

# Resumo do Livro 4 Horas para o Corpo, de Tim Ferriss,



O livro [4 Horas para o Corpo](#) é um guia para uma vida saudável e, até mesmo, para um melhor desempenho sexual. Para isso, o autor sugere dieta especial, boas noites de sono e atividades físicas regulares.

Timothy Ferriss garante que tudo isso foi elaborado com base em uma ampla pesquisa e experimentos com atletas profissionais, médicos e com ele mesmo. Ou seja, não é coisa da cabeça do autor, apenas para vender livros.

## Quem é Tim Ferriss

Timothy Ferriss, ou Tim Ferriss, como gosta de ser chamado, é escritor norte-americano, empresário, [investidor-anjo](#), palestrante e apresentador de [podcasts](#). A fama internacional no mundo do empreendedorismo veio com o livro [Trabalhe 4 Horas](#)

[por Semana](#).

A obra ficou sete anos consecutivos nas listas de best-sellers. No rastro desse sucesso, Ferriss lançou outros dois livros: 4 Horas para o Corpo e O Chefe de Cozinha de 4 Horas. Além da “trilogia das 4 horas”, ele tem outras obras relevantes.

Tim Ferriss também é membro do conselho de algumas startups, como Facebook, Twitter, Evernote, entre outras. Foi ainda eleito pela Fast Company como a “Pessoa de Negócios mais Inovadora”.

Um de seus melhores trabalhos é o podcast Tim Ferriss Show que, com mais de 200 milhões de plays, foi selecionado como o melhor do iTunes, por três anos consecutivos. Em uma palestra no TED, mais recente, Tim falou sobre como lida com a tomada de riscos em sua vida e supera seus medos.

## **Os fundamentos do plano 4 Horas para o Corpo (4HC)**

O autor de 4 Horas para o Corpo parte do princípio de que “pequenas” mudanças podem gerar grandes resultados. E para ficar em forma e ter uma saúde de ferro, garante, ninguém precisa carregar uma boa genética e nem mesmo contar com a sorte. Ou seja, qualquer pessoa pode chegar lá.

Para ajudá-lo nesse desafio, o autor criou o plano 4HC, para você melhorar sua saúde em termos de perda de peso, hábitos de sono, resistência física e longevidade no geral. Esse plano vai contra a regra geral de que, para mudar seu tipo muscular, a única maneira é cortando calorias. Para Ferriss, não é bem assim.

Tim Ferriss conta a história de Arthur Jones, uma pessoa influente na área da educação física e que deixou legados substanciais. De acordo com o livro 4 Horas para o Corpo, um

desses legados foi a ideia de Dose Mínima Efetiva (DME).

A DME é a menor quantidade de alguma coisa que produzirá o resultado desejado. Por exemplo, a quantidade mínima de exercício que você precisa fazer para ver resultados é o DME de exercícios para você.

Em relação à gordura armazenada, você precisa descobrir sua DME para ativar os hormônios de queima de gordura. Para ganhar músculos, você precisa descobrir sua DME que ativa o crescimento muscular e o hormônio responsável por isso. E assim por diante.

## Monitorando os resultados



Perder peso não é tão simples quanto apenas contar calorias ingeridas. Ou seja, de acordo com o livro 4 Horas para o Corpo, as calorias não devem ser seu foco quando se quer emagrecer. Pelo contrário, a sua motivação sim precisa ser grande o suficiente para que você não só comece o processo, mas também se mantenha nele. Além disso, é imprescindível

medir seus resultados sempre.

Tim Ferriss garante que, com o plano 4HC, você vai perder gordura corporal e ganhar músculos. E a diferença substancial em seu peso começa a aparecer nos primeiros meses. Já depois dos três meses iniciais, sua perda de peso será menos dramática.

Nesse tempo, enquanto você perde gordura, estará ganhando músculos também. E isso aparece na balança. Então, você não pode deixar os números da balança impedirem seu progresso no plano 4HC.

## **Teste a sua porcentagem de gordura**

De acordo com o livro 4 Horas para o Corpo, ao iniciar o plano 4HC, você deve anotar suas medidas. Ou seja, usando uma fita métrica, faça o seguinte:

- Anote o tamanho de seus braços superiores (bíceps médios), sua cintura, seu quadril no ponto mais largo e ambas as suas pernas.
- Some essas medidas para determinar suas medidas totais.
- Estime sua porcentagem de gordura corporal, baseada em sua forma corporal.

## **Eliminando a gordura**



A dieta do livro 4 Horas para o Corpo revela 5 regras que você deve seguir, se quiser ter sucesso no seu plano. Trata-se de uma dieta 'slow-carb' e, segundo Tim Ferriss, se você fizer o dever de casa direitinho, perderá até 10kg de gordura em um mês.

Anote então as regras da dieta 4HC:

## **Regra # 1 – Evite os carboidratos brancos**

Isso significa que você vai precisar cortar todo pão, arroz, cereais, batatas, massas e alimentos empanados fritos. Isso inclui os alimentos integrais também.

## **Regra # 2 – Faça refeições repetidas**

Você deve comer os mesmos alimentos em suas refeições. E os alimentos permitidos são:

- **Proteínas:**

- Ovos
- Peito de frango

- Carne de boi
- Peixe
- Porco
- **Legumes:**
  - Lentilhas
  - Feijão preto
  - Feijão carioca
  - Feijão vermelho
  - Soja
- **Vegetais:**
  - Espinafre
  - Mix de vegetais, como brócolis, couve-flor e outros
  - Chucrute
  - Aspargos
  - Ervilhas
  - Feijão verde

Você pode comer o quanto quiser dos alimentos acima. Pode incluir outros vegetais também. Mas esqueça as batatas. Assim, se você vai comer fora de casa, peça para substituir o amido por mais vegetais

Faça de três a quatro refeições e as repita todos os dias.

### **0 leite está na lista negra**

0 leite causa uma alta resposta da insulina no corpo. Por isso, o único produto derivado de leite que é permitido é o queijo cottage, já que ele é rico em proteínas. A manteiga também tem sinal verde, desde que seja a manteiga pura e tenha apenas manteiga e sal em sua lista de ingredientes.

### **0 horário que você come**

Você precisa fazer sua primeira refeição do dia, na primeira hora que acordar. A partir daí, suas refeições devem ter uma distância de 4 horas. No entanto, se você sente necessidade de beliscar entre os horários, as cenouras são a melhor coisa

para comer, mas não em excesso.

### **Regra # 3 – Fuja das calorias líquidas**



Você pode beber quanta água quiser, chá sem açúcar, café preto ou outras bebidas sem calorias. Mas você não pode beber leite, refrigerantes ou sucos de frutas.

De acordo com o livro 4 Horas para o Corpo, você pode beber refrigerantes diets, mas precisa se limitar a 400ml por dia. Bebidas alcoólicas devem ser limitadas a duas taças de vinho tinto por dia.

### **Regra # 4 – Pare de comer frutas**

Você não precisa comer frutas para ser saudável. Ou seja, 4 Horas para o Corpo garante que as únicas frutas permitidas na dieta são os tomates e o abacate. O abacate deve ser limitado a uma unidade por dia.

### **Regra # 5 – Tire um dia de folga por semana**



Nesse dia, você pode comer qualquer coisa que quiser, em qualquer quantidade. Isso não serve apenas para ajudá-lo a não desistir. Mas existem também benefícios de perda de peso.

Quando você aumenta sua ingestão calórica dramaticamente, você ajuda a sua perda de gordura. Ou seja, você garante que sua taxa metabólica não fique lenta por causa dos longos períodos de restrição calórica.

### **Suplementos e temperos**

Além da dieta, você pode tomar suplementos como potássio, magnésio e cálcio. Você pode também utilizar diferentes temperos e molhos em suas refeições. Pasta de pimenta, adoçantes sem açúcar, azeite de oliva, óleo de macadâmia e óleo de semente de uva também podem ser utilizados.

## **2 outros fatores relevantes na**



# dieta 4HC

O livro 4 Horas para o Corpo destaca outros dois fatores que contribuem para sua perda de gordura e ganho muscular. Eles são:

## PAGG: Nutraceuticos

- São suplementos que você pode adicionar à dieta para lhe dar mais energia, melhorar seu sistema imune e seu colesterol e outras vantagens.
- Esse suplemento consiste em:
  - 20 ou 25 miligramas de policosanol, que é um extrato de planta vegetal para abaixar o colesterol;
  - 100 a 130 miligramas de ácido alfa lipóico, um antioxidante que vai impedir seu corpo de armazenar carboidratos nas células de gordura;
  - 325 miligramas de flavonóides de chá verde, também conhecidos como EGCG;
  - pelo menos 200 miligramas de extrato de alho, que impede a recuperação de gordura e lida com o colesterol.
- Tome esse suplemento antes de cada refeição e antes de dormir, seis dias por semana. Pare de tomar por uma semana a cada dois meses.
- Consulte um médico se estiver com algum problema de saúde ou tomando algum remédio, especialmente anticoagulantes. Se você está grávida ou amamentando, não tome PAGG.

## Terapia de gelo

Pesquisas científicas descobriram que o corpo queima mais energia quando submetido a temperaturas frias. Veja algumas opções:

- Colocar um pacote de gelo em sua área do trapézio superior ou atrás do pescoço, por uns vinte minutos, todas as manhãs;
- Beber pelo menos 500 ml de água gelada assim que acordar, antes de comer qualquer outra coisa;
- Tomar banhos gelados de 5 a 10 minutos de manhã ou antes de dormir;
- Sentar em uma banheira de gelo por 20 minutos.

## **Mexa-se**

O próximo passo é aprender como ganhar músculo e eliminar a gordura fará você se sentir melhor. Para isso, o livro 4 Horas para o Corpo ensina alguns exercícios. Veja!

## **Balanços com kettlebell**

Feito com as duas mãos, é um dos melhores exercícios para ganhar músculos. É, na realidade, o único que você precisa para produzir mudanças drásticas. Aprenda a realizar o balanço com [kettlebell](#) corretamente:

- Fique em pé com seus pés a uma distância de aproximadamente 30 cm um do outro, com seus dedos apontados levemente para fora.
- Mantenha seus ombros para trás, comece a balançar para trás com o kettlebell, enquanto faz um movimento como se fosse se sentar em uma cadeira.
- Mantenha seus ombros para trás e empurre seus quadris para frente, enquanto aperta seus glúteos.
- Enquanto você se movimenta para frente, o impulso e o peso do kettlebell vão empurrar seus braços, criando um balanço.

## **Exercícios para melhorar sua postura e**

# entrar em forma

## Exercício A

Faça 10 séries de cada, com treze repetições e com o máximo de peso que puder, exceto os balanços com o kettlebell. Para o kettlebell, faça de 20 a 25 balanços. Repita todo o circuito duas vezes.

- Agachamento e desenvolvimento com halteres, contraindo os glúteos na parte mais baixa por um segundo antes de se levantar;
- Remada unilateral com dois apoios;
- Passada com deslocamento e joelhada;
- Flexões de braços abertos;
- Balanços com kettlebell com os dois braços;

## Abdominais

Aqui está um movimento que você pode fazer para definir seus músculos abdominais.

### Os abdominais miotáticos

- Usam seu posicionamento totalmente estendido e seu reflexo de estiramento para criar uma forte contração.
- Você precisa de um Bosu, uma bola suíça ou uma pilha de almofadas firmes.
- Comece com os braços esticados sobre a cabeça o mais alto possível; mantenha os braços atrás ou perto das orelhas, durante todo o exercício.
- Abaixar-se lentamente durante quatro segundos, até que seus dedos toquem o chão – o tempo todo tentando afastar cada vez mais as mãos da bola. Pare nessa posição por dois segundos, tentando o alongamento máximo.
- Suba lentamente e pare no alto, na posição de contração total, durante outros dois segundos.
- Faça um total de 10 repetições.

- Após completá-las, acrescente peso às mãos, mas as mulheres não devem exceder 5 kg de peso.

Lembre-se que extrapolar seu DME é arriscado e inútil, alerta o autor de 4 Horas para o Corpo.

No microbook de 4h para o Corpo, no 12min, você pode conferir outros exercícios e alongamentos sugeridos pelo autor.

## **Impacto do plano 4HC em sua vida sexual**



O objetivo do plano é reinventar sua vida, para que você se torne uma pessoa melhor no geral. Por esse motivo, aprimorar sua performance sexual é importante.

Algumas mulheres afirmam que nunca tiveram um orgasmo, enquanto outras dizem que nunca tiveram um orgasmo em uma

relação sexual. O objetivo aqui é que você tenha um orgasmo por meio da estimulação manual ou da relação sexual.

Uma mulher precisa primeiro se sentir confortável com sua própria sexualidade e com o que ela gosta na cama. Assim, as dicas do livro 4 Horas para o Corpo são:

- Explore seu corpo por cinco minutos antes de dormir ou quando acordar.
- O ângulo de penetração é importante. Desta forma, mudando o ângulo em que o pênis penetra na vagina, você pode garantir que a cabeça do pênis entre em contato com o ponto G feminino, que fica de 2,5 a 5cm dentro da vagina, na parte superior.
- Você pode mudar a pressão do sexo para facilitar os orgasmos femininos. Aumentar a pressão permitirá que o osso pélvico masculino esteja em contato direto com o clitóris.

No PDF de 4 Horas para o Corpo, no 12min, você acessa detalhes de cada item acima e, ainda, algumas posições que podem facilitar o orgasmo feminino. O autor ensina, também, métodos diferentes para você melhorar seus níveis de testosterona, sem uso de medicamentos.

Você pode acessar a plataforma 12min, aqui ao lado.

## **Melhorando sua performance nas atividades físicas**

A dica do livro 4 Horas para o Corpo é se reinventar, focando em melhorar sua performance nas atividades físicas também. Assim, confira o que você pode fazer:

### **Melhore seu salto vertical**

- Comece fazendo 10 polichinelos normais;
- 10 polichinelos com braços para a frente;

- 5 passadas para trás, em cada lado do seu corpo;
- 5 passadas laterais em cada lado;
- 10 balanços de perna completos;
- 20 segundos de salto elástico, que são saltos com a parte anterior da planta dos pés e as pernas retas, o mais rápido possível.

Ao final, meça a sua base de salto vertical e guardar os resultados.

Para melhorar a média inicial você deve mudar a maneira como você pula.

- Utilize seus ombros e a força da parte superior do corpo para recuar.
- Deixe seus braços no ponto mais alto sem puxá-los para trás.
- Estreite sua posição de agachamento.

## **Acelerando a sua corrida**

Faça um aquecimento com uma preparação do movimento geral:

- Pule corda por 18 metros 2 vezes;
- 6 repetições de passadas para trás dos dois lados do corpo;
- 18 metros de pedalada para trás, 2 vezes;
- 18 metros de semi-agachamento com passada lateral.

Continue o procedimento com o alongamento e a ativação muscular:

- 10 rolamentos com as pernas afastadas;
- 10 circunvoluções de quadril em movimento;
- 4 apoios e 10 “jairzinhos” alternados.

Esses exercícios devem ser seguidos pelo treino de frequência:

- 20 segundos de salto com flexão plantar e duas sessões de 5 segundos de agachamento normal com salto.

Confira no microbook, no 12 min, como melhorar sua velocidade e corrigir a sua posição inicial.

## Melhorando suas noites de sono



Se você leva muito tempo para começar a dormir, isso é considerado insônia inicial. Se você acorda várias vezes durante a noite, isso é chamado de insônia intermediária. Mas se você acorda cedo demais e não consegue voltar a dormir, você tem insônia terminal.

Alguns pontos importantes sobre como ter uma boa noite de sono são:

- Se você tem altas porcentagens de sono REM, sente-se mais descansado. Assim, você pode aumentar sua porcentagem de REM acordando por cinco minutos, aproximadamente, quatro horas e meia depois de dormir. Você pode, ainda, tomar huperzina, trinta minutos antes de dormir.

- Se você tem um alto percentual de sono profundo, terá melhor desempenho físico no dia seguinte. Fique ligado:
  - Controle o vinho, ou seja, mais de duas taças dessa bebida nas quatro horas antes de dormir podem diminuir sua porcentagem de sono profundo.
  - Mantenha uma temperatura ideal no seu quarto, algo entre 19 a 21 graus celsius.
  - Faça grandes refeições à base de proteína e gordura, quatro horas antes de dormir.
  - Tente a terapia de luzes.
  - Tome um banho frio, uma hora antes de dormir.

## Conclusão

Como o próprio autor afirma, o livro 4 horas para o Corpo é um guia pouco convencional para perder gordura rapidamente, ter uma vida sexual incrível e se tornar um super-humano.

No entanto, pode levar um certo tempo para que você se ajuste ao plano, mas se houver comprometimento, alcançará os resultados desejados.

O lado negativo desse plano é que você não pode escolher seguir apenas uma parte da dieta e esperar ser bem-sucedido. Ou seja, ou você faz tudo, ou não faz nada.

E, aqui, vai uma dica do 12min – todas as dietas e atividades físicas devem ser acompanhadas por um nutricionista e pelo seu médico. Então, converse com eles antes de iniciar o plano 4HC. O mesmo vale para qualquer tipo de suplementos ou medicamentos.

Os cuidados devem ser redobrados por pessoas que têm problemas de saúde e fazem uso de medicamentos, como os diabéticos e os cardíacos, por exemplo. Mulheres grávidas também.

Enfim, nós lhe desejamos sucesso no seu desafio de 4HC. O [12min](#) tem outros [livros superinteressantes sobre saúde e bem-](#)



[estar](#) que você certamente irá adorar. Confira!

Se você curtiu esse post, comente e compartilhe com os seus amigos.