

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.