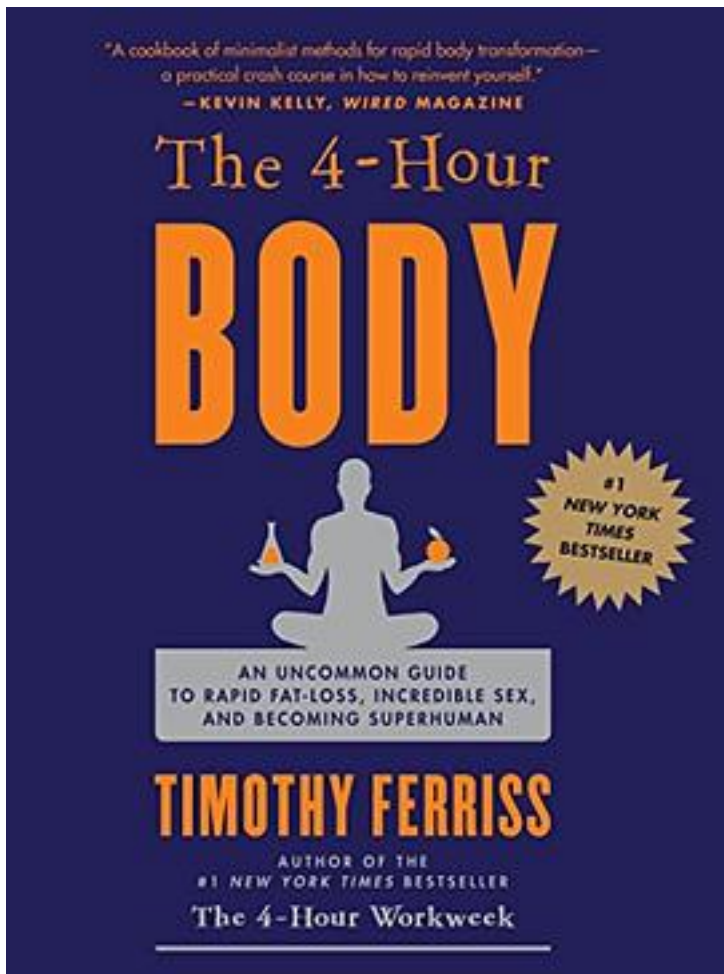


The 4-Hour Body



[The 4-Hour Body 下载链接1](#)

著者:Timothy Ferriss

出版者:Harmony

出版时间:2010

装帧:Hardcover

isbn:9780307463630

Thinner, bigger, faster, stronger... which 150 pages will you read?

Is it possible to:

Reach your genetic potential in 6 months?

Sleep 2 hours per day and perform better than on 8 hours?

Lose more fat than a marathoner by bingeing?

Indeed, and much more. This is not just another diet and fitness book.

The 4-Hour Body is the result of an obsessive quest, spanning more than a decade, to hack the human body. It contains the collective wisdom of hundreds of elite athletes, dozens of MDs, and thousands of hours of jaw-dropping personal experimentation. From Olympic training centers to black-market laboratories, from Silicon Valley to South Africa, Tim Ferriss, the #1 New York Times bestselling author of The 4-Hour Workweek, fixated on one life-changing question:

For all things physical, what are the tiniest changes that produce the biggest results?

Thousands of tests later, this book contains the answers for both men and women.

From the gym to the bedroom, it's all here, and it all works.

YOU WILL LEARN (in less than 30 minutes each):

How to lose those last 5-10 pounds (or 100+ pounds) with odd combinations of food and safe chemical cocktails.

- * How to prevent fat gain while bingeing (X-mas, holidays, weekends)
- * How to increase fat-loss 300% with a few bags of ice
- * How Tim gained 34 pounds of muscle in 28 days, without steroids, and in four hours of total gym time
- * How to sleep 2 hours per day and feel fully rested
- * How to produce 15-minute female orgasms
- * How to triple testosterone and double sperm count
- * How to go from running 5 kilometers to 50 kilometers in 12 weeks
- * How to reverse “permanent” injuries
- * How to add 150+ pounds to your lifts in 6 months
- * How to pay for a beach vacation with one hospital visit

And that's just the tip of the iceberg. There are more than 50 topics covered, all with real-world experiments, many including more than 200 test subjects.

You don't need better genetics or more discipline. You need immediate results that compel you to continue.

That’ s exactly what The 4-Hour Body delivers.

作者介绍:

(美) 蒂莫西·费里斯 (Timothy Ferriss)

全球化3.0时代新新人类代言人，美国普林斯顿大学企业管理客座讲师。Google、PayPal等创意公司的受邀演讲人。在全球范围内分身为企业家、作家、演员、武者和舞者。能说六门外语：中文、韩文、日文、德语、西班牙语、意大利语。

大学期间开始创业。曾留学并漫游中国。现通过远程工作，经营一家营养品跨国公司。曾获中国散打全美冠军，保持一项探戈舞吉尼斯世界记录。

旅居世界各地，四海为家。《纽约时报》《国家地理旅行者》《商业周刊》《马克西姆》、NBC、CNN等媒体都对他作过特别报道。

目录:

[The 4-Hour Body 下载链接1](#)

标签

健康

锻炼

英文

生活

health

睡眠

心理学

life

评论

I read the chapter on running first, then found out Tim Ferriss didn't run the ultra marathon as he said he was going to in the book, this did some serious damage to his credit. Surprisingly the rest of the book was a fun read, Tim's sense of humor and curiosity was just fitting for the subject.

Improving sex一节，图文并茂茅塞顿开豁然开朗。嘻嘻

发誓再也不看自助书籍，此书唯一的有点就是作者的文笔还是不错的。

最小时间精力代价 最大产出 ==

好吧。。这是一本很无聊的减肥书。。。

可以一试

Tim is a biohack.

还是感觉是邪教

Fun read; slow carb diet did work

适合刚开始运动的人，我尝试过书中增肌的方法。进行到2个月的时候书里的方法就有局限性了。长期的话还是要用最稳定的方法。不过里面的只是体系是不错。

[The 4-Hour Body 下载链接1](#)

书评

中文的页面对这本书的评论比较少，选取一些豆瓣的负面短评，两星：“可行性小”
两星：“民科”三星：“不是特别靠谱的一本书”无星：“误导，浪费时间”
两星：“真是天书啊，读起来非常费劲。作者写作问题？翻译问题？排版问题？
可能都有一点吧，内容没有实践过，无法...

Chapter 1: Fundamentals--First And Foremost * Ferriss describes the "Minimum Effective Dose" (doing the bare minimum to gain the most desired outcome). Chapter 2: Ground Zero--Getting Started and Swaraj * Uses Mahatma Gandhi reference to make the case...

——读蒂莫西·费里斯《每周健身4小时》
健身运动给我带来不少好处，但这几年生活压力增大，有兴趣去做的事情也更多，安排时间越不容易，这就需要强化时间管理，提高运动效率。——带着这个问题阅读这本书，可谓非常对路。此书进入内容正题的第一章，就讨论健身运动的“最小有...

首先要说的是，读完本书，对于作者提到的许多方法，我仍然不敢尝试。比如作者在书中罗列出的他服用的那些令人眼花缭乱的营养剂和各种药物。我认为在没有医生的情况下服用，实数不智。另外作者只是使用他自己一人的实验数据，这只能参考，肯定不能作为科学依据。不过这本书还是...

首先说说我的健身历程。
我是从去年七月份，在家附近的健身房办了一张健身卡。到现在为止有一年。我每周都会三次，雷打不动。说起健身的初衷，源于16年年初，我大学毕业第二年的一次同学聚会。每个老同学见到我，都说胖的走在大街上，都会认不出来。我当时觉得特别的羞愧...
...

“我有个绝佳的减肥方法，这种方法是，你想吃什么就吃什么，但是必须跟一个光着身子的胖子一起吃”

减肥是很多胖子 and 大部分女生的梦想，同时也是他们的梦魇，节食、饿、反弹各种障碍。虽然我们常常听到“管住嘴、迈开腿”这句至理名言，但是如何管住嘴？怎么迈开腿效率最高？ ...

1 我挺在意自己的体重的，但是那是之前。

现在我觉得，我最注重的并不是那个重量，而是健康，以及身形。我不想在走地下通道的时候，走几级台阶就气喘吁吁；也不想镜子里看到一个穿什么衣服都不好看的胖子。这个过程持续了很久，但是我一直没有达到自己健身塑形的目的。 ...

我偶像的一份力作，见证了他不断尝试，挑战极限的过程。他将二八法则运用到极致，追求效率的最大化，说明了如何用最少的时间达到减肥效果，增肌，还包括各种非一般的养生知识。其中每一部分都体现了他在吸取现有方案过程中，对方案的在创新和思考的过程。我对其中“慢碳水饮食...

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：Midqiu（来自豆瓣）

来源：<https://book.douban.com/review/9340403/>

简单看了看，这本书简直就是个大忽悠。

大家别浪费时间看这本书了。看到前面开头就受不了作者吹牛了：

基本的常识都没有，比如说在踏步机上气喘吁吁豁出老...

自从得知这本书可以被申请到，我就立刻去网上查看了这本书的信息，并且有幸切实体验了一个星期的慢碳水饮食法，截至今早，我一共减轻了1kg，对于习惯高碳水的亚洲人来说，不吃米面真的有点困难，这部分内容我也会着重介绍。下面说一下我对这本书的认知。这本书最吸引我的...

乍一看，密密麻麻的专有名词（BAT、ART疗法、GENr8 Vitargo

S2ty……），章节末尾附录的网址视频，字里行间夹杂的数据表格等等，流露出严谨专业的学术风。

尤其是开头提到查理·芒格，让我一度误以为这是本谈思维方法的书，顿时惊为天人。

但是读了几段后，才回过味来：芒格和作...

简单看了看，这本书简直就是个大忽悠。

大家别浪费时间看这本书了。看到前面开头就受不了作者吹牛了：

基本的常识都没有，比如说在踏步机上气喘吁吁豁出老命踩一小时只消耗了107卡路里，而窝在沙发上看一小时消耗100卡路里？！不但没常识，数学还不好，比如说书中举例体重100k...

号称《每周工作4小时》的姊妹篇，但完全像一本“天书”。各种科学名词，各种拿自己当小白鼠的实验。完全是越看越晕，我很担心有人按照书里的内容来实践，感觉很容易出事。实在是一本很可怕的书，实在是具有毁灭人的潜质…… 130908晚1306

本书作者是极客，喜欢琢磨各种事情的诀窍。本书是他自己琢磨的一些健身方法。前半本书介绍“无碳水化合物减肥法”，就是绝对禁止碳水化合物的摄入，可以吃肉和蔬菜。据我了解这并不是医学界推荐的减肥方法。后半部分是作者对游泳、健身、睡眠方面的一些诀窍。个人感觉本书...

先不说书中各种细致入微的减肥小方法，但凡第一次听到作者提及的这些方法时我都会觉得是那么的不可能，是那么的不可思议。在作者的忽悠下我竟然又完全的认可或者是想去实践这么一个忽悠。只能说作者忽悠水平的确很高。专业哑铃导购www.dumbgoo.com

[The 4-Hour Body_ 下载链接1](#)