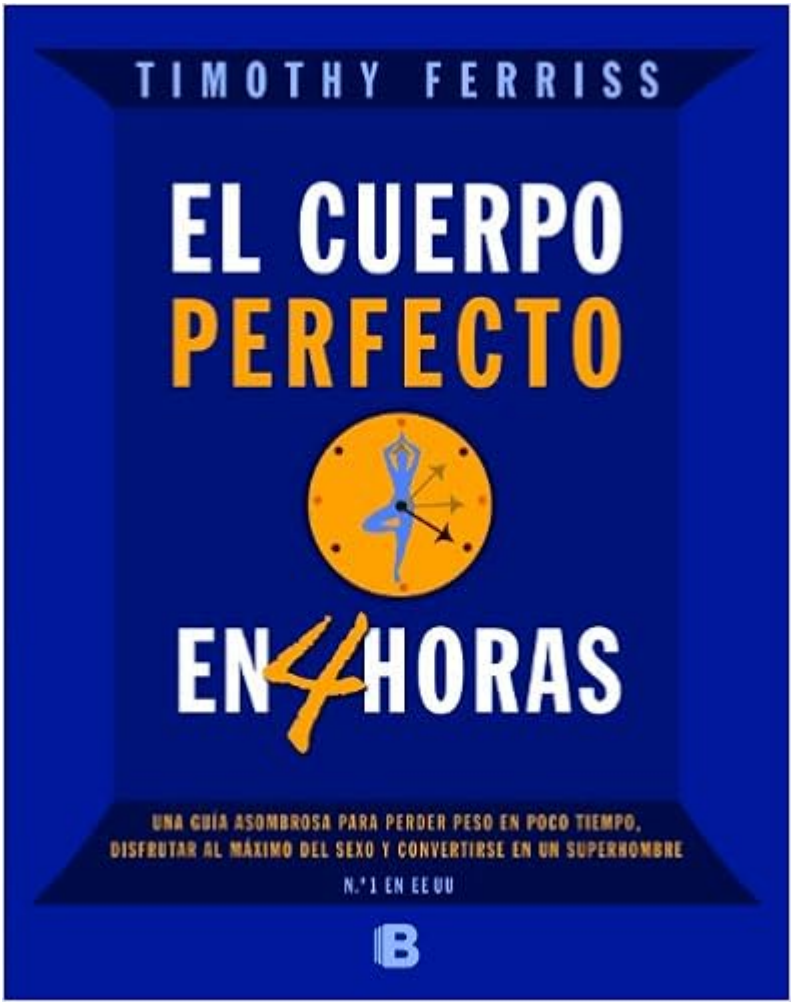
4 Horas para el cuerpo Resumen



El libro [”4 Horas para el cuerpo”] es un clásico de nuestro querido Tim Ferris. Después de la obra prima “Trabaja 4 Horas por Semana”, Tim optó por crear una guía con soluciones fáciles y eficientes para diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas.

El libro aborda tópicos como adelgazamiento, ganancia de masa muscular, insomnio e incluso sexualidad. Este best-seller americano contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos con el propio autor. El libro parte de la premisa de que los pequeños cambios pueden generar grandes resultados.

Si quieres aprender cómo conseguir el cuerpo deseado de manera eficiente y sin sentir hambre, como tener buenas noches de sueño, cómo correr de manera más eficiente y energética y hasta como mejorar tu vida sexual, este es el libro ideal para eso. ¡Vamos juntos en esta aventura por la salud y el bienestar!

Los fundamentos del plan 4 horas para el cuerpo (4HC)

Las reglas de pérdida de peso siempre dicen que algunas cosas son imposibles: “no puedes perder más de 1 kg por semana”, “no puedes cambiar tu tipo muscular” o que “la única manera de perder peso es limitando la cantidad de calorías”. Pero la realidad es que esas reglas no son tan verdaderas como la mayoría de las personas piensa. ¡Tu debes trabajar bajo tus reglas!.

Leía Todo El Resumen

Tim nos cuenta la historia de Arthur Jones. Él fue una de las personas más influyentes del área de educación física. Jones hizo diversas investigaciones y experimentos y dejó un legado sustancial. Uno de esos legados fue la idea de una dosis mínima efectiva (DME). La DME es la menor cantidad de alguna cosa que debes hacer para lograr el resultado deseado. Por ejemplo, la cantidad mínima de ejercicio que necesitas hacer para ver resultados es el DME de ejercicios para ti. El plan 4HC se basa en encontrar tus DME

Acompañando los resultados

Cuando comienzas a seguir el plan 4HC, perderás grasa corporal y ganarás músculo. Comenzarás a notar una diferencia sustancial en tu peso durante los primeros meses. También puedes notar, que tu pérdida de peso comenzará a ser menos dramática después de los 3 meses iniciales. Mientras pierdes grasa, estás ganando músculo. La ganancia de músculo aparece

en la balanza, entonces, a pesar de que aún estás perdiendo grasa, eso no aparecerá a causa de lo músculo que ganaste en el proceso. No puedes dejar que los números de la balanza impidan tu progreso en el plan.