korelacji (A następuje wtedy, gdy następuje B), a nie związków przyczynowo-skutkowych (A wywołuje B).

Jeżeli zacznę dłubać w nosie, gdy w meczu o Super Bowl nastąpi przerwa na reklamę, to czy moje działanie można uznać za przyczynę tego zdarzenia? To nie haiku, to podsumowanie: istnienie korelacji nie dowodzi istnienia związku przyczynowo-skutkowego. Zachowaj sceptycyzm, gdy ktoś ci mówi, że A wywołuje B.

Tacy ludzie myślą się znacznie częściej niż w 50% przypadków.

WYKORZYSTAJ EFEKT JO-JO, ZAAKCEPTUJ ZJAWISKO CYKLICZNOŚCI

Efekt jo-jo cieszy się złą sławą.

Zamiast robić sobie wyrzuty, umawiać się na wizytę do psychiatry albo zjadać cały sernik tylko dlatego, że zaprzepaściłeś wszystkie dotychczasowe wysiłki dietetyczne, zjadając jedno ciastko, posłuchaj, co mam ci do powiedzenia: to zupełnie normalne!

Raz się je więcej, raz mniej, potem znowu więcej i tak dalej – takie sinusoidalne wahania dokonują się pod wpływem impulsów, które możemy wykorzystywać, żeby szybciej osiągnąć wyznaczony cel. Zjawisko jo-jo nabiera cech

patologii i wymyka się spod kontroli dopiero wtedy, gdy podejmuje się próby walki z nim (polegające na przykład na utrzymaniu małego poboru kalorii za wszelką cenę). Planowe przejadanie się to sposób na rozwiązanie tego typu problemów, a nie ich przyczyna.

Światowej klasy kulturyści doskonale zdają sobie z tego sprawę, dlatego nawet w fazie diety przygotowującej ich do zawodów cyklicznie modyfikują pobór kalorii, żeby zapobiec wystąpieniu zaburzeń hormonalnych⁵. Przeciętnie mogą spożywać na przykład 4000 kalorii, ale pobór energii przebiega według następującego schematu: poniedziałek – 4000, wtorek – 4500, środa – 3500 itd.

Ed Coan, zwany Michałem Jordanem trójboju siłowego, ustanowił ponad siedemdziesiąt rekordów świata w swojej dyscyplinie. Między innymi w martwym ciągu podniósł prawie 409 kilogramów przy wadze 100 kilogramów, pobijając nawet przedstawicieli najwyższej kategorii wagowej. Jego ówczesny trener Marty Gallagher stwierdził rzeczowo, że „utrzymywanie szczytowej formy przez cały rok to przepustka na oddział psychiatryczny”.

Możesz zjeść sernik bez obaw, pod warunkiem, że zrobisz to w odpowiednim momencie. I co najlepsze, te planowe wzrosty i spadki nie spowalniają postępów, a wręcz je przyspieszają.

Zapomnij o równowadze i zaakceptuj zjawisko cykliczności. To jeden z kluczowych elementów szybkiego przeprojektowywania ciała.

PREDYSPOZYCJE A PREDESTYNACJA – NIE OBWINIAJ GENÓW

Kenijscy maratończycy zdobyli niekwestionowaną sławę.

Tylko raz w historii dwunastu bostońskich maratonów zdarzyło się, żeby to nie Kenijczyk finiszował jako pierwszy. W 1988 roku Kenijczycy zdobyli złoto w biegach na 800 metrów, 1500 metrów oraz 5000 metrów, a także w biegu na 3000 metrów z przeszkodami. Zważywszy, że w Kenii mieszka około 30 milionów ludzi, statystyczne prawdopodobieństwo takiego zdarzenia na międzynarodowych zawodach klasy olimpiady wynosi mniej więcej 1 do 1,6 miliarda.

Kto ma pewną teoretyczną wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, ten się zapewne domyśla, jak wyglądają ich mięśnie. Chodzi o cechę wrodzoną: o włókna wolnokurczliwe. Włókna mięśniowe wolnokurczliwe są przystosowane do długiego wysiłku. Mają skurczybyki szczęście!

Jest tylko jeden problem: to nie do końca tak jest. Badacze wykonujący biopsje mięśni kenijskich biegaczy ku własnemu zdumieniu stwierdzili, że w ich

⁵ Chodzi na przykład o prawidłowe przekształcanie hormonu tarczycy T4 do bardziej termogenicznie aktywnego T3.

mięśniach występuje znaczny odsetek włókien szybko kurczliwych, których należałoby się raczej spodziewać u zawodników pchających kulą i u sprinterów. Dlaczego? Jak się okazuje dlatego, że często trenują oni na krótkich dystansach, za to z dużą intensywnością.

Jeżeli masz nadwagę i twoi rodzice mają nadwagę, to kusi cię, żeby zrzucić winę na czynniki genetyczne. Wydaje się, że to jedyne możliwe wyjaśnienie.

Czy jednak rzeczywiście rodzice przekazali ci geny „otyłości”, czy tylko wpoili ci nawyk przejadania się? Przecież zaobserwowano, że zwierzęta domowe ludzi otyłych często również mają problemy z prawidłową masą ciała.

Nawet jeśli masz *predyspozycje* do nadwagi, to jeszcze nie oznacza, że jesteś do niej *predestynowany*.

Eric Lander, lider Human Genome Project, wielokrotnie zwracał uwagę na problem wyuczzonej bezradności wynikającej z przyjęcia filozofii genetycznego determinizmu:

Ludzie sądzą, że skoro geny odgrywają pewną rolę w danej sprawie, to od razu o wszystkim przesądzają. Na każdym kroku można się spotkać ze stwierdzeniem: „To kwestia genów. Nic nie mogę na to poradzić”. To nonsens. To, że coś ma podłoże genetyczne, nie oznacza wcale, że nie można tego zmienić.

Nie gódź się na predyspozycje. Nie musisz tego robić. Wspólnie możemy przygotować cię na inną przyszłość fizyczną⁶. Niemal wszystkie moje eksperymenty dotyczą kwestii, które uważa się za uwarunkowane genetycznie.

Wrodzonym genetycznym profilem można manipulować. Od dziś nie powinienes się już wymawiać „złymi genami”.

DOŚĆ PROPAGANDY I OKRĄGŁYCH ZDAŃ

*Słowo **aerobik** stworzyła grupa trenerów z siłowni, którzy zebrali się i stwierdzili: „Skoro mamy za to kasować 10 dolarów za godzinę, nie możemy tego nazwać podskakiwaniem”.*

– Rita Rudner

Poznając jakąś radę lub czytając konkretną ofertę, powinienes zawsze zadać sobie pytanie: „Zakładając, że to [model, produkt, dieta itp.] nie działa zgodnie z zapewnieniami, co innego mogłoby ich skłonić do promowania tego?”.

⁶ Nie tylko geny odpowiadają za różnorodność cech, którą możemy obserwować. Obecnie uważa się, że za różnorodność w znacznym stopniu odpowiada informacyjna RNA (mRNA). To dobra wiadomość. Tak jak geny można włączać i wyłączać, tak samo można w istotny sposób oddziaływać na mRNA za pomocą czynników środowiskowych. Można w ten sposób nawet zablokować pewne procesy.

Zajęcia z aerobiku? Dlaczego się na to decydujesz? Robisz tak, ponieważ aerobik jest skuteczniejszy niż alternatywa X. Dlaczego się go promuje? Dlatego, że nie wymaga inwestycji w sprzęt, a klub może zwiększać liczbę uczestników przypadających na metr kwadratowy sali. Wiele spośród „nowych i ulepszonych zaleceń” powstało na skutek kalkulacji kosztów; uzasadnienie dla samej metody było kwestią wtórną.

Ani w programie 4-godzinne ciało, ani w twoim planie nie ma miejsca na gadkę marketingową i okrągłe zdania. Pojawiają się one z pewnością w rozmowach z przyjaciółmi, którzy – pomimo najlepszych chęci – w ten sposób bardziej ci szkodzą niż pomagają. Jeżeli się na to odpowiednio nie przygotujesz, jedna taka rozmowa może zaprzepaścić cały program.

Należy wskazać dwie kategorie słów, których nie powinieneś ani używać, ani słuchać. Pierwsza z nich to gadka marketingowa. Chodzi tu o pozbawione fizjologicznych podstaw hasła, które mają cię przestraszyć lub skłonić do dokonania zakupu:

Tonizowanie
Cellulit
Ujędrnianie
Modelowanie
Aerobik

Na przykład słowo *cellulit* zostało użyte po raz pierwszy 15 kwietnia 1968 roku w magazynie „Vogue”. Informacje o tej wymyślonej chorobie szybko upowszechniły się na całym świecie:

„Vogue” zaczął koncentrować się na ciele w równym stopniu, jak na ubraniach, po części dlatego, że w świecie stylowej anarchii stracił siłę oddziaływania (...) Jednym zaskakującym posunięciem stworzono zupełnie nową kulturę zastępczą. W tym celu zidentyfikowano „problem”, który wcześniej właściwie nie istniał. Zwrócono uwagę na naturalne dla kobiet zjawisko i uczyniono z niego egzystencjalny kobiecy dylemat (...) Liczba artykułów dotyczących diety wzrosła w latach 1968–1972 o 70 procent.

Cellulit to tłuszcz. Nic specjalnego. Ani to choroba, ani wyjątkowy kobiecy problem, na który nie ma rozwiązania. Cellulitu można się pozbyć.

Mniej oczywiste, ale równie szkodliwe jak gadka marketingowa, okazują się naukowo brzmiące słowa, które są nadużywane w tak znacznym stopniu, że trudno przypisać im precyzyjne znaczenie:

Zdrowie
Kondycja
Optymalny

Żeby wskazać słowa, których nie należy używać podczas programu przeprojektowywania ciała, należy zadać sobie pytanie: jak mogę to mierzyć?

„Chcę po prostu być zdrowy” – to zbyt mało konkretny postulat, by można go realizować. „Chcę zwiększyć stężenie cholesterolu HDL i skrócić czas, jaki zajmuje mi przebiegnięcie (przejście) jednego kilometra” – taki postulat można realizować. „Zdrowy” – to motyw przewodni najnowszych trendów i topowych programów. Kompletnie bezużyteczny.

Słowo *optymalny* odmienia się dziś dumnie przez wszystkie przypadki. „Poziom progesteronu mieści się u ciebie w granicach normy, ale nie jest optymalny”. W takiej sytuacji rzadko zadajemy sobie bardzo ważne pytanie: optymalny z uwagi na co? Na trening do triathlonu? Na wydłużenie życia o 40%? Na zwiększenie gęstości kości o 20%? Na uprawianie seksu trzy razy dziennie?

„Optymalność” zależy od tego, jakie wyznaczymy sobie cele – cele zaś należy definiować z matematyczną precyzją. „Optymalny” to słowo, które znajduje zastosowanie, pod warunkiem, że wskażemy jednoznacznie, do czego zmierzamy.

W przeciwnym razie należy traktować określenie *optymalny* tak, jak traktuje je wikipedia – jako słowo wieloznaczne.

DLACZEGO KALORIA KALORII NIERÓWNA?

Wszystkie kalorie są takie same, bez względu na to, czy pochodzą z wołowiny, czy z burbona, z cukru lub ze skrobi, z sera bądź z krakersów. Nadmiar kalorii to po prostu nadmiar kalorii.

– Fred Stare, założyciel i były dziekan Nutrition Department na Harvard University

Powyższe stwierdzenie jest tak niedorzeczne, że wprost niewiarygodne. Spróbujmy przyrzeć się tej sprawie z racjonalnej perspektywy, na przykładzie hipotetycznych scenariuszy.

Scenariusz 1. Dwaj identyczni bliźniacy (płci męskiej) przez 30 dni jedzą dokładnie to samo. Jedyna różnica polega na tym, że jeden z nich właśnie przeszedł kurację silnymi antybiotykami i w związku z tym w jego organizmie brakuje dobrych bakterii niezbędnych do w pełni sprawnego trawienia.

Czy po zakończeniu tego okresu skład organizmów tych bliźniąt będzie taki sam?

Oczywiście, że nie. **Zasada nr 1: Liczy się nie to, co wkładasz do ust, ale to, co trafia do twojego krwiobiegu. To, czego nie przyswoiłeś i co wydalasz, nie ma znaczenia.**

Twórcą koncepcji „kalorii” w jej obecnie znanej postaci był XIX-wieczny chemik Wilbur Olin Atwater. Nie dysponował on technologiami, z których obecnie możemy korzystać. Po prostu spalał jedzenie. Spalanie to jednak nie to samo, co trawienie pokarmów przez człowieka. Zjedzenie szczapy drewna nie doprowadzi do pozyskania takiej samej liczby kalorii, jaka wydzieli się podczas spalania tej szczapy. Brzuch nie najlepiej radzi sobie z korą, tak samo zresztą jak z wieloma innymi rzeczami.

Scenariusz 2. Trzy kobiety tej samej rasy, w tym samym wieku i o takim samym składzie ciała dostarczają organizmowi codziennie 2000 kalorii przez 30 dni. Pierwsza kobieta je wyłącznie cukier kryształ, druga ogranicza się do zjadania chudych piersi z kurczaka, a dieta trzeciej składa się tylko z majonezu (jeżeli masz ochotę spróbować – 2000 kalorii to tylko 19,4 łyżki stołowej).

Czy po zakończeniu tego okresu skład organizmów tych kobiet będzie taki sam?

Oczywiście, że nie. **Zasada nr 2: Węglowodany, białko i tłuszcze wywołują różne reakcje hormonalne.**

Wyniki licznych badań klinicznych potwierdzają, że kalorie uzyskane z wołowiny⁷ to nie to samo, co kalorie przyswojone z burbona.

Tego typu eksperyment przeprowadzili między innymi Kekwick i Pawan. Porównali oni trzy grupy badanych, poddanych kalorycznie równoważnej (izokalorycznej) niecałkowitej głodówce – odpowiednio z udziałem 90% tłuszczu, 90% białka i 90% węglowodanów. Chociaż przestrzeganie wyznaczonych parametrów wiązało się z pewnymi trudnościami, ostatecznie uzyskano wyraźnie rozbieżne wyniki:

1000 kalorii przy 90% tłuszczu = utrata masy w tempie 0,41 kilograma dziennie

1000 kalorii przy 90% białka = utrata masy w tempie 0,27 kilograma dziennie

1000 kalorii przy 90% węglowodanów = przyrost masy w tempie 0,11 kilograma dziennie

Podaż kalorii z różnych źródeł wpływa na uzyskanie różnego rezultatu.

⁷ Choćby dlatego, że białko wywołuje większy efekt termiczny pożywienia (TEF) niż węglowodany czy tłuszcze. Najprościej rzecz ujmując, w przypadku białka w procesie trawienia dochodzi do „utruty” większego odsetka kalorii w postaci ciepła niż w przypadku węglowodanów czy tłuszczu. Powołując się na ten fakt, niektórzy naukowcy postulują, że przyjętą wartość 4 kalorii dla grama białka należałoby obniżyć o 20% – do poziomu 3,2 kalorii na gram.

Do czynników wpływających na alokację kalorii (czyli na to, czy przyczyniają się one do redukcji tkanki tłuszczowej, czy do przyrostu mięśni) zaliczyć należy trawienie, wzajemny stosunek białek, węglowodanów i tłuszczów oraz regulację czasu.

Dalej zostaną omówione te trzy czynniki.

PODSTAWY MARKETINGU: SEKSIZM SIĘ SPRZEDAJE

Ponad 50% przykładów przytoczonych w tej książce dotyczy kobiet.

Marketerzy uwarunkowali kobiety w taki sposób, aby wierzyły, że potrzebują specjalnych programów i diet „dla kobiet”. To przykład kapitalizmu w jego najgorszej postaci – kreowanie fałszywych potrzeb i dezorientowanie ludzi.

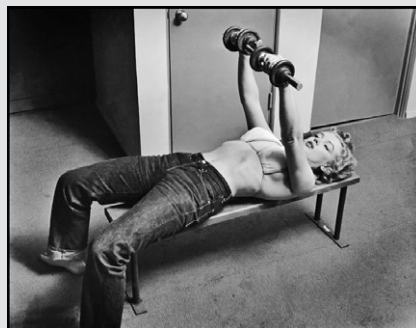
Czy zatem zamierzam sugerować, że kobieta powinna robić dokładnie to samo, co ważący 115 kilogramów mięśniak, który chciałby mieć 50-centymetrowy biceps? Oczywiście, że nie. Każda z tych osób ma inne cele. Niemniej jednak w 99% przypadków przedstawicielom obu płci zależy na tym samym – żeby mieć mniej tłuszczu i trochę więcej mięśni w odpowiednich miejscach. I wiesz co? W tych 99 przypadkach na 100 kobiety i mężczyźni powinni w związku z tym robić *dokładnie* to samo.

Kobiety mają średnio ponad dziesięć razy mniej testosteronu niż mężczyźni (niekiedy bywa to nawet mniej niż jedna czterdziesta ilości charakterystycznej dla mężczyzn). Kobiety nie mają zatem biochemicznych warunków do szybkiego rozwoju masy mięśniowej, jeżeli zatem nie zaliczasz się do bardzo nielicznych wyjątków, na czas lektury tej książki możesz zapomnieć o swoich obawach związanych z „misiowatością”.

Nawet jeśli twój organizm zareaguje szybko, gdy tylko zaobserwujesz pierwsze zmiany, możesz zacząć rezygnować z pewnych elementów lub zmniejszyć częstotliwość podejmowania danego rodzaju aktywności. Nie musisz się zatem obawiać się, że pod wpływem zaledwie jednego treningu następnego dnia obudzisz się jako Hulk. Mężczyźni, być może, bardzo by tego chcieli, ale to się nie wydarzy. W miarę upływu czasu możesz spokojnie wprowadzać udoskonalenia i modyfikacje, ograniczając trochę zakres programu lub zmieniając jego kierunek.

Naukowcy zgłaszali pewne zastrzeżenia: *Czy kobiety nie mają więcej włókien wolnokurczliwych? Czy to nie oznacza, że powinny trenować inaczej?* Moim zdaniem nie, i nie ja jako pierwszy wyrażam ten pogląd. Zapoznając się z danymi zawartym w tej książce, a także ze stosowną literaturą, przekonasz się, że – po pierwsze – strukturę włókien mięśniowych można zmieniać, a po drugie – dietę i treningowi należy dostosowywać do oczekiwanych rezultatów, a nie do swojego obecnego stanu.

Nie słuchaj seksistowskich argumentów dotyczących ćwiczeń. To niemal zawsze oszustwo albo gadka marketingowa.



Marilyn Monroe pracuje nad swoim słynnym na cały świat seksapilem.

NARZĘDZIA I SZTUCZKI

Seeking Wisdom: From Darwin to Munger (www.fourhourbody.com/wisdom). To jedna z najlepszych książek poświęconych modelom myślowym. Wyjaśnia, jak z nich korzystać i jak nie wyjść na głupca. Miałem okazję się z nią zapoznać dzięki zdolności do krytycznego myślenia niejakiego Dereka Siversa, który sprzedał swoją firmę CD Baby za 22 miliony dolarów.

Poor Charlie's Almanac: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger (www.fourhourbody.com/almanac). Ta książka zawiera niemal wszystkie przemowy i wykłady wygłoszone przez Charliego Mungera, wiceprezesa Berkshire Hathaway. Sprzedała się w blisko 50 tysiącach egzemplarzy bez żadnej reklamy i promocji w księgarniach.

Munger's Worldly Wisdom (www.fourhourbody.com/munger). Jest to zapis wystąpienia wygłoszonego przez Charliego Mungera w USC Business School, w którym omawia on 80–90 ważnych modeli myślowych stosowanych przy podejmowaniu 90% decyzji.

PUNKT WYJŚCIA, CZYLI POCZĄTEK I SWARAJ

Na poziomie indywidualnym Swaraj pozostaje w ścisłym związku ze zdolnością do chłodnej samooceny, nieprzerwanego samooczyszczania oraz rosnącej samodzielności (...) O Swaraj można mówić wtedy, gdy człowiek zdobywa umiejętność panowania nad samym sobą.

– Mahatma Gandhi, *Young India*, 27 czerwca 1928 roku, s. 772

MOMENT HARAJUKU

Nie wolno się bać.
Strach zabija duszę.
Strach to mała
śmierć, a wielkie
unicestwienie. Stawię
mu czoło. Niechaj
przejdzie po mnie
i przeze mnie. A kiedy
przejdzie, obrócę
oko swej jaźni na
jego drogę. Którędy
przeszedł strach, tam
nie ma nic. Jestem
tylko ja.

– Litania przeciwko strachowi
z obrządku Bene Gesserit
(z *Diuny* Franka Herberta)¹

Decyzja o tym, by zostać kompletnym człowiekiem

Dla większości z nas sarta poradników na naszych półkach to nic innego, jak tylko rosnąca lista rzeczy do zrobienia, a nie zbiór rad, których chcielibyśmy przestrzegać.

Kilku dość dobrze znanych dyrektorów generalnych firm technicznych z San Francisco prosiło mnie przy różnych okazjach o tę samą przysługę: o udostępnienie małej kartki z instrukcjami dotyczącymi pozbywania się tkanki tłuszczowej z brzucha, przedstawionymi w formie wypunktowania. Wszyscy oni precyzyjnie formułowali swoje oczekiwania: „Powiedz mi dokładnie, co mam robić, a ja to zrobię”.

Przekazywałem im wszelkie niezbędne zalecenia taktyczne na kartce o wymiarach 3×5 cala, mając pełną świadomość, jak się to wszystko skończy. Wskaźnik sukcesu robił wrażenie... wynosił 0%.

Ludzie nie radzą sobie z przestrzeganiem zaleceń. Nawet najskuteczniejsi w działaniach ludzie na świecie mają z tym problemy. Można wskazać dwa tego powody:

1. Większość ludzi nie ma wystarczającej motywacji do działania. Ból nie jest wystarczająco dolegliwy. Chodzi o coś, co *fajnie*

¹ Frank Herbert, *Diuna*, t. 1, tłum. Marek Marszał, Iskry, Warszawa 1985, s. 14 – przyp. tłum.

byłoby mieć, a nie coś *koniecznego*. W ich życiu nie nastąpił „moment Harajuku”.

2. Nie ma elementu przypominającego. Brak obserwacji = brak świadomości = brak zmiany zachowania. Prowadzenie obserwacji to często najlepsze zalecenie, jakie można uzyskać od światowej klasy trenerów (dotyczy to również osób nieposiadających wiedzy na temat redukcji tkanki tłuszczowej czy ćwiczeń).

Cóż to jednak takiego, ten szalenie istotny „moment Harajuku”?

To moment olśnienia, w wyniku którego to, co fajnie byłoby mieć, staje się konieczne. Nie ma sensu zaczynać dopóty, dopóki ta chwila nie nastąpi. Dotyczy to zarówno pozbywania się tkanki tłuszczowej, jak i nabierania sił, tak wytrzymałości organizmu, jak i seksu. Bez względu na to, jak wiele różnych punktów i zaleceń ci przedstawię, dopiero moment Harajuku da ci energię do wprowadzania zmian.

Doskonale wie o tym Chad Fowler.

Chad, dyrektor ds. technicznych firmy InfoEther, Inc., znaczną część swojego czasu poświęca na rozwiązywanie skomplikowanych problemów swoich klientów. Wykorzystuje przy tym język programowania Ruby. Oprócz tego współorganizuje doroczne konferencje RubyConf oraz RailsConf – i właśnie przy tej okazji go poznałem. Nasze drugie spotkanie nastąpiło w Boulder w stanie Kolorado. Odwoływał się on wówczas do swoich naturalnych doświadczeń z hindi, żeby wyjaśnić tępakowi (mnie) absolutne podstawy języka Ruby.

Chad świetnie sprawdzał się w roli nauczyciela, z łatwością przytaczając stosowne analogie. Ja jednak nie mogłem się skupić, ponieważ moją uwagę przykuło coś, co powiedział zupełnie na marginesie. Otóż ostatnio zrzucił ponad 30 kilogramów w ciągu niespełna 12 miesięcy.

Zafascynowała mnie nie tyle sama liczba kilogramów, co wspomniany okres. Chad był otyły przez ponad dziesięć lat, a zmiana jego postawy zdawała się nie mieć żadnej konkretnej przyczyny. Po powrocie do San Francisco napisałem do niego e-mail z pytaniem:

Co okazało się punktem zwrotnym? Jakie zdarzenia i przemyślenia skłoniły cię do zrzucenia tych 30 kilogramów?

Chciałem wiedzieć, jakie wydarzenie okazało się rozstrzygające, jaka rozmowa lub przemyślenie skłoniły go do radykalnej zmiany przyzwyczajeń, przy których trwał przez dziesięć lat.

Jego odpowiedź została przedstawiona w tym rozdziale.

Nawet jeśli nie interesuje cię redukcja tkanki tłuszczowej, główne spostrzeżenia Chada (w tym szczególnie częściowa kompletność, dane oraz nadmierne uproszczenia) pomogą ci też wyrwać 220 kilogramów, przebiec 50 kilometrów i przybrać na wadze 20 kilogramów, a także osiągnąć dowolny inny cel, o którym mowa w tej książce.

Zacznijmy jednak od kwestii osobliwej, a mianowicie od liczenia kalorii. Właśnie przed chwilą skończyłem krytykować koncepcję liczenia kalorii, a założenia Chada dotyczące tego rodzaju przedsięwzięć przedstawiam tylko po to, żeby wzmocnić swoje argumenty.

Kiedy Chad zrzucił zbędne kilogramy, wtedy ta książka jeszcze nie istniała. Zamiast liczyć kalorie, lepiej obserwować jedną spośród wielu innych rzeczy. Ale... Czy zalecałbym kontrolowanie liczby spożywanych kalorii jako alternatywę dla całkowitego braku jakichkolwiek obserwacji? Ależ oczywiście. Śledzenie dowolnego wskaźnika jest lepsze niż nieśledzenie żadnego.

Jeżeli masz dużą nadwagę, brakuje ci sił, jesteś ociążały lub coś innego *bardzo* ci dokucza, wówczas obserwowanie nawet błażej zmiennej pomoże ci zyskać świadomość, która z kolei przełoży się na odpowiednią zmianę zachowań.

W ten sposób dochodzimy do budującego wniosku: nie wszystko trzeba robić dobrze. Wystarczy mieć dobre rozeznanie w kilku zasadniczych kwestiach.

To wystarczy, żeby osiągnąć rezultaty.

A teraz przejdźmy do Chada Fowlera.

Moment Harajuku

„Dlaczego przez dziesięć lat coraz bardziej się zaniedbywałem (mimo że od samego początku nie prowadziłem szczególnie zdrowego stylu życia), a teraz nagle postanowiłem zrobić z tym porządek?”

Dokładnie pamiętam moment, w którym zdecydowałem się coś z tym zrobić.

Stało się to w Tokio, gdzie przebywałem z grupą przyjaciół. Udaliśmy się do Harajuku, żeby być może natknąć się na kilku artystycznie ubranych młodych ludzi i zrobić świetne zakupy (właśnie z tego słynie ta dzielnica). Była wśród nas para ludzi z zamiłowaniem do mody i konkretnymi pomysłami na to, co kupić. Kilka razy wchodziliśmy do sklepów, by po chwili z nich wychodzić bez żadnych poważnych zamiarów kupowania czegokolwiek. Potem razem z jednym z moich przyjaciół postanowiliśmy zrezygnować z tej rozrywki i czekaliśmy na zewnątrz, aż pozostali skończą zakupy.

Wspólnie uzalaliśmy się nad tym, że nie nadążamy za modą.

Nagle powiedziałem do niego: »Nie przywiązuję nawet większej wagi do tego, co mam na sobie. I tak nie będę w tym dobrze wyglądał«.

Wydaje mi się, że się ze mną zgodził. Nie pamiętam już, zresztą i tak nie o to chodzi. Chodzi o to, że gdy wypowiedziałem te słowa, to zawisły one w powietrzu; tak jakbym wśród gwaru powiedział coś bardzo kłopotliwego, co akurat przypadło na moment ciszy, i było dla wszystkich słyszalne. Wszyscy spojrzeli by wtedy na mnie jak na idiotę. Tym razem jednak to ja sam patrzyłem na siebie krytycznie. Usłyszałem własne słowa i zwróciłem uwagę nie tyle na ich treść, ile raczej na ton beznadziei, z jakim zostały wypowiedziane. Na ogół z dużym powodzeniem radzę sobie z tym, czego się podejmę. Stwierdzam, że chciałbym coś osiągnąć, po czym wprowadzam to postanowienie w czyn. Tak było z moją karierą, z moją edukacją muzyczną, ze znajomością języków i właściwie ze wszystkim innym, czym postanowiłem się zająć.

Już dawno doszedłem do wniosku, że aby wkroczyć na ścieżkę prowadzącą do niesamowitych rezultatów w dowolnej dziedzinie, trzeba po prostu zacząć działać z zamiarem ich osiągnięcia.

Jeżeli zależy mi na ponadprzeciętnych osiągnięciach zawodowych, nie mogę po prostu »płynąć z prądem« i liczyć na to, że się uda. Większość ludzi tak właśnie postępuje. Marzą o pewnych rezultatach, ale nie podejmują żadnych konkretnych działań, które mogłyby doprowadzić do ich osiągnięcia. W większości przypadków wystarczyłoby, żeby chociaż *coś* zrobili – w ten sposób osiągnęliby pewien wariant tego, na czym im zależy. W tym tkwił mój sekret: należy przestać marzyć i zacząć działać.

Tymczasem bardzo proszę... mówię o chyba najważniejszym aspekcie mojego życia, o swoim zdrowiu, tak jakby pozostawało ono całkowicie poza moją kontrolą. Przez lata płynąłem z prądem. Rozmyślałem o pewnych rezultatach i czekałem, czy się pojawiają. Odnalazłem w sobie słabowite, bezsilne ego, które tak bardzo przeszkadza mi w innych ludziach.

Tak się jakoś stało, że jako kujon, który zawsze do wszystkiego był wybierany w ostatniej kolejności, przywykłem do myśli, że »sport nie jest moją mocną stroną« i że »mam słabą kondycję«. To przekonanie stało się integralnym elementem mojego wyobrażenia o samym sobie. Ostateczny rezultat był taki, że postrzegałem sam siebie jako człowieka *niekompletnego*. I chociaż (jak mi się wydaje) rekompensowałem sobie tę niekompletność ponadprzeciętną skutecznością w różnych innych dziedzinach życia, nadal tkwiła we mnie pewna bezsilność, która niepostrzeżenie i subtelnie pożerała mnie od wewnątrz.

Choć to niewątpliwie prawda, że nie wyglądałbym dobrze w ekskluzywnych ubraniach, ów pozornie powierzchowny bodziec skłonił mnie do podjęcia działań zupełnie niepowierzchownych. Udało mi się wyrwać głęboko wrosnięty korzeń, który – jak mi się zdaje – praktycznie przez całe moje życie w istotnym stopniu mnie kształtował.

Teraz już rozumiem schemat, z jakim miałem tu do czynienia. W mojej kulturze (programistów komputerowych i techników) ta częściowa kompletność to zjawisko nie tyle często spotykane, ile wręcz powszechne. Ostatnio przyjąłem nowy punkt widzenia: po wyrwaniu złych korzeni dostrzegłem w sobie dziury, których wcześniej nie zauważałem. I teraz staram się je po kolei zapełniać.

Gdy już zacząłem tracić kilogramy, cały proces okazał się nie tylko prosty, ale wręcz przyjemny.

Początki okazały się łatwe. Wystarczyło zwracać uwagę na to, co jem, i wykonywać spokojne ćwiczenia kardio trzy lub cztery razy w tygodniu. To wtedy zacząłem myśleć o tym, by każdy kolejny dzień uczynić odrobinę lepszym od poprzedniego. Na początku wszystko szło jak z płatka. Każda forma ćwiczeń była lepsza od tego, co robiłem dotychczas.

Gdyby przeciętnej otyłej osobie zadać następujące pytanie: »Gdybyś mógł ćwiczyć przez JEDEN rok i dzięki temu zyskać tak zwaną dobrą kondycję, to czy byś się zdecydował?«, moim zdaniem ta osoba odpowiedziałaby: »Pewnie, że tak!«. Problem polega jednak na tym, że w przypadku większości normalnych ludzi trudno wskazać precyzyjnie przebieg rocznej ścieżki, która prowadziłaby od otyłości do stanu pożądanego. Niemal w każdym przypadku taka ścieżka istnieje i przy odrobinie rozeznania łatwo ją nakreślić. Jest przy tym jednak praktycznie niemożliwe wyobrażenie sobie tego rodzaju rezultatu w tak odległym czasie.

Podstawowym odkryciem, dzięki któremu mogłem kroczyć tą ścieżką i podejmować właściwe decyzje, okazało się **korzystanie z danych**.

Zdobyłem wiedzę na temat podstawowej przemiany materii (PPM), określanej niekiedy mianem spoczynkowej przemiany materii. Zaskoczyło mnie to, jak dużo kalorii musiałbym przyjmować, żeby utrzymać moją obecną masę ciała. To była ogromna ilość. Gdy zacząłem wczytywać się w informacje na temat zawartości kalorii w różnych produktach spoza grupy tych rzeczywiście niezdrowych, doszedłem do wniosku, że żeby pozostać grubym, musiałbym się naprawdę obżerać. Z informacji na temat PPM wywnioskowałem że, po pierwsze, ograniczenie poboru kalorii nie powinno stanowić problemu, i po drugie, musiałem wcześniej popełniać **BARDZO** poważne (a nie drobne) błędy, skoro spożywałem tak ogromne ilości kalorii. To dobre wia-

domości. Bardzo poważne błędy zwiastują istnienie wielu łatwo osiągalnych celów².

Potem dowiedziałem się, że 4000 kalorii to mniej więcej równowartość pół kilograma tkanki tłuszczowej. Zdaję sobie sprawę, że to nadmierne uproszczenie, ale nie ma w tym nic złego. **Nadmierne upraszczanie to kolejne narzędzie, o którym zamierzam wspomnieć.** Gdy uświadomiłem sobie, że spożycie 4000 kalorii to przyrost mniej więcej pół kilograma tłuszczu, a przy mojej PPM powinienem bez trudu pozbywać się każdego dnia sporej liczby kalorii, nagle stało się dla mnie jasne, jak mogę szybko tracić na wadze bez żadnego wysiłku fizycznego. Gdy dorzuci się do tego obliczenia dotyczące spalania kalorii na przykład podczas 30 minut ćwiczeń, dochodzimy do następujących wyników:

PPM = 2900

Rzeczywisty pobór = 1800

Deficyt z diety = PPM – rzeczywisty pobór = 1100

Spalanie podczas 30 minut ćwiczeń kardio = 500

Ogólny deficyt = Deficyt z diety i spalanie podczas 30 minut ćwiczeń kardio = 1600

Mamy zatem oszczędność rzędu 1600 kalorii dziennie, czyli jednego dnia mógłbym pozbyć się niemal ćwierć kilograma niechcianej masy ciała. Wynika z tego, że w półtora tygodnia można zgubić 2,5 kilograma bez szczególnie wielkiego wysiłku. Jeżeli masz 25-kilogramową nadwagę, możliwość osiągnięcia 10% wyznaczonego celu to zupełnie **realna** perspektywa.

Ważna sprawa, o której już wcześniej wspominałem: wszystkie te liczby to w pewnym stopniu pic na wodę. Nic w tym złego, a uświadomienie sobie tego faktu, to jedna z najważniejszych przemian, jakich możesz dokonać. Jeżeli masz 20–30 kilogramów nadwagi (chcę przez to powiedzieć: jeżeli chcesz dokonać WIELKIEGO przeobrażenia), zamartwianie się poborem i spalaniem kalorii zamęczy cię na śmierć. Prawda jest taka, że przeciętny człowiek nie ma dostępu do narzędzi, za pomocą których mógłby precyzyjnie stwierdzić, ile kalorii wprowadził do organizmu, a ile spalił. Wystarczy jednak, że będziesz *mniej więcej* wiedział, wtedy liczby – co jest jeszcze ważniejsze – będą wyznaczać właściwy *kierunek*. Możesz wówczas dzięki nim osiągnąć bardzo wiele.

² Od Tima: Również ludzie, którzy starają się przybrać na wadze, często zwracają uwagę na tę łatwość, gdy zaczynają odnotowywać spożycie przez nich białka. Wielu przyjmuje zaledwie 40–50 gramów białka dziennie.

Teraz chciałbym wspomnieć o kolejnej pseudonaukowej mierze. Jak się okazuje, 5 zrzuconych kilogramów przekłada się mniej więcej na jeden rozmiar ubrania [XL → L → M]. To okazało się POTĘŻNYM czynnikiem motywacyjnym. Z przyjemnością przez cały rok oddawałem stare ubrania i bez wyrzutów sumienia kupowałem nowe.

Może jestem dziwny, ale zbieranie danych szybko mnie zniechęca w przypadku gdy nie ma możliwości pozyskania precyzyjnych informacji lub gdy sprawa to trudności. Musiałem się nauczyć, aby nie przywiązywać do tego wagi, ale opłacało się.

Uzupełniłem też swoją wiedzę o podstawowe informacje na temat procesów metabolicznych. Oto podstawowe zmiany, jakie wprowadziłem: zjedzenie śniadania w ciągu 30 minut po przebudzeniu się, zjadanie pięciu do sześciu posiłków w ciągu dnia, każdy po około 200 kalorii. Jak liczyłem kalorie? Nie liczyłem. Opracowałem szczegółowy plan posiłków na JEDEN tydzień, kupiłem wszystkie niezbędne składniki i ściśle trzymałem się przyjętych założeń. Na tym ciężka praca się skończyła. Już po tygodniu zorientowałem się *mniej więcej*, ile kalorii zawierają różnego rodzaju pokarmy. Potem po prostu zgadywałem. Pragnę podkreślić, że precyzyjne *liczenie* kalorii nie jest fajne i odbiera motywację. Opracowanie ogólnego schematu na cały tydzień i wykorzystanie go w charakterze punktu odniesienia zapewnia jednocześnie i efekty, i fajną zabawę.

Jeszcze kilka luźnych wskazówek.

Przygotowałem sobie miejsce pracy w taki sposób, żebym podczas wykonywania różnych zadań mógł jednocześnie pedałowac na rowerze w pozycji półleżącej. Pracowałem, pisałem fragmenty książki *The Passionate Programmer*, grałem w gry wideo, rozmawiałem z przyjaciółmi i oglądałem absurdalne programy telewizyjne, na które normalnie wstydzilibym się marnować czas – jednocześnie wykonując ćwiczenia aerobowe. Znam wielu kreatywnych ludzi, którzy nie lubią ćwiczyć, ponieważ ich to nudzi. Ja również zaliczałem się kiedyś do tego obozu (już się wypisałem... to zmienia człowieka). Rowero-biurko okazało się moim zbawieniem. Oprócz tego wdrożyłem również system pomiarów.

Kupiłem monitor pracy serca i zacząłem STALE z niego korzystać. Włączyłem go w czasie pedałowania, żeby upewnić się, że bawiąc się, zapewniam sobie również wymierne korzyści. Po zapoznaniu się ze strefami tętna (informacje na ten temat można znaleźć w internecie) znikają wątpliwości, które nieeksperti mają niekiedy w odniesieniu do ćwiczeń. Trzydzieści minut treningu aerobowego to jednocześnie świetna forma aktywności fizycznej i świetny sposób na spalanie tłuszczu. Gdy się dodatkowo widzi, ile się spala kalorii (dobre urządzenie podaje takie informacje), całe doświadczenie staje się przyjemniej-

sze i bardziej motywujące. Zaczęłam nosić ze sobą monitor pracy serca podczas wykonywania wszystkich czynności, nawet prostych prac domowych. Możesz w szybkim tempie sprzątać dom, jednocześnie spalając całkiem sporo tłuszczu. To żaden kit, to prawda. Dzięki stałemu korzystaniu z tego monitora mogłam połączyć rozrywkę z ćwiczeniami oraz zacząć traktować żmudne prace domowe jako formę aktywności fizycznej. Tym samym zaczęłam czerpać z nich większą satysfakcję, zmniejszyło się więc ryzyko, że zabraknie mi silnej woli i postanowię z tego zrezygnować.

Jak zapewne wiesz, budowanie mięśni to jeden z najlepszych sposobów na spalanie tłuszczu. Ale kujony nie wiedzą, jak buduje się mięśnie. Jak już wspomniałem, kujony nie lubią podejmować wysiłków, jeśli nie mają *pewności*, że osiągną zamierzone rezultaty. Lubimy dane. Ceny sobie doświadczenie. Dlatego zatrudniłem trenerkę, która wyjaśniła mi, co powinienem robić. Sądzę, że już po kilku sesjach mogłem zrezygnować z jej usług, ponieważ poznałem »odpowiednie« ćwiczenia – tak się jednak złożyło, że współpracuję z nią już od roku.

Wreszcie, jeden z moich przyjaciół, mówiąc o trudnościach z opisywaniem przeze mnie własnych przemyśleń na temat utraty masy ciała, stwierdził kiedyś, że mój główny wniosek to brak konkretnych wniosków.

W pewnym sensie rozwiązanie to po prostu »dieta i ćwiczenia«. Nie ma w tym żadnych sztuczek. **Korzystałem z ogólnodostępnych danych** i pozwoliłem biologii działać tak, jak potrafi. Zdecydowałem się na mniej więcej



Chad Fowler przed „momentem Harajuku” i później (zdjęcia: James Duncan Davidson).

20-dniowy okres próbny. W tym czasie zrzuciłem całkiem sporo kilogramów, a na dodatek budziłem się rano i od razu myślałem o ćwiczeniach – tak dobrze się czułem.

To było proste”.

Dla Chada było to proste, ponieważ miał za sobą moment Harajuku. Jego metoda się sprawdziła, ponieważ polegał na liczbach.

W kolejnym rozdziale zajmiemy się twoimi liczbami.

Wtedy zaczniesz się najlepsza zabawa.

NARZĘDZIA I SZTUCZKI

„Practical Pessimism: Stoicism as Productivity System”, Google Ignite

(www.fourhourbody.com/stoicism). Jest to pięciominutowa prezentacja, którą wygłosiłem w 2009 roku. Dotyczy ona mojego momentu Harajuku. Ten film wyjaśnia, jak można uodpornić się na własne obawy, a jednocześnie wykorzystać je, żeby osiągnąć to, co się chce.

Clive Thompson, *Are Your Friends Making You Fat?* „The New York Times”, 10 września 2009 r.

(www.fourhourbody.com/friends). Osiągnięcie osobistego celu to w pewnym stopniu skutek kontaktu z ludźmi, którzy go uosabiają. W tym artykule są omówione znaczenie i skutki właściwego doboru towarzystwa.

NIEUCHWYTNY TŁUSZCZ



Sądziś, że tkanka tłuszczowa występuje tylko pod skórą? Mylisz się. Powyżej przedstawiono wyniki badania za pomocą MRI kobiety ważącej ponad 110 kilogramów oraz kobiety o masie ciała 55 kilogramów. U pierwszej z nich widać spore warstwy tłuszczu wokół narządów wewnętrznych. Z ciekawości warto też spojrzeć na niestrawione resztki pokarmu.

**Przed wszystkim nie
możesz oszukiwać
samego siebie, mimo
że jest to najłatwiejsze.**

– Richard P. Feynman, laureat
Nagrody Nobla w dziedzinie
fizyki

γνωθι σεαυτόν
[poznaj samego siebie]

– Inskrypcja w świątyni
Apollina w Delfach

Jak naprawdę wygląda twoja
sytuacja?

E-mailowe powiadomienie
o postępach osoby X, płci męskiej:

27.12.08

Początkowa masa ciała 111 kg

30.01.09

Koniec 1. miesiąca: 103,5 kg

01.03.09

Koniec 2. miesiąca: 101 kg

(Przez ostatnie 4 tygodnie zbyt mała podaż białka rano; dodano 30 gramów do spożycia w ciągu 30 minut od chwili przebudzenia się, żeby ponownie uruchomić proces redukcji tkanki tłuszczowej)

02.04.09

Koniec 3. miesiąca: 92,5 kg

(Utrata masy ciała w ciągu 90 dni: 18,5 kg)

01.05.09

Koniec 4. miesiąca: 91 kg

01.06.09

Koniec 5. miesiąca: 87,5 kg

01.07.09

Koniec 6. miesiąca: 85 kg

31.07.09

Koniec 7. miesiąca ----- 84 kg

Trochę zniechęcające jest to, że w ciągu ostatnich dwóch miesięcy zrzuciłem tylko 3,5 kg.

Jeżeli chodzi o ćwiczenia siłowe, to wykonuję pięć podstawowych³. Podaję dwa obciążenia: początkowe i obecne.

1. Wyciskanie na siedząco – 10 powolnych powtórzeń
Obciążenie początkowe: 7 kg Obciążenie obecne: 34 kg
2. Ściąganie drążka – 8 powolnych powtórzeń
Obciążenie początkowe: 23 kg Obciążenie obecne: 61 kg
3. Wyciskanie na ławeczce – 8 powolnych powtórzeń
Obciążenie początkowe: 14 kg Obciążenie obecne: 41 kg
4. Wiosłowanie – 8 powolnych powtórzeń
Obciążenie początkowe: 23 kg Obciążenie obecne: 54 kg
5. Biceps – 12 powolnych powtórzeń
Obciążenie początkowe: 7 kg Obciążenie obecne: 23 kg

Mężczyzna X, lat 65, z przygnębieniem obserwował, że traci kilogramy coraz wolniej. Pytanie brzmi: czy miał powody, żeby się martwić?

Oszukańcza waga

Analizując wpisy dotyczące ćwiczeń, zauważymy, że największy przyrost siły nastąpił właśnie w tych trzech miesiącach, w których utrata *masy ciała* była najmniejsza.

Nie sądzę, że stało się tak przypadkiem. Opisanemu mężczyźnie udało się zwiększyć obciążenie wszystkich ćwiczeń blisko trzykrotnie, można więc bardzo ostrożnie szacować, że przybyło mu około 5 kg tkanki mięśniowej. W związku z powyższym, wbrew wskazaniom wagi, w rzeczywistości zrzucił on raczej 8 niż 3,5 kg.

Następnie, już po odnotowaniu wiadomości e-mailowej, nastąpiło zwolnienie procesu przyboru tkanki mięśniowej, a redukcja tkanki tłuszczowej ponownie znalazła odzwierciedlenie w wyniku masy ciała. Mężczyźnie udało się zejść z 84 do 78,5 kg. Łącznie zatem zrzucił on 32,5 kg *masy ciała*.

A ile *tłuszczu* się pozbył? Nie sposób tego stwierdzić. Ponieważ chcieliśmy czym prędzej zacząć, nie namawiałem go na dokonywanie pomiarów ilości tkanki tłuszczowej.

Specjalnie mnie to zresztą nie interesowało. Po raz pierwszy w życiu mój ojciec ważył mniej ode mnie. Cztery miesiące później, podczas corocznego rutynowego badania kontrolnego, jego lekarz zapytał: „Czy zdaje sobie Pan sprawę z tego, że jest Pan teraz młodszy niż rok temu? Być może będzie Pan żył

³ Mężczyzna ten doznał ponad dziesięciu złamań w obrębie kolan, w związku z czym nie mógł wykonywać ćwiczeń z udziałem dolnych partii ciała.

wiecznie”. Różnica w porównaniu z jego 111 kilogramami (przy wzroście 168 centymetrów) przed rokiem zarysowywała się bardzo wyraźnie. W ciągu zaledwie 12 miesięcy mój ojciec przeszedł od stanu zagrożenia zawałem serca do stanu, w którym wyglądał o dziesięć lat młodziej i tak też się czuł.

Fakt jednak pozostaje faktem, osiągnięte wyniki zaczęły go napawać przygnębieniem dokładnie wtedy, kiedy powinien skakać do góry z radości. Wystarczy jeden taki moment, by po kilku miesiącach postępów cały program spalił na panewce.

Co ty możesz zrobić, żeby nie dopadało cię zupełnie nieuzasadnione zwątpienie?

Wystarczy kilka podstawowych liczb, by utrzymać statek na kursie – żeby móc bezbłędnie rozstrzygać, czy dane rozwiązanie się sprawdza, czy nie.

Nie zaczynaj, dopóki nie skończysz czytać tego rozdziału.

Jeżeli chcesz od razu przystąpić do działania, przejdź do fragmentu „Urchomienie osobistego systemu GPS – kolejne kroki” na stronie 67. Taki właśnie tryb postępowania sugerowałbym osobom, które po raz pierwszy sięgają po tę książkę.

Wybór odpowiednich narzędzi

Dawniej moim podrójom samochodem towarzyszył pewien szczególny rytuał.

Mniej więcej 400 metrów przed zakończeniem trudów podróży i dotarciem do celu, a czasem nawet zaledwie 60 metrów przed nim, dochodziłem do niezachwianego przekonania, że właściwe miejsce już minąłem. Zawracałem wówczas i jechałem w przeciwnym kierunku tylko po to, by po pewnym czasie powtórzyć cały proces od nowa. Miotąłem się jak pies na uwięzi. W najlepszym razie w wyniku tych kombinacji moja podróż wydłużała się dwukrotnie. W najgorszym, działało mi to na nerwy w takim stopniu, że w ogóle rezygnowałem z podróży.

Dokładnie tak zachowuje się większość ludzi w przypadku gdy chodzi o redukcję tkanki tłuszczowej i ćwiczenia.

Na podstawie wskazań prostego przyrządu, jakim jest waga (w moim przypadku za jej odpowiednik można by uznać licznik kilometrów), ludzie często dochodzą do wniosku, że nie czynią postępów – choć w rzeczywistości znacznie posuwają się do przodu. Kolejne diety odpadają, zupełnie jakby brały udział w grze w muzyczne krzesła, a odchudzająca się osoba co rusz podejmuje ostateczne próby, które przynoszą więcej szkody niż pożytku. Żeby osiągnąć cel w postaci 10-kilogramowej rekompozycji, trzeba śledzić właściwe wskaźniki.

Waga to tylko jedno z narzędzi. Należy z niej korzystać, ale nie należy przypisywać jej głównej roli. Jej wskazania mogą okazać się mylące. Zapoznaj się

z poniższą relacją Angeli (wersja oryginalna), napisaną po dwóch tygodniach stosowania diety Slow-Carb (por. rozdziały „Dieta Slow-Carb cz. I i cz. II”):

Po sobotnim oszustwie przytyłam pół kilograma, co jest w moim przypadku zupełnie normalne (...) W drugim tygodniu zrzuciłam te pół kilograma. Nie pozbyłam się [kolejnych] kilogramów w drugim tygodniu, ale się nie zniechęcam. Udało mi się pozbyć kilku centymetrów. Ubyło mi trochę ponad centymetr w biodrach i to jest rewelacja. Obwód ud zmniejszył się w sumie o ponad dwa centymetry. W sumie w ciągu tygodnia zniknęły mniej więcej cztery centymetry. Może być. Ogólna suma centymetrów zgubionych od pierwszego dnia: 13... Hurra! I to bez ćwiczeń.

Moje problemy z podrózami samochodem skończyły się momencie, gdy kupiłem urządzenie GPS.

Problem się rozwiązał, ponieważ GPS dostarczał mi odpowiedzi na proste pytanie: czy *zbliżam się do celu?*

W procesie przeprojektowywania ciała za „cel” należy uznać *rekompozycję organizmu*, a nie zmianę masy ciała.

Jaki odsetek twojego ciała stanowią pożyteczne mięśnie, a ile procent to bezużyteczny tłuszcz? Naszymi towarzyszami podróży staną się od teraz pomiary obwodu oraz ilości tkanki tłuszczowej. Lektura tego rozdziału to punkt wyjścia do posługiwania się własnym fizycznym GPS-em. To urządzenie poprowadzi cię w kierunku 10-kilogramowego celu rekompozycyjnego.

Obwód można zmierzyć bez trudu, wystarczy do tego miara krawiecka. Do szczegółów przejdziemy pod koniec rozdziału.

Pytanie brzmi natomiast: jak mierzyć ilość tłuszczu w organizmie?

Okazuje się, że można to zrobić na wiele sposobów, przy czym te najpopularniejsze są najgorsze.

Obdzieramy kota ze skóry

W ciągu 24 godzin⁴ dokonałem kilkunastu pomiarów ilości tkanki tłuszczowej, wykorzystując w tym celu zarówno najłatwiej dostępne, jak i najbardziej wyszukane urządzenia.

Przedstawiam uzyskane wyniki, uporządkowane od najniższych do najwyższych:

7% – 3 punkty, suwak SlimGuide,
7,1–9,4% – Accu-Measure,

⁴ Od południa 3 października do południa 4 października 2009 r.

- 9,5% – ultradźwiękowa metoda BodyMetrix,
- 11,3% – metoda DEXA,
- 13,3% – BodPod,
- 14,7–15,4% – Omron, ręczny pomiar bioimpedancji (druga wartość po wypiciu 2 litrów wody w ciągu 5 minut),
- 15,46–16,51% – 4 punkty pomiaru, suwak SlimGuide.

Wyniki wahały się od 7% do 16,51%. Który zatem z tych pomiarów należy uznać za wiarygodny?

Tak naprawdę żaden z tych pomiarów nie jest w pełni wiarygodny. Nie ma to jednak żadnego znaczenia. Wystarczy upewnić się, że konsekwentnie stosujemy tę samą metodę wykonywania pomiarów.

W poniższej tabeli zestawiono różne rozpatrywane przeze mnie opcje, uporządkowane od najbardziej do najmniej podatnych na błędy⁵.

PORÓWNANIE METOD SZACOWANIA ODSETKA TKANKI TŁUSZCZOWEJ W ORGANIZMIE

	Koszt badania	Czas (w minutach)	Wymagania względem technika	Komfort badanego	Błąd w ocenie	Komentarz
Pomiar obwodu	niski	ok. 5	małe lub średnie	duży	3–3,6%	
Impedancja bioelektryczna	niski	ok. 5	małe	duży	2,5–4%	wynik w dużym stopniu zależy od poziomu nawodnienia organizmu osoby badanej
Warstwa skóry	niski	ok. 5	duże	mały	2–3,5%	wynik zależy od wzoru
Ultrasonografia	niski	ok. 5	średnie	duży	2,3–3%	jedyna niskokosztowa metoda umożliwiająca pomiar grubości mięśni
BodPod	wysoki	ok. 30	duże	średni	2,3–2,8%	
Mierzenie pod wodą	wysoki	30–60	duże	mały	2,3–2,8%	wymaga starannych pomiarów, osoba badana może wpływać na wynik
DEXA	wysoki	15–30	duże	duży	1,2–2,5%	umożliwia mierzenie pozostałych tkanek i kości
Tomografia komputerowa (CT)	wysoki	10–15	duże	duży	1–2%	kontakt z silnym promieniowaniem
Rezonans magnetyczny (MRI)	wysoki	30–45	duże	duży	1–2%	

Źródło: Luiz Da Silva, PhD, członek rady doradczej ds. naukowych UC Davis National Science Foundation Center for Biophotonics Science and Technology.

⁵ W ocenie podatności na błędy zakładam, że pomiarów dokonuje przeszkolony profesjonalista w optymalnych do tego warunkach (np. przy dobrym nawilżeniu zapewniającym odpowiednią impedancję ciała). Kolejność została ustalona na podstawie mediany najniższych i najwyższych wskaźników błędów.