

Dobitnice knjige "Četverosatno tijelo"

U knjizi "4-SATNO TIJELO: Neobičan vodič koji će vam pomoći da brzo izgubite salo, uživajte u nevjerojatnom seksu i postanete nadčovjek" Tim Ferriss primjenjuje na čovječje tijelo pristup "postigni što više sa što manje truda", onu istu filozofiju koja je preobrazila naš odnos prema radu zahvaljujući njegovoj knjizi "4-SATNI RADNI TJEDAN"

Dvije čitateljice koje na poklon od Femine i Naklade Ljevak dobivaju "publicističku senzaciju" Tima Ferrissa "4-satno tijelo", su:

%%IGRA%%

Samo mali dio uobičajenog načina vježbanja doista donosi rezultate. Stoga, ako možemo bolje i preciznije definirati poznavanje uzroka i posljedica povezanih s funkcioniranjem našeg tijela, moći ćemo izgubiti salo i steći mišićnu masu za puno kraće vrijeme i uz puno manje napora. Drugim riječima radi se o minimalističkom fitnessu. Uklanjajući višak iz vježbi u teretani "4-SATNO TIJELO" pokazuje kako učiniti mali pomak ovdje i sićušnu promjenu ondje da bi se postigli veliki rezultati uz maksimalnu djelotvornost. Od gubitka sala do stjecanja mišića, od nevjerojatno dobrog seksa do dubljeg sna, od duljeg trčanja do savršenog zamaha bejzbolskom palicom, Ferriss se opsesivno posvetio cilju da pronađe optimalno rješenje za muškarce i žene.

Odlučivši da postane pokusni kunić kako vi to ne biste morali biti, Ferriss je utrošio deset godina i 250.000 dolara da bi na sebi isprobao svaki trend, dijetu, dijetni suplement i vježbu kako bi identificirao onih nekoliko ključnih stvari koje doista djeluju uz najmanji utrošak vremena i napora. Pritom mu je pomoglo više od 100 stručnjaka – uključujući liječnike, znanstvenike iz NASA-e, vrhunske atletičare i stručnjake za alternativnu medicinu. Nakon toga još je preko 200 muškaraca i žena u dobi između 18 i 70 godina iskušavalo sljedeće tri godine metode koje se preporučuju u knjizi.

Ferriss je ustanovio zanimljivu činjenicu da mnoge od dosad uobičajenih metoda i postupaka nemaju nikakva utjecaja a da istinski rezultati dolaze iz najneočekivanijih izvora.

Ovo nije tek jedna od mnogih knjiga o dijeti i fitnessu.

"4-SATNO TIJELO" rezultat je autorova opsesivnog nastojanja da nakon više od jednog

desetljeća eksperimentiranja postigne savršene rezultate u oblikovanju ljudskog tijela. Knjiga sadrži kolektivnu mudrost brojnih vrhunskih sportaša, nekoliko desetaka liječnika i tisuća sati napornih osobnih vježbi i eksperimenata. Od olimpijskih centara za treniranje do ilegalnih laboratorija, od Silikonske doline do Južne Afrike autor bestselera "4-satni radni tjedan" Tim Ferriss usredotočuje se na jedno pitanje koje će vam promijeniti život:

Koje su minimalne promjene koje će proizvesti maksimalne rezultate na vašem tijelu?

U vrlo kratkom roku naučit ćete:

- kako izgubiti 10 kilograma u 30 dana (bez vježbanja) držeći se ultra jednostavne dijeta s niskim glikemičkim indeksom
- kako spriječiti pojavu sala nakon prežderavanja (Božić, praznici, vikendi)
- kako se 300% učinkovitije riješiti sala uz pomoć nekoliko vrećica s ledom
- kako je Ferriss nabacio 15 kg mišića u 28 dana, bez steroida i uz ukupno samo 4 sata provedena u teretani
- kako spavati samo 2 sata dnevno, a osjećati se posve odmorno
- kako postići 15-minutni orgazam u žena
- kako utrostručiti testosteron i udvostručiti broj spermija
- kako od trčanja na 5 km u 12 tjedana doći do trčanja na 50 km
- kako ukloniti "trajne" ozljede
- kako postići da nakon 6 mjeseci dižete 70 kilograma teže utege nego na početku
- kako jednim posjetom bolnici uštedjeti za dvotjedno ljetovanje na moru

Pridružite se Timu Ferrissu i saznajte sve o nevjerojatnim eksperimentima kroz koje je prošao tijekom 10 godina da bi pobijedio genetiku i postigao nemoguće... za sebe i za preko 200 muškaraca i žena između 18 i 70 godina koji su zajedno s njim sudjelovali u eksperimentima.

O autoru: Timothy Ferriss, uspješni poduzetnik i avanturist, govori šest jezika, vodi multinacionalnu tvrtku ne odričući se putovanja po cijelom svijetu, šampion u tangu i u kickboxingu, glumac u TV uspješnici, autor dvaju svjetskih bestselera, "Četverosatnog radnog tjedna" i "Četverosatnog tijela". Ima 31 godinu i o njemu članke pišu New York Times, National Geographic Traveler, Maxime i drugi.