

LIEKNESNIS, DIDESNIS, GREITESNIS, STIPRESNIS?

Kaip naudotis šia knyga

Ar istorija
atmena bent
vieną atvejį,
kai dauguma
buvo teisi?

– ROBERT HEINLEIN

Man patinka
kvailių
eksperimentai.
Aš visada
juos atlieku.

– CHARLES DARWIN

MAUNTIN VJU, KALIFORNIJA,
22 VAL., PENKTADIENIS

Pakrantės amfiteatras (*Shoreline Amphitheatre*) siūbavo.

Daugiau nei 20 000 žmonių susirinko didžiausioje Šiaurės Kalifornijos muzikinių renginių vietoje paklaudyti garsiai grojančių ir uždegančių *Nine Inch Nails* – buvo manoma, kad tai jų paskutinis pasirodymų turas.

Užkulisiuose vyko neįprastas pasilinksminimas.

„Brol, aš nuėjau į tupyklą pasirūpinti reikalais, apsidairiau ir pamačiau Timo viršugalvį, kyšantį virš pertvaros. Jis visiškoje tyloje darė suknistus pritūpimus vyrų tualete.“

Glennas, vaizdo operatorius ir draugas, plyšo juokais demonstruodamas mano mankštos metodiką. Atvirai sakant, tam jam prireikė suglausti savo šlaunis vieną prie kitos.

„Jei tiksliai, keturiasdešimt pritūpimų“, – aš įsiterpiau.

Kevinas Rose'as, *Digg*¹ – vieno iš 500 populiariausių pasaulyje interneto tinklalapių – įkūrėjas,

¹ Vert. past.: *Digg* yra socialinis naujienų tinklalapis, įkurtas 2004 m. Jo pagrindinė funkcija buvo leisti skaitytojams įvertinti pateikiamą informaciją balsuojant už ją palankiai arba nepalankiai – atitinkamai, „atkasant“ (angl. *digging*) arba „laidojant“.

ėmė kartu kvatotis ir pakėlė bokalą alaus nutikimo garbei. Aš, kita vertus, nekantravau pereiti prie pagrindinio reikalo.

Per kitas 45 minutes aš suvartojau beveik dvi dideles picas su ant grotelių kepta vištiena ir tris saujas riešutų mišinio, kas iš viso sudarė apie 4400 kalorijų. Tai jau buvo mano ketvirtas dienos patiekalas: pusryčiams buvau išgėręs dvi stiklines greipfrutų sulčių, didelį puodelį kavos su cinamonu, suvalgęs du šokoladinius pūsmėnulių formos raguolius ir dvi spurgas.

Įdomesnė istorijos dalis prasidėjo gerokai vėliau, kai Trentas Reznoras paliko sceną.

Prąjus apytikriai 72 valandoms, aš pasitikrinau savo kūno riebalų masės dalį su ultragarsiniu analizatoriumi, kurį buvo sukūręs vienas fizikas iš Lawrence'o Livermore'o nacionalinės laboratorijos.

Iš mano paskutinio eksperimento braižomos diagramos matyti, kad aš atsikračiau nuo 11,9 proc. iki 10,2 proc. kūno riebalų – bendra mano kūno riebalų masė sumažėjo 14 proc. per 14 dienų.

Kaip? Be kitų dalykų – reguliariai vartojant tam tikrus kiekius česnako, cukranendrių ir arbatos ekstraktų.

Šis procesas nebuvo savęs baudimas. Tai nebuvo sunku. Prireikė tik mažyčių pokyčių savo gyvenime. Tie nežymūs pokyčiai, turint omeny kiekvieną atskirai, atrodytų, yra maži, tačiau sujungiami kartu nulemia didžiulius pokyčius.

Norite pailginti kofeino sukeliama riebalų deginimo poveikio pusperiodį? Naringeninas, naudinga maža molekulė, esanti greipfruto sultyse, atlieka tokią gudrybę.

Reikia padidinti insulino jautrumą prieš persivalgant kartą per savaitę? Tiesiog įdėkite truputį cinamono į savo sekmadienio ryto miltinius kepinus, ir darbas bus atliktas.

Norite 60 minučių prislopinti gliukozės poveikį kraujyje, kol be kaltės jausmo suvalgysite gausiai angliavandenių turintį patiekalą? Yra pusė tuzino būdų, kaip tai padaryti.

Tačiau atsikratyti 2 proc. kūno riebalų per dvi savaites? Kaip tai gali būti įmanoma, jei daugelis bendrosios praktikos gydytojų tvirtina, kad neįmanoma prarasti daugiau nei 2 lb² [svarų] (900 g) riebalų per savaitę? Tai yra

² Vert. past.: lb – svaras (kilmė nuo lot. *libra* – romėnų svaras) – svorio vienetas, naudojamas anglakalbiuose kraštuose; 1 svaras = 0,45359237 kg, o 2 svarai = 0,90718474 kg.

liūdna tiesa: dauguma viskam pritaikomų taisyklių, kaip ir iliustruoja šis pavyzdys, niekada realybėje nebuvo išmėgintos.

Jūs negalite pakeisti savo raumenų skaidulų tipo? Žinoma, kad galite. Velniop genetiką.

Suvartojama kalorijų ir sudeginamų kalorijų santykio paįsėjimas? Geriausia atveju – pakanka vien į tai atsižvelgti. Man pavyko prarasti riebalų ir pernelyg persivalgant. Tebūnie pagarbintas sūrio pyragas.

Ši sąrašą galima tęsti ir tęsti.

Yra akivaizdu, kad taisyklės turėtų būti šiek tiek perrašytos.

Būtent šiam tikslui ir skirta ši knyga.

Bepročio dienoraštis

2007 m. pavasaris man buvo jaudinantis laikas.

Mano pirmoji knyga, po to, kai buvo atmesta 26 iš 27 leidėjų, trinktelėjo smūgį *New York Times* populiariausių leidinių sąrašui ir, atrodė, išsiveržė į pirmą vietą verslo leidinių sąrašė, kur ir apsisistojo keliems mėnesiams. Niekas nebuvo labiau priblokštas nei aš.

Vieną ypač gražų rytą San Chozės mieste aš daviau telefonu savo pirmąjį svarbų interviu žiniasklaidai, mane kalbino Clive'as Thompsonas iš *Wired* žurnalo. Prieš interviu, mūsų įžanginio pokalbio metu, aš atsiprašiau, jei kalbu susijaudinęs. Aš ir buvau susijaudinęs. Aš ką tik buvau baigęs 10 minučių treniruotę, o po jos išgėręs dvigubą porciją espresso kavos ant tuščio skrandžio. Tai buvo naujas eksperimentas, turėsiantis mane atvesti iki vienženkliai skaičiaus kūno riebalų masės išraiškos, taikant dvi tokias sesijas per savaitę.

Clive'as norėjo su manimi pasiūlyti apie elektroninį pašta ir tinklalapį, tokį kaip *Twitter*. Prieš mums pradėdamas, kad pereitume nuo pramankštos komentarų prie interviu, aš pajuokavau, kad pagrindiniai šiuolaikinio vyro nuogaštavimai galėtų būti susiaurinti iki dviejų dalykų: per daug elektroninių laiškų ir sustorėjimas. Clive'as juokėsi ir man pritarė. Tada mes tęsėme pokalbį.

Interviu praėjo gerai, tačiau tas improvizuotas pajuokavimas man taip ir prilipo. Per paskesnę mėnesį aš jį perpasakojau tuzinams žmonių, ir reakcija visada būdavo ta pati: pritarimas ir linksėjimas.

Atrodė, kad ši knyga turi būti parašyta.

Platusis pasaulis mano, kad aš esu apsėstas laiko planavimo ir valdymo, tačiau jie nežino kitos – daug labiau įteisintos ir daug absurdiškesnės – apsidėmimo formos.

Aš esu aprašęs beveik kiekvieną savo mankštą ar treniruotę nuo tada, kai man buvo 18 metų. Nuo 2004 m. aš esu atlikęs daugiau nei 1000 kraujo tyrimų³, kartais tai darydamas kas antrą savaitę, stebėdamas viską – nuo lipidų titrų, insulino ir hemoglobino A1c, iki IGF-1⁴) ir laisvojo testosterono. Aš importavau iš Izraelio kamieninių ląstelių augimo faktorius, kad panaikintčiau išlikusias sužalojimų žymes, ir aš skridau pas Kinijos kaimų ūkininkus, kad aptarčiau Pu-Erh arbatos poveikį norint atsikratyti riebalų. Viskam, ką išvardijau ir padariau – bandymams ir patobulinimams, aš išleidau daugiau nei 250 000 JAV dolerių (156 000 svarų sterlingų) per pastarąjį dešimtmetį.

Tiesiog taip pat, kaip kiti žmonės turi avangardinių baldų ar meno kūrinių, kuriais dekoruoja savo namus, aš turiu pulso oksimetrų⁵, ultragarso aparatų ir medicininių prietaisų matuoti viskam, nuo galvaninio odos atsako iki REM miego fazės⁶. Mano virtuvė ir vonia primena greitosios pagalbos skyrių.

Jei jūs manote, kad tai yra beprotybė, jūs esate teisūs. Laimei, jums nereikia būti bandomąja jūrų kiaulyte, kad turėtumėte naudoti iš to.

Šimtai vyrų ir moterų per pastaruosius dvejus metus išbandė knygos „4 valandos kūnui“ (4VK) metodiką, o aš stebėjau ir vaizdavau diagramo-

³ Sudėtiniai testai dažniausiai atliekami iš vieno kraujo mėginio, jį paskirstant į 10–12 mėgintuvėlių.

⁴ Vert. past.: hemoglobino A1c (arba HbA1c) yra gliukozė, prisikabinusi prie hemoglobino – tai proteinas, aptinkamas raudonuosiuose kraujo kūneliuose, kurie perneša deguonį iš plaučių į kitas kūno dalis. Paprastai A1c matuojama žmonėms, sergantiems diabetu, kad būtų nustatytas vidutinio gliukozės kiekio kraujyje indeksas per pastaruosius tris–keturis mėnesius. IGF-1 – angl. *insulin growth factor* – insulino augimo faktorius.

⁵ Vert. past.: oksimetras – prietaisas, kuriuo galima nustatyti kraujo įsotinimą deguonimi, naudojant fotometrinius metodus.

⁶ Vert. past.: REM – viena iš įdomiausių miego fazių (angl. *rapid eye movement*). Greitų akių judesių fazė – tai aktyvus miegas, kai viskas veikia kaip dieną, tačiau yra visiškai sumažėjęs raumenų tonusas, lyg paralyžiaus metu – kūnas viduje yra aktyvus, o išoriškai atrodo ramus. Nustatyta, kad REM miego fazės metu yra matomi ryškiausiai ir vaizdingiausiai sapnai.

mis šimtus jų pasiektų rezultatų (šioje knygoje aprašoma 194 žmonių partitės). Daugelis atsikratė daugiau nei 20 svarų (9 kg) riebalų per pirmąjį eksperimentavimo mėnesį, ir didžiąją jų dalį tai yra iš viso pirmas kartas, kai sugebėjo tai padaryti.

Kodėl 4VK metodika veikia, kai kitos nepasiteisina?

Kadangi pokyčiai, kurių reikia imtis gyvenime, yra arba nežymūs, arba paprasti, o dažniausiai tinka abu apibūdinimai. Nepaliekama jokios erdvės nesusipratimams, o matomi rezultatai motyvuoja jus tęsti. Jei rezultatai yra greitai ir išmatuojami⁷, nėra poreikio savęs disciplinuoti.

Aš galiu jums pateikti kiekvieną populiarią dietą keturiomis eilutėmis. Pasiruošę?

- Valgykite daugiau augalinio maisto.
- Valgykite mažiau sočiųjų riebalų.
- Dažniau mankštinkitės ir sudeginkite daugiau kalorijų.
- Valgykite daugiau omega-3 riebiųjų rūgščių.

Nė vieno iš išvardytų punktų mes plačiau neaptarsime. Ne todėl, kad jie neveiksmingi – jie veiksmingi... iš dalies. Tačiau tai nėra tos rūšies patarimai, kurie jūsų draugus priverstų pasveikinti jus žodžiais „Ka, po galais, iki šiol tu darei? Kaip, po galais, tau pavyko to pasiekti?!“, kai jie sutiktų jus persirengimo kambaryje arba žaidimų aikštelėje.

Tam reikia visiškai kitokio požiūrio.

Atsitiktinis tamsusis arkliukas

Išsiaiškinkime: aš nesu nei gydytojas, nei mokslų daktaras. Aš esu skrupulingas duomenų apdorotojas, galintis gauti informaciją iš geriausių pasaulio atletų ir mokslininkų.

Tai man suteikia gana neįprastą statusą.

Aš galiu atsiriboti nuo disciplinų ir subkultūrų, kurios retai siejasi viena su kita, ir aš galiu tikrinti hipotezes, pasinaudodamas tam tikru eksperimentavimu su savimi, ko konformistiniai specialistai negali sau leisti (vis dėlto jų pagalba „užkulisiuose“ yra labai svarbi). Metant iššūkių esminėms nusisto-

vėjusioms hipotezėms, yra įmanoma atsitiktinai aptikti paprastus, bet neįprastus seniai egzistuojančių problemų sprendimo būdus.

Per didelis riebalų kiekis? Pabandykite reguliariai vartoti baltymų ir išgerti citrinų sulčių prieš valgį.

Per mažai raumenų? Išbandykite imbierą ir raugintus kopūstus.

Negalite užmigti? Pabandykite padidinti savo sočiųjų riebalų kiekį arba būkite šaltoje aplinkoje.

Į šią knygą įtraukta tai, prie kokių išvadų priėjo daugiau nei 100 mokslų daktarų, NASA mokslininkų, medicinos daktarų, olimpinė sportininkų, profesionalių sporto trenerių (iš NFL ir MBL⁸), asmenų, pasiekusių pasaulio rekordus, *Super Bowl*⁹ reabilitacijos specialistų ir netgi buvusio Rytų bloko trenerių. Knygoje jūs susidursite su keliais neįtikėtinais pavyzdžiais, įskaitant situacijų prieš ir po transformacijos aprašymus, kokių niekada nebuvote regėję.

Aš nesiekiu akademinės karjeros, kurią branginčiau, pasirinkimas „publikuokis arba mirk“ man nėra aktualus, ir tai yra geras dalykas. Kaip kartą prie pietų stalo man pasakė vienas medicinos mokslų daktaras iš gerai žinomo Amerikos *Ivy League* universiteto:

Dvidešimt metų mus mokė bjaurėtis rizika. Aš norėčiau atlikti eksperimentus, tačiau tai darydamas aš rizikuočiau viskuo, ką pasiekiau per du išsilavinimo tobulinimo ir dėstytojavimo dešimtmečius. Man reikėtų kokio nors „neliečiamybės vėrinio“. Nes universitetas niekada to netoleruotų.

Vėliau jis pridūrė: „Tu gali būti tas „tamsusis arkliukas“.

Tai keista „etiketė“, bet jis buvo teisus. Ne todėl, kad aš neturiu jokio prestižo, kurį galėčiau prarasti. Be to, aš esu buvęs šios „industrijos“ narys ir esu turėjęs priėjimą prie konfidencialios informacijos.

Nuo 2001 iki 2009 m. aš dirbau vykdančiuoju direktoriumi sportininkų mityba besirūpinančioje kompanijoje, kuri platino savo produkciją daugiau nei dešimtyje šalių. Kol mes paisėme taisyklių, tapo akivaizdu, kad daugelis kitų jų nepaiso. Tai nebuvo pelningiausias pasirinkimas. Man yra tekę būti akiplėiško melo, pateikiamo produktų maistingųjų savybių len-

⁸ Vert. past.: NFL – Nacionalinė futbolo lyga; MBL – Nacionalinė krepšinio lyga.

⁹ Vert. past.: *Super Bowl* (angl. *Supertaurė*) – JAV Nacionalinės futbolo lygos čempionato žaidynės, aukščiausias profesionalaus amerikietiškojo futbolo lygmuo.

⁷ Ne tik pastebimi.