



**ТИМ ФЕРРИС**

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «КАК РАБОТАТЬ ПО 4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ»

**ИНСТРУМЕНТЫ  
ГИГАНТОВ**

**СЕКРЕТЫ УСПЕХА, ПРИЕМЫ  
ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ  
И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ  
ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ**

**Тимоти Феррис**  
**Инструменты гигантов.**  
**Секреты успеха, приемы**  
**повышения продуктивности**  
**и полезные привычки**  
**выдающихся людей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40615522](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40615522)*

*Инструменты гигантов. Секреты успеха, приемы повышения  
продуктивности и полезные привычки выдающихся людей:  
ISBN 978-5-98124-723-1*

### **Аннотация**

На протяжении двадцати лет Тим Феррис, автор бестселлера «[Как работать по 4 часа в неделю](#)», коллекционировал приемы и секреты повышения продуктивности выдающихся людей, с которыми ему доводилось встречаться, от успешных предпринимателей и спортсменов мирового класса до всемирно известных писателей и звезд шоу-бизнеса. Все они опубликованы в этой книге. Помимо сотен других секретов, хитростей и приемов повышения продуктивности, вы узнаете:

- Как находить и тестировать новые бизнес-идеи по технологии легендарного предпринимателя и инвестора Кремниевой долины Марка Андреессена.

- Как подобрать простые утренние ритуалы, которые помогут начать новый день.

- Как режиссер и продюсер Роберт Родригес, прозванный «голливудским волшебником», превращает слабости и недостатки в достоинства и преимущества.

- Как добиться успеха, используя «стратегию холста» писателя Райана Холидея, если у вас нет достаточного капитала, связей и опыта работы.

- Как извлекать уроки из неудач и поражений по методике спецподразделений «морских котиков» ВМФ США.

- Как построить гармоничную жизнь без суеты и стрессов, используя концепцию простоты и праздности писателя и карикатуриста Тима Крейдера.

- Как преодолеть свои страхи и развить уверенность в себе по методике выдающегося актера, обладателя премий «Оскар» и «Грэмми» Джейми Фокса.

Кем бы вы ни были и в какой бы жизненной ситуации ни оказались, в этой книге вы найдете концентрированный опыт сотен успешных людей и целый арсенал эффективных инструментов, которые помогут вам добиться значимых для вас целей.

# Содержание

Важное предупреждение и отказ от ответственности	7
Посвящение	9
Предисловие Арнольда Шварценеггера	10
На плечах гигантов	15
Как пользоваться этой книгой	20
Что же такого особенного в этих людях?	26
Мелочи, повышающие продуктивность	28
Что у них общего?	30
Эта книга – «шведский стол», и вот как извлечь из нее максимальную пользу	32
Запомните два принципа	35
Несколько важных замечаний об особенностях этой книги	37
И еще кое-что в заключение: 3 инструмента, которые позволят получить все остальные	44
Часть первая	47
Амелия Бун	48
Ронда Персиаваль Патрик	54
Кристофер Соммер	59
Сила гимнаста	67
Доминик Д'Агостино	82
Патрик Арнольд	107

Джо Де Сена	112
Вим Хоф («Ледяной человек»)	116
Бочковая сауна Рика Рубина	123
Джейсон Немер	125
Акройюга – массаж в воздухе	135
Конец ознакомительного фрагмента.	140

**Тим Феррис**  
**Инструменты гигантов.**  
**Секреты успеха,**  
**приемы повышения**  
**продуктивности и**  
**полезные привычки**  
**выдающихся людей**

© Tim Ferriss, 2017.

© Remie Geoffroi, 2017 – иллюстрации.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2018 – издание  
на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

\* \* \*

# **Важное предупреждение и отказ от ответственности**

Эта книга – собрание самых разных мнений на самые разные темы, связанные со здоровьем и благосостоянием, и некоторые приведенные здесь идеи, рекомендации, методики и процедуры могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни или же станут противоречить законодательству, если будут применяться без наблюдения со стороны врача. Эти мнения вытекают из результатов исследований, проведенных автором или теми, о ком рассказывает автор, однако они не призваны заменить профессиональную медицинскую помощь. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать диеты, принимать препараты, выполнять упражнения или рекомендации, предлагаемые в этой книге. Автор и издательство не несут ответственности за прямые или косвенные последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

## **Предупреждение Тима Ферриса**

Пожалуйста, не наделайте глупостей и не сведите себя в могилу – это сильно расстроит нас обоих. Посоветуйтесь

с врачом, адвокатом и специалистом по здравому смыслу, прежде чем следовать советам из этой книги.



# Посвящение

Во-первых, спешу поблагодарить вас, мои «спутники на этом пути», как сказал бы Джеймс Фадиман.

Во-вторых, часть гонорара за эту книгу автор передает следующим организациям:

► **«Звезды продленки» (After-School All-Stars, [afterschoolallstars.org](http://afterschoolallstars.org))**, которая занимается внедрением комплексных программ продленного дня в школах с целью обезопасить детей и помочь им преуспеть в учебе и в жизни.

► **DonorsChoose.org**, которая позволяет любому желающему помочь нуждающемуся классу, приближая нас к светлому будущему, в котором у всех школьников будет все необходимое для получения качественного образования.

► **Научно-исследовательским институтам, таким как Школа медицины при Университете Джонса Хопкинса**, которые изучают применение энтеогенов для лечения тяжелых форм депрессии, тревожных расстройств (у больных раком в терминальной стадии) и прочих тяжелых заболеваний.

В-третьих, все вы, ищущие, да обрящете гораздо больше, чем надеетесь найти. Пусть эта книга вам поможет.

# Предисловие Арнольда Шварценеггера

Я не из тех, кто всего добился сам.

Всякий раз, когда я выступаю на конференциях или перед студентами или отвечаю на вопросы Reddit, кто-нибудь обязательно спросит: «Губернатор (или «Губернатор-терминатор», «Арнольд», «Арни», «Шварц», «Шницель» – в зависимости от того, перед кем я выступаю), вы в этой жизни всего добились сами. В чем секрет вашего успеха?»

Обычно все бывают крайне удивлены, когда я говорю: «Спасибо за комплимент, но я ничего сам не добился. Мне очень помогли».

Я действительно вырос в Австрии, в доме, в котором не было водопровода. Я действительно приехал в Америку с одной спортивной сумкой. Мечтая разбогатеть, я действительно работал каменщиком и вкладывал деньги в недвижимость задолго до того, как стал размахивать мечом в фильме «Конан-варвар».

Но я не могу сказать, что всего добился сам. Как и любой другой человек, я добился всего того, что имею, потому что стоял на плечах гигантов.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Отсылка к цитате Исаака Ньютона из письма Роберту Гуку: «Если я видел дальше других, то только потому, что стоял на плечах гигантов». Выражение

Основу моих достижений заложили родители, тренеры и учителя; добрые люди, которые позволяли мне переночевать у себя на кушетке или в спортзале; наставники, которые давали мне мудрые советы; кумиры, которые вдохновляли меня со страниц журналов (а затем, с годами, и в личном общении).

У меня были огромные планы, и я горел желанием действовать. Но я ничего не добился бы, если бы мама не помогала мне с уроками (и не давала бы мне подзатыльник, когда я не хотел учиться), если бы отец не повторял мне, что я должен «найти себе применение», если бы мои наставники не объяснили мне, как продвигать и «продавать» себя, если бы мои тренеры не научили меня основам тяжелой атлетики.

Если бы я не увидел Рега Парка на обложке журнала, не прочитал о том, как он с пьедестала соревнований «Мистер Вселенная» шагнул на большой экран и превратился в Геркулеса, вполне возможно, я бы до сих пор пел йодлем тирольские песни где-нибудь в австрийских Альпах. Я знал, что хочу уехать из Австрии, и знал, что мое место в Америке, но именно Рег распалил огонь моего энтузиазма, и благодаря

---

означает, что любое открытие делается на основе предыдущих трудов. Впервые его использовал Бернар Шартрский, французский философ-платоник, представитель шартрской философской школы XII–XIII веков, который писал: «Мы подобны карликам, усевшимся на плечах великанов; мы видим больше и дальше, чем они <...> потому, что они нас подняли и увеличили наш рост собственным величием». – *Прим. пер.*

ему у меня появился план действий.<sup>2</sup>

Джо Уайдер привез меня в Америку и взял под свое крыло, помог мне сделать карьеру в бодибилдинге и научил вести дела. Люсиль Болл рискнула и пригласила меня принять участие в специальном выпуске своего шоу в качестве гостя, и это был мой первый большой успех в Голливуде. А в 2003 году я не стал бы губернатором великого штата Калифорния, если бы не помощь 4 206 284 калифорнийцев.

Как же я могу утверждать, что всего добился сам? Ведь в этом случае я сведу на нет заслуги всех, чья помощь и советы позволили мне стать тем, кто я есть. К тому же, это может создать ошибочное представление о том, что к успеху можно прийти в одиночку.

Я не смог бы сделать это один. И, скорее всего, вы тоже не сможете.

Нам всем нужен стимул. Без поддержки, совета и вдохновляющих идей других людей наши желания и порывы постепенно угасают, и мы начинаем топтаться на месте.

Мне повезло, и на каждом важном этапе моей жизни меня сопровождали наставники и кумиры. Позднее мне посчастливилось лично общаться со многими из них. С кем бы я ни встречался – с Джо Уайдером или Нельсоном Манделой, Михаилом Горбачевым или Мохаммедом Али, Энди Уорхо-

---

<sup>2</sup> Особая манера пения без слов, с характерным быстрым чередованием грудных и фальцетных звуков, традиционная для Тироля (Австрия) и Швейцарии. – *Прим. ред.*

лом или Джорджем Гербертом Уокером Бушем – я никогда не стеснялся попросить совета, который вдохновил бы меня на новые свершения.

Полагаю, вы знакомы с подкастами Тима. (Особенно рекомендую выпуск, на который он пригласил одного обаятельного бодибилдера с австрийским акцентом). Тим использует свое шоу для того, чтобы донести до вас мудрость самых разных представителей бизнеса, культуры и спорта. Не сомневаюсь, что вы многому у них научились, и не сомневаюсь, что иногда вы получали совершенно неожиданные для себя советы.

Нет на Земле такого человека, которому не пригодилась бы помощь со стороны, будь то выбор оптимального набора утренних процедур или жизненной философии, полезный совет относительно тренировок или простые слова поддержки, которые помогут пережить сложный день.

Я всегда относился к окружающему меня миру как к классной комнате, впитывая новые знания и с их помощью прокладывая себе путь вперед. Надеюсь, вы тоже так делаете.

Самое страшное в этой жизни – считать, что вы уже знаете достаточно.

Никогда не переставайте учиться. Никогда.

Именно поэтому вы и приобрели эту книгу. Вы знаете, что кем бы вы ни были и чего бы ни добились, в жизни может наступить момент, когда вам потребуется взгляд со стороны или внешний стимул. Бывает так, что у вас нет ответов на

вопросы или пропадает желание действовать, и тогда лучше всего обратиться за помощью к другим.

Нет ничего страшного в том, чтобы признать, что вы не можете добиться того, чего хотите, в одиночку. Я точно не могу. И никто не может.

А теперь переверните страницу и начинайте учиться.

*Арнольд Шварценеггер*

# На плечах гигантов

Я не эксперт. Я экспериментатор, писарь и проводник.

Если вам попадется в этой книге что-то потрясающее, знайте: это заслуга блестящих умов, которые играли роль моих ресурсов, критиков, помощников, редакторов и источников информации. Если вам попадется что-то нелепое, то лишь потому, что я не послушал их совета или совершил ошибку.

Я обязан сотням людей, но здесь я хочу поблагодарить тех из них, кто принимал участие в моем подкасте и поделился своей мудростью на страницах этой книги. Их фамилии перечислены в алфавитном порядке:

Скотт Адамс (стр. 258)

Джеймс Альтушер (стр. 244)

София Аморусо (стр. 373)

Луис фон Ан (стр. 327)

Марк Андреессен (стр. 171)

Патрик Арнольд (стр. 61)

Питер Агтия (стр. 84)

Гленн Бек (стр. 546)

Скотт Белски (стр. 356)

Ричард Беттс (стр. 558)

Майк Бирбиглия (стр. 561)

Алекс Блумберг (стр. 299)

Джастин Борета (стр. 352)  
Ален де Боттон (стр. 480)  
Тара Брак (стр. 549)  
Брене Браун (стр. 582)  
Амелия Бун (стр. 31)  
Эрик Вайнштейн (стр. 516)  
Джошуа Вайцкин (стр. 573)  
Адам Газзали (стр. 138)  
Лэрд Гамильтон (стр. 116)  
Малкольм Гладуэлл (стр. 567)  
Сет Годин (стр. 236)  
Эван Голдберг (page 524)  
Марк Гудман (стр. 422)  
Доминик Д'Агостино (стр. 48)  
Стивен Дабнер (стр. 570)  
Майк Дель Понте (стр. 295)  
Джо Де Сена (стр. 64)  
Чейз Джарвис (стр. 276)  
Деймонд Джон (стр. 319)  
Брайан Джонсон (стр. 606)  
Питер Диамандис (стр. 366)  
Трэйси ДиНунцио (стр. 309)  
Джек Дорси (стр. 503)  
Дэн Енгл (стр. 123)  
Ноа Каган (стр. 321)  
Сэми Камкар (стр. 425)



Уитни Каммингс (стр. 471)  
Шэй Карл (стр. 438)  
Дэн Карлин (стр. 280)  
Kaskade (стр. 325)  
Сэм Касс (стр. 552)  
Кевин Келли (стр. 464)  
Брайан Коллен (стр. 477)  
Брайан Коппельман (стр. 610)  
Кевин Костнер (стр. 447)  
Пауло Коэльо (стр. 505)  
Тим Крейдер (стр. 483)  
Эд Кук (стр. 510)  
Эд Кэтмелл (стр. 305)  
Пол Левек (стр. 132)  
Фил Либин (стр. 311)  
Джастин Магер (стр. 96)  
Уилл Макаскилл (стр. 442)  
Джейн Макгонигал (стр. 135)  
Николас Маккарти (стр. 208)  
Брайан Маккензи (стр. 116)  
Генерал Стэнли Маккрystal (стр. 432)  
Мэтт Малленвег (стр. 202)  
Би Джей Миллер (стр. 399)  
Кэйси Найстэт (стр. 217)  
Джейсон Немер (стр. 72)  
Бенджамин Джозеф Новак (стр. 375)

Эдвард Нортона (стр. 555)  
Алексис Оганян (стр. 194)  
Аманда Палмер (стр. 513)  
Ронда Патрик (стр. 35)  
Кэролайн Пол (стр. 454)  
Мартин Поланко (стр. 123)  
Чарльз Поликвин (стр. 98)  
Мария Попова (стр. 405)  
Рольф Поттс (стр. 359)  
Навал Равикант (стр. 539)  
Габби Рис (стр. 116)  
Тони Роббинс (стр. 210)  
Сет Роген (стр. 524)  
Роберт Родригес (стр. 626)  
Кевин Роуз (стр. 336)  
Рик Рубин (стр. 495)  
Крис Сакка (стр. 165)  
Рамит Сетхи (стр. 283)  
Дерек Сиверс (стр. 184)  
Джейсон Сильва (стр. 585)  
Джошуа Скенс (стр. 493)  
Кристофер Соммер (стр. 38)  
Морган Сперлок (стр. 221)  
Келли Старретт (стр. 126)  
Нил Страусс (стр. 343)  
Шерил Стрэйд (стр. 508)

Чадэ-Мэн Тань (стр. 155)

Питер Тиль (стр. 231)

Шон Уайт (стр. 267)

Джоко Уиллинк (стр. 411)

Рэйн Уилсон (стр. 536)

Джон Фавро (стр. 588)

Крис Фасселл (стр. 432)

Кэл Фассман (стр. 489)

Джейми Фокс (стр. 601)

Сэм Харрис (стр. 450)

Райан Холидей (стр. 330)

Вим Хоф (стр. 67)

Рид Хоффман (стр. 227)

Павел Цацулин (стр. 109)

Эндрю Циммерн (стр. 533)

Маргарет Чо (стр. 531)

Арнольд Шварценеггер (стр. 177)

Майк Шинода (стр. 348)

Секу Эндрюс (стр. 640)

Себастьян Юнгер (стр. 418)

Крис Янг (стр. 314)

Обязательно прочитайте это в первую очередь!

# Как пользоваться этой книгой

*Находясь на краю, можно разглядеть много такого, чего из центра не видно. Большие, немыслимые вещи – люди, находящиеся на краю, замечают их первыми.*

**Курт Воннегут**

*У умного человека режим – признак честолюбия и больших амбиций.*

**Уистен Хью Оден**

Я всю жизнь скрупулезно всё записываю.

К примеру, у меня хранятся записи практически о каждой моей тренировке с 18-летнего возраста или около того. Записные книжки занимают около двух с половиной погонных метров полок у меня дома. И это, чтоб вы знали, записи только по одной теме. А их у меня десятки. Кто-то назовет это обсессивно-компульсивным расстройством. Многие наверняка посчитают это совершенно пустой затеей. Я же смотрю на это проще: это собрание моих жизненных рецептов.

Моя цель – научиться чему-то один раз и потом пользоваться этим вечно.

Скажем, наткнулся я на свою фотографию от 5 июня 2007 года и подумал: «Вот бы снова так выглядеть». Нет проблем. Открываю пыльный томик 2007 года, просматриваю записи

о тренировках и питании за восемь недель до 5 июня, повторяю их и – вуаля! – я выгляжу почти так же, как тогда (не считая прически). Конечно, не всегда все оказывается так просто, но в большинстве случаев – именно так.

Эта книга, как и другие мои книги, представляет собой набор рецептов по повышению личной эффективности, которые я собирал для личного пользования. Правда, есть и одно отличие – эту книгу я никогда не планировал издавать.

\* \* \*

Все это я пишу, сидя в парижском кафе с видом на Люксембургский сад неподалеку от улицы Сен-Жак. Улица Сен-Жак – одна из старейших в Париже, и славится она богатой литературной историей. Виктор Гюго жил всего в паре кварталов от того места, где я сейчас сижу. Гертруда Стайн пила кофе под разглагольствования Фрэнсиса Скотта Фицджеральда всего в нескольких метрах отсюда. Хемингуэй бродил по этим самым тротуарам, пока в его голове бурлили идеи романов, а в животе, несомненно, бурлило вино.

Я приехал во Францию, чтобы отдохнуть от *всего*. Никаких социальных сетей, никакой электронной почты, никаких общественных мероприятий, никаких планов... за исключением одного проекта. За этот месяц я собирался пересмотреть все уроки, которые мне преподали почти 200 людей, ставших выдающимися специалистами мирового класса

в своих областях, у которых я брал интервью на «Шоу Тима Ферриса» (количество загрузок которого недавно превысило отметку в 100 миллионов). Среди моих гостей были шахматисты-вундеркинды, кинозвезды, высокопоставленные генералы, выдающиеся спортсмены и управляющие хедж-фондами. Компания подобралась интересная.

Со многими из них мы впоследствии сотрудничали в деловых и творческих проектах – от инвестиций до независимого кино. В результате я получил возможность впитать их мудрость за пределами шоу, будь то совместные тренировки, джем-сейшны под вино, обмены текстовыми сообщениями, ужины или поздние звонки. И в каждом случае я смог заглянуть в их жизнь гораздо глубже, чем позволяют надуманные заголовки в средствах массовой информации.

Благодаря урокам, которые я усвоил, моя жизнь уже улучшилась во всех областях. Но это была лишь верхушка айсберга. Бóльшая часть жемчужин знаний все еще была разбросана по тысячам страниц стенограмм и выполненных от руки пометок. Больше всего на свете мне недоставало шанса собрать и упорядочить эти знания в одной книге.

Поэтому я выделил целый месяц на вычитывание записей (и, скажу откровенно, на *pain au chocolat*) и составление единого методического пособия для личных целей. Это должна была стать всем тетрадам тетрадь. Сборник, который способен помочь за несколько минут, но который я буду перечи-

тивать всю жизнь.<sup>3</sup>

Такую сложную цель я перед собой ставил, все еще плохо себе представляя конечный результат.

Уже через несколько недель после начала работы ее результаты превзошли все мои ожидания. В какой бы ситуации я ни оказывался, в этом сборнике обязательно находилась информация, которая мне помогала. Когда я чувствую, что топчусь на месте, когда мне кажется, что я оказался в тупике, когда меня охватывает отчаяние или злость, когда передо мной встает дилемма или я просто не знаю, что делать, первое, что я делаю – завариваю себе крепкий кофе и перелистываю эти страницы. И каждый раз нужное лекарство находится в течение первых 20 минут общения с моими старыми друзьями, которые теперь станут и вашими друзьями. Хочется, чтобы кто-то одобрительно похлопал по спине? Найдется такой человек. Чтобы дали отрезвляющую пощечину? Таких тоже достаточно. Чтобы вам объяснили, почему ваши страхи безосновательны или ваши оправдания – полная туфта? Легко.

Здесь вы найдете немало вдохновляющих цитат, но эта книга – нечто большее, чем просто сборник цитат. Это набор инструментов, с помощью которых вы измените свою жизнь.

Есть множество книг, созданных на основе интервью. Но эта книга отличается от них всех, потому что я не считаю себя интервьюером. Я считаю себя экспериментатором. Ес-

---

<sup>3</sup> Булочка с шоколадом, традиционная французская выпечка (фр.). – *Прим. пер.*

ли я не могу проверить теорию или воспроизвести результаты в хаосе повседневной жизни, меня это не интересует. Все, что вы найдете на этих страницах, я тем или иным способом проверял, исследовал и применял в своей собственной жизни. Я использовал десятки этих приемов и принципов в важных переговорах, в рискованных ситуациях и в серьезных сделках. Эти уроки принесли мне миллионы долларов и сэкономили годы потраченных впустую сил и нервов. Они действительно помогают в те самые моменты, когда в них больше всего нуждаешься.

Некоторые области применения этих уроков ясны с первого взгляда, другие гораздо менее очевидны, и спустя несколько недель, принимая душ или готовясь отойти ко сну, вы вдруг воскликнете: «Обалдеть, *теперь* до меня дошло!».

Зачастую великая мудрость заключена в одной короткой фразе. Некоторым удалось одним предложением описать рецепт успеха в целой области деятельности. Как бы сказал Джошуа Вайцкин (стр. 573), гениальный шахматист, по мотивам жизни которого был снят фильм «В поисках Бобби Фишера», эти крупицы знаний позволяют «познать макро через микро». Процесс собирания их воедино стал для меня настоящим откровением. Если раньше мне казалось, что я вижу «Матрицу», то я ошибался. На самом деле, я видел лишь 10 процентов ее объема. И тем не менее даже эти 10 процентов – «островки» записей об отдельных наставниках – уже изменили мою жизнь и помогли мне увеличить свои



результаты в десять раз. Но когда я решил сплести мысли более ста человек в единую ткань, передо мной быстро возникла очень интересная картина. Киноманы поймут сравнение с концовкой «Шестого чувства» или «Подозрительных лиц»: «Красная дверная ручка! Черт возьми, кофейная кружка с Кобаяси! И как я этого не замечал?! Все это время оно было у меня прямо перед глазами!»<sup>4</sup>

Чтобы и вы почувствовали то же самое, я постарался соединить разные элементы книги, отмечая дополнительные привычки, убеждения и рекомендации этих людей.

Собранная мозаика отображает гораздо больше, чем сумма ее элементов.

---

<sup>4</sup> Англ. «Searching for Bobby Fischer», альтернативное название в российском прокате – «Выбор игры». – *Прим. пер.*

# Что же такого особенного в ЭТИХ людях?

*Судите о человеке по его вопросам, а не по его  
ответам.*

*Пьер Марк Гастон де Леви-Леран*

У этих звезд мирового класса нет сверхспособностей.

Правила, которые они *создали* для самих себя, позволяют изменить действительность в такой мере, что может показаться, будто речь действительно идет о супергероях. Однако они научились это делать, а значит, можете научиться и вы. Эти «правила» зачастую представляют собой необычные привычки и умение задавать более важные вопросы.

В удивительно большом числе случаев ключ к успеху кроется в абсурдности. Чем более абсурдным и немыслимым будет вопрос, тем более значимыми будут ответы. Взять хотя бы вопрос, который любит задавать себе и другим мульти-миллиардер Питер Тиль:

**«Если у вас есть десятилетний план для того, чтобы чего-то добиться, вы должны спросить себя: “Почему я не могу это сделать за полгода?”»**

Исключительно для того, чтобы проиллюстрировать свою мысль, попробую перефразировать:

**«Что вы сделаете для того, чтобы выполнить свой**

**десятилетний план за полгода, если вам к виску поставят пистолет?»**

А теперь пауза. Ожидая ли я, что вы за 10 секунд придумаете ответ на этот вопрос и волшебным образом за несколько месяцев реализуете все свои мечты, на которые должно уйти 10 лет? Разумеется, нет. Но я ожидаю, что этот вопрос вызовет у вас мысленный прорыв, подобный тому, как бабочка разрывает куколку, чтобы выйти на свет и использовать свои новые способности. «Нормальные» системы, которым вы подчиняетесь в жизни, социальные правила, которые вы сами себе установили, стандартные нормы и устои – все это оказывается бесполезным при поиске ответа на такой вопрос. Вы вынуждены сбросить искусственные оковы подобно тому, как змея сбрасывает кожу, и тогда вы поймете, что у вас изначально была способность пересмотреть свою действительность. Просто нужно тренироваться.

Искренне советую больше времени уделить тем вопросам книги, которые покажутся вам наиболее нелепыми. Полчаса, потраченные на запись потока сознания в дневнике (стр. 224), могут изменить вашу жизнь.

Кроме того, не забывайте, что, хотя весь мир – это золотая жила, добыть истинные сокровища можно, лишь как следует покопавшись в чужой голове. Вопросы – это ваши инструменты и залог вашего преимущества перед конкурентами. Эта книга предоставит вам на выбор целый арсенал.

# Мелочи, повышающие продуктивность

Когда я организовывал весь материал для себя, я не стремился создать обременительную программу из каких-нибудь 37-ми шагов.

Мне нужно было простое решение, которое дает немедленный результат. Считайте, что краткие правила на этих страницах – это МПД (мелочи, повышающие продуктивность). Они могут использоваться в любом режиме тренировки (здесь: в любой профессии, при любых личных предпочтениях, уникальных обязанностях и так далее), чтобы подбросить дровишек в топку вашего развития.

К счастью, десятикратное увеличение результатов не всегда требует десятикратного увеличения усилий. Большие возможности порой скрыты в мельчайших деталях. Чтобы кардинально изменить свою жизнь, вовсе не обязательно участвовать в стокилометровом марафоне, получать докторскую степень или полностью себя переосмысливать. Именно мелочи, используемые на постоянной основе (например, ежеквартальное привлечение стороннего специалиста для оценки развития проекта, курсы по медитации Тары Брак, стратегическое голодание или прием экзогенных кетонов и тому подобное), приводят к самым большим результатам.

Понятие «инструмент» или «средство» используется в

этой книге в довольно широком смысле. К инструментам я отношу различные режимы жизни, книги, внутренние диалоги, пищевые добавки, любимые вопросы и многое другое.

# Что у них общего?

В этой книге вы подсознательно будете искать самые общие приемы и рекомендации, и я это только приветствую. Ниже приведены некоторые привычки, характерные для большинства моих собеседников (некоторые из них могут показаться вам довольно банальными):

► Более 80 % моих собеседников ежедневно медитируют или практикуют иную форму самоосознавания.

► Удивительно большое количество мужчин (не женщин) старше 45 лет никогда не завтракают или довольствуются минимальным количеством пищи (Лэрд Гамильтон, стр. 116; Малкольм Гладуэлл, стр. 576; генерал Стэнли Маккристал, стр. 432).

► Многие пользуются устройством ChiliPad для охлаждения матраса во время сна.

► Без ума от книг «Sapiens. Краткая история человечества», «Альманах бедного Чарли», «Психология влияния» и «Человек в поисках смысла», среди прочих других.<sup>5</sup>

► Привычка слушать одну и ту же песню на повторе, чтобы сосредоточиться (стр. 500).

► Практически все рано или поздно брались за неопла-

---

<sup>5</sup> Полное название – «Альманах бедного Чарли: опыт и мудрость Чарльза Мангера» (Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger). – Прим. пер.

чиваемый проект, которому посвящали собственное время и средства, и только потом представляли его потенциальным покупателям.

► Убеждение в том, что «неудача недолговечна» (см. главу о Роберте Родригесе на стр. 626) или нечто аналогичное.

► Практически каждый гость смог взять свой явный «недостаток» и превратить его в свое огромное преимущество перед конкурентами (см. главу о Арнольде Шварценеггере на стр. 177)

Разумеется, я помогу вам установить эти взаимосвязи, но основная ценность этой книги не только в них. Многие очень интересные выходы из сложных ситуаций находятся благодаря нестандартному мышлению. Я хочу, чтобы вы искали «белую ворону», индивидуальные особенности которой наиболее близки вашим собственным. Особое внимание обращайтесь на нетрадиционные пути, такие как переход Шэя Карла от ручного труда к видеоблогам на YouTube, а затем к основанию стартапа, который в результате был продан почти за 1 миллиард долларов (стр. 438). Бросаться из крайности в крайность – тоже своего рода последовательность. Как говорят программисты, «Это не баг, это фича!»

Свободно заимствуйте и по-своему сочетайте предлагаемые приемы, создавая собственный индивидуальный план действий.

# **Эта книга – «шведский стол», и вот как извлечь из нее максимальную пользу**

## **Правило № 1: Пропускайте все, что не интересно**

Я хочу, чтобы вы перелистывали все, что вас не цепляет. Эта книга должна быть увлекательной; ее можно сравнить со шведским столом. Не надо насильно запихивать в себя все подряд. Если вы терпеть не можете креветок, просто не ешьте эти чертовы креветки. Считайте, что это интерактивная книга-игра, ведь именно в таком формате я ее и писал. Моя цель заключается в том, чтобы каждый читатель положительно отнесся к 50 % ее содержимого, полюбил 25 % и никогда не забыл 10 %. И вот почему: мой подкаст слушали миллионы, а текст книги вычитали десятки человек, и для *каждого* из них соотношение 50/25/10 было *абсолютно* уникальным. Мой восторг по этому поводу не знает границ.

Я даже попросил нескольких моих собеседников, – людей, ставших лучшими в своей сфере деятельности, – прочитать один и тот же отрывок и ответить, какие 10 % обязательно надо оставить, а какие 10 % – вырезать. И очень часто *именно*



*те 10 %*, которые один человек просил оставить, другой человек советовал вырезать! Здесь вы не найдете единых правил, подходящих для всех. Уверен, что многие из них вам лично не подойдут. Читайте то, что вам нравится.

## **Правило № 2: Задумайтесь о том, почему вы пропустили то, что пропустили**

Учитывая вышесказанное, мысленно отмечайте все, что вы пропускаете. Можно даже ставить точку в углу страницы или выделять маркером заголовки.

Задумайтесь о том, что, возможно, именно пропуск этих тем и вопросов или уход от них и привел к возникновению белых пятен, узких мест и неразрешимых проблем в вашей жизни. По крайней мере, со мной было именно так.

Если вы решите что-то пропустить, отметьте это место, вернитесь к нему позже и спросите себя: «Почему я это пропустил?» Тема вас задела? Показалась недостойной? Слишком сложной? Как вы пришли к такому выводу: тщательно продумали сами или же поддались влиянию стереотипов, унаследованных от родителей и других людей в вашей жизни? Очень часто «наши» убеждения принадлежат вовсе не нам.

Именно с помощью таких упражнений вы *создаете* себя, вместо того, чтобы *познавать* себя. Последнее тоже само по себе ценно, но относится к прошлому: это зеркало заднего

вида. Добраться до намеченной цели можно, только глядя вперед через ветровое стекло.

# Запомните два принципа

Недавно я побывал на площади Луи Арагона, в тенистом укромном уголке Парижа на Сене, где мы со студентами Американской академии в Париже (Paris American Academy) устроили пикник. Одна женщина отвела меня в сторону и спросила, что именно я пытаюсь донести этой книгой – какова ее основная мысль. Через несколько секунд началась бурная дискуссия, и все присутствующие по очереди рассказывали о том, какими окольными путями они здесь оказались. Почти каждый из собравшихся давно хотел приехать в Париж (некоторые мечтали об этом на протяжении 30–40 лет), но считал, что это невозможно.

Слушая их истории, я взял лист бумаги и набросал ответ на заданный мне вопрос. Этой книгой я хочу донести до читателя следующее:

**1 Успеха, как бы вы его для себя ни определяли, можно достичь, только накопив испытанные, «работающие» на практике убеждения и привычки.** Наверняка найдется тот, кто уже добился «успеха» в вашем понимании этого слова, и зачастую *немало* людей прошли тем же путем. «Но, – спросите вы, – а если говорить о том, что еще не делал никто, например, о колонизации Марса?» Рецепты успеха для подобных целей тоже есть. Изучите создание империй другого типа, рассмотрите крупнейшие реше-

ния в жизни Роберта Мозеса (прочтите книгу «Брокер у власти») или просто найдите того, кто решился добиться великой цели, которая в то время считалась недостижимой (например, Уолт Дисней). У таких людей есть общие черты, которые можно позаимствовать.<sup>6</sup>

**2 Те, кого вы считаете супергероями (ваши кумиры, звезды, миллиардеры и так далее), на самом деле имеют множество недостатков, но по максимуму используют одну или две свои сильные стороны.** Человек несовершенен. Успеха добиваются не те, у кого нет недостатков, а те, кто находит в себе уникальные сильные стороны и строит на их основе свою жизнь. В качестве иллюстрации я намеренно включил в книгу две главы (стр. 197 и 613), прочтя которые, вы наверняка подумаете: «Ого! Да у Тима Ферриса не жизнь, а бардак! Как ему вообще удалось чего-то добиться?» Каждый человек сталкивается с собственными трудностями, о которых вы не имеете ни малейшего представления. И герои этой книги не исключение. Каждому в жизни бывает тяжело. Надеюсь, вас это ободрит.

---

<sup>6</sup> The Power Broker – книга Роберта Каро, удостоенная Пулитцеровской премии. Представляет собой биографию Роберта Мозеса. – *Прим. пер.*

# **Несколько важных замечаний об особенностях этой книги**

## **Структура**

Эта книга состоит из трех разделов: «Здоровье», «Богатство» и «Мудрость». Разумеется, эти разделы взаимосвязаны, как и сами эти понятия. Более того, можете считать их тренажером, на которой стоит сама жизнь. Человеку необходимы все три эти элемента, чтобы добиться успеха или стать счастливым. «Богатство» в контексте этой книги означает далеко не только деньги. Это понятие охватывает свободное время, отношения с другими людьми и многое другое.

Изначально, когда я писал «Как работать по 4 часа в неделю» (КР4ЧН), «Совершенное тело за 4 часа» (СТ4Ч) и «Шеф-повар за 4 часа» (ШП4Ч), я хотел создать трилогию, основанную на знаменитой цитате Бена Франклина: «Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет».

Меня постоянно спрашивают: «Что бы вы добавили в книгу “Как работать по 4 часа в неделю”, если бы писали ее сейчас? Чем бы вы ее дополнили?» То же относится и к СТ4Ч, и к ШП4Ч. Эта книга содержит большинство ответов на все

эти вопросы.

## Расширенные цитаты

Перед тем как писать эту книгу, я позвонил Мейсону Карри, автору книги «Режим гения», в которой описаны повседневные привычки 161 творческой личности, включая Франца Кафку и Пабло Пикассо. Я спросил его о том, что, по его мнению, ему особенно хорошо удалось передать в книге. Мейсон ответил: «[Я] позволил голосам своих героев звучать как можно громче, и мне кажется, это было правильное решение. Зачастую самое интересное заключалось не в подробностях их режима или привычек, а в том, как именно они о них рассказывали».

Это очень важное наблюдение, и оно точно отражает причину, по которой большинство «сборников цитат» не оказывают на читателя должного воздействия.

Рассмотрим в качестве примера цитату Джейми Фокса: «Что на другой стороне страха? Ничего». Звучит эффектно, и можно даже попробовать угадать глубокий смысл, лежащий в ее основе. Но готов поспорить, что через неделю вы ее забудете. Но эта цитата станет гораздо более эффектной и запоминающейся, если я дополню ее собственным комментарием Джейми о том, почему он использует эту фразу, чтобы помочь своим детям обрести уверенность в себе и в своих силах. Контекст цитаты и прямая речь ее автора помо-

жет вам **МЫСЛИТЬ** так, как мыслит выдающийся человек, а не просто бездумно повторять чужие слова. И это ключевой мета-навык, к которому мы стремимся. Именно поэтому в этой книге вы встретите множество расширенных цитат и историй.

Иногда я выделяю слова и фразы в цитатах **жирным** шрифтом. Это выделение сделано мной, а не моим собеседником.

Как читать цитаты: на уровне микро

<...> = Часть цитаты опущена.

[слова в квадратных скобках] = дополнительная информация, которая не была частью интервью, но которая может быть важна для понимания обсуждаемой темы; сюда же относятся сопутствующие сведения и рекомендации от вашего покорного слуги.

Как читать цитаты: на уровне макро

Один из гостей моего шоу и по совместительству один из умнейших людей, которых я знаю, был шокирован, когда я показал ему неотредактированный текст его интервью. «Вот это да! – сказал он. – Я ведь считаю себя достаточно образованным человеком, а прошедшее, настоящее и будущее время использую, будто это одно и то же чертово время. Я выгляжу полным кретином».

Тексты устных интервью – вещь жестокая. Я читал тексты собственных устных выступлений и знаю, насколько кошмарно они могут выглядеть.

В устной речи грамматика порой испаряется, уступая место неполным фразам и обрывкам предложений. Все мы гораздо чаще, чем хотелось бы, начинаем предложения с «И» или «Вот». Я, как и миллионы других людей, использую конструкцию «И я такой» вместо «И я сказал». Многие из нас путают единственное и множественное число. В разговоре это звучит совершенно естественно, но в печатном виде становится нечитаемым.

В связи с этим цитаты были отредактированы с целью внесения ясности, экономии места, а также из уважения к моим собеседникам и читателям этой книги. Я сделал все возможное, чтобы сохранить стиль и смысл цитат, сделав их максимально грамотными и читаемыми. Некоторые из них я намеренно оставил краткими и обрывочными, чтобы передать напряженность и эмоциональность момента. Некоторые я просто «пригладил», в том числе и собственное заикание.

Если что-то покажется вам глупым или непонятным, вините меня. Все герои этой книги – удивительные люди, и я всеми силами старался это продемонстрировать.

## Ссылки

Если мои собеседники дают схожие рекомендации или обсуждают общие принципы, я отмечаю это в круглых скобках. Например, если человек говорит о ценности пробного повышения цен, я могу добавить «(см. главу о Марке Андреексе-



не на стр. 171)», так как его ответом на вопрос «Если у вас появится возможность установить рекламный щит в назидание другим, что вы на нем напишете?» было: «Повышайте цены». И он подробно объясняет, почему.

## **Юмор!**

Я одобрил текст книги щедрыми порциями нелепости и абсурда. Во-первых, если мы всегда будем оставаться серьезными, у нас иссякнут силы еще до того, как мы достигнем хоть какой-нибудь по-настоящему серьезной цели. Во-вторых, если в этой книге будут исключительно хмурые взгляды и ни одной улыбки, одна сплошная продуктивность и ни капли разгильдяйства, вы ничего из нее не запомните. Я согласен с Тони Роббинсом (стр. 210) в том, что информация, лишённая эмоций, не усваивается.

Научное объяснение этого феномена вы найдете, если зайдёте в строку поиска «эффект Ресторффа» или «эффект первичности и новизны». Эта книга намеренно построена таким образом, чтобы вы усвоили максимум информации. Что подводит нас к следующей теме...

## **Тотемные животные**

Да, тотемные животные. Места для фотографий в книге

не осталось, но я все же хотел включить иллюстрации, чтобы немного разбавить текст. Я ничего не мог придумать, но затем — после бокала вина, а то и четырех, — я вспомнил, что один из моих гостей, Алексис Оганян (стр. 194) спрашивает на собеседовании у потенциальных сотрудников: «Какое у вас тотемное животное?» Эврика! Информация о каждом моем собеседнике, который благосклонно согласился мне подыграть, сопровождается изображением его тотемного животного. Самое интересное состоит в том, что *десятки* людей *очень* серьезно отнеслись к этому вопросу. Ответы на этот вопрос сопровождались пространными объяснениями, эмоциональными возгласами «Я передумал!» и даже рисованием диаграммы Венна для выбора наилучшего варианта. Сыпались уточняющие вопросы: «А мифологические животные принимаются?», «А можно вместо животного называть растение?» Увы, я не успел опросить всех перед выходом книги, поэтому иллюстрации разбросаны по всей книге, как лакомства для Скуби-Ду. Считайте их маленькими фонтанчиками абсурда в серьезной прикладной книге. Мои собеседники на славу повеселились, отвечая на вопрос о тотемном животном.

## **Общие сведения и главы о Тиме Феррисе**

В каждом разделе вы найдете несколько общих глав, авторами которых являются ваш покорный слуга и его собесед-

ники. Цель большинства из них – подробнее остановиться на ключевых принципах и инструментах, упомянутых несколькими людьми.

## **URL-адреса, веб-сайты и социальные сети**

Большинство URL-адресов я опустил, так как интернет быстро меняется, и недействительные адреса могут вывести из себя кого угодно. Когда дело касается конкретных тем, считайте, что я выбрал формулировку, которая позволит вам легко найти нужную информацию в Google или Amazon.

**Все полные выпуски подкаста можно найти по адресу [fourhourworkweek.com/podcast](https://fourhourworkweek.com/podcast).** Просто введите имя гостя в поле для поиска, и аудиозапись, полные комментарии к передаче, ссылки и ресурсы выскочат перед вами подобно теплому тосту холодным утром.

Практически во всех главах, посвященных моим гостям, я указываю способ, которым лучше всего связаться с ними в социальных сетях: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat и LI = LinkedIn.

## **И еще кое-что в заключение: 3 инструмента, которые позволяют получить все остальные**

Роман-притчу «Сиддхартха» Германа Гессе рекомендуют многие герои этой книги. Во время наших продолжительных прогулок с кофе Навал Равикант (стр. 539) несколько раз упоминал об одном отрывке из него. Главный герой, брахман Сиддхартха, в одежде нищего пришел в город и влюбился в известную куртизанку по имени Камала. Он пытается ухаживать за ней, и она спрашивает: «Что ты умеешь?» Затем богатый купец спрашивает у него: «Что ты можешь отдать? Что ты выучил, что ты умеешь?» На оба вопроса Сиддхартха дает один и тот же ответ, и его диалог с купцом я привожу здесь. В результате Сиддхартха получает все, чего хочет.

Купец: ...Если у тебя ничего нет, что же ты отдашь?

Сиддхартха: Каждый отдает то, что имеет. Воин отдает силу, купец – товары, учитель – знания, крестьянин – рис, рыбац – рыбу.

Купец: Превосходно. Ну и что же это такое, что можешь отдать ты? Что это? Что ты выучил, что ты умеешь?

Сиддхартха: **Я умею думать. Я умею ждать. Я умею поститься.**

Купец: И это все?

Сиддхартха: Думаю, это все.

Купец: И какой же от этого прок? Скажем, пост – какая от него польза?

Сиддхартха: От него огромная польза, господин. Если человеку нечего есть, поститься – самое мудрое для него решение. Если бы, например, Сиддхартха не научился поститься, он бы уже сейчас был вынужден пойти к кому-нибудь на службу, будь то к тебе или к кому-то еще, – голод заставил бы его. А так Сиддхартха может спокойно ждать. Он не знает нетерпения, он не испытывает нужды, он способен долго бороться с голодом и при этом смеяться над ним.

\* \* \*

Я часто вспоминаю ответы Сиддхартхи, и для меня они означают следующее:

«Я умею думать» – значит иметь хорошие правила для принятия решений, а также подходящие вопросы, которые можно задать себе и другим.

«Я умею ждать» – значит уметь планировать в долгосрочной перспективе, играть «длинные партии» и не растрачивать зря ресурсы.

«Я умею поститься» – значит уметь переносить трудности и беды, выработать высокую стойкость к неудачам и высокий «болевой порог».

Эта книга поможет вам развить все три эти навыка.

Я написал ее, потому что именно такую книгу хотел иметь под рукой всю жизнь. Надеюсь, вы получите такое же удовольствие, читая ее, какое получил я, работая над ней.

Pura vida,

Тим Феррис

*Париж, Франция*

# Часть первая

## Здоровье

*Когда я освобождаюсь от того, кто я есть, я становлюсь тем, кем я могу быть.*

*Лао-Цзы*

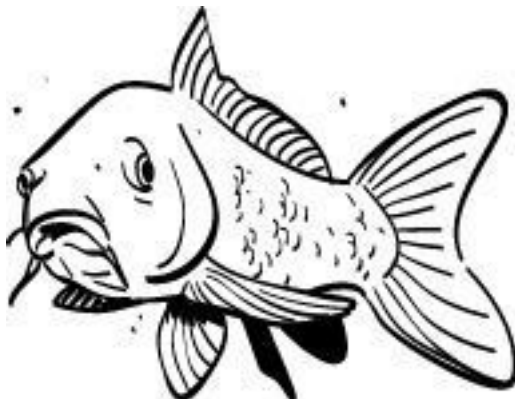
*Нельзя считать мерой здоровья способность ужиться в глубоко больном обществе.*

*Джидду Кришнамурти*

*В конечном итоге, победить – значит крепче спать.*

*Джоди Фостер*

# Амелия Бун



*Я не самая сильная. Я не самая быстрая. Зато я очень хорошо умею терпеть.*

Амелию Бун (TW: @ameliaboone, [ameliabooperacing.com](http://ameliabooperacing.com)) называют «Майклом Джорданом в гонках с препятствиями (Obstacle Course Racing, OCR)» и по праву считают величайшей в мире спортсменкой в этой дисциплине. За все время существования этого вида спорта она одержала более 30 побед и получила более 50 наград. В 2012 году в состязании World's Toughest Mudder, которое длится 24 часа, Амелия прошла дистанцию в 140 километров, преодолела около 300 препятствий и заняла второе место в ОБЩЕМ зачете среди более чем 1000 участников, 80 процентов кото-



рых были мужчинами. Победитель обошел ее всего на 8 минут. Среди ее крупнейших достижений – победы во всемирном чемпионате по гонкам с препятствиями Spartan Race и турнире Spartan Race Elite Point Series. Она – единственный троекратный победитель гонки World's Toughest Mudder (2012, 2014 и 2015). В чемпионате 2014 года она победила через 8 недель после травмы колена. Кроме того, Амелия трижды финишировала в гонке Death Race, она работает юристом в компании Apple, а в свободное время занимается бегом на сверхмарафонские дистанции (она прошла квалификацию для стомильного забега на выносливость «Западные штаты» – Western States Endurance Run).<sup>7</sup>

*Тотемное животное: карп*

\* Что напишете на рекламном щите?

«Вам никто ничего не должен».

\* Каким было ваше лучшее приобретение в пределах суммы 100 долларов?

Компрессы с медом манука. У Амелии шрамы на плечах и спине из-за колючей проволоки, используемой на состязаниях.

\* Какую книгу вы чаще всего дарите или рекомендуете другим?

«Дом листьев» Марка Данилевского: «Это книга, которую

---

<sup>7</sup> Ежегодное состязание по преодолению препятствий, которое проводилось до 2015 года и считалось самым сложным соревнованием в этом виде спорта. – *Прим. ред.*

обязательно надо держать в руках, потому что иногда ее приходится переворачивать вверх ногами, чтобы прочитать. На некоторых страницах текст превращается в окружность. <...> Эта книга дарит незабываемые сенсорные ощущения».

## Советы и идеи от Амелии

► Гидролизированный желатин + свекольный порошок. В прошлом я пробовал употреблять желатин для восстановления соединительной ткани. Долго это не продлилось из-за свойства желатина в сочетании с холодной водой принимать консистенцию, схожую с пометом чаек. Амелия спасла мои вкусовые рецепторы и суставы, познакомив меня с гидролизованной формой желатина от компании Great Lakes (с зеленой этикеткой), из которой быстро и легко получается однородная смесь. Добавьте столовую ложку свекольного порошка, например, BeetElite, чтобы добавить вкуса и избавиться от ощущения, будто вы жуеете коровье копыто. Совсем другое дело! Амелия употребляет BeetElite перед соревнованиями и тренировками, так как свекольный порошок отлично сказывается на выносливости. Но я пошел еще дальше: я готовлю из него кисло-сладкий низкоуглеводный жевательный мармелад в виде медвежат для тех случаев, когда моего внутреннего жиртреста пробивает на углеводы.

► Ролик RumbleRoller. Представьте себе гибрид массажного ролика и шины от монстр-трака. В целом, массажные

ролики всегда мне казались бесполезным устройством, однако это устройство для попыток немедленно и очень положительно сказалось на восстановлении моего организма. (А если использовать его перед сном, он помогает быстрее заснуть.) Внимание! Начинайте с малого. Я взял пример с Амелии и в первый же раз использовал его 20 с лишним минут. На следующее утро я себя чувствовал так, будто накануне меня засунули в спальный мешок и несколько часов колотили об дерево.

► Поставьте ногу на мяч для гольфа и катайте его по полу для повышения гибкости подколенного сухожилия. Пользы явно больше, чем от мяча для лакросса. На гладком полу советую подстелить под мяч полотенце, если не хотите выбить глаз своей собаке.

► Тренажер Concept2 от компании SkiErg для реабилитации после травм ног. Получив травму колена, Амелия использовала этот тренажер с малой нагрузкой для тренировки выносливости сердечно-сосудистой системы и подготовки к чемпионату World's Toughest Mudder 2014, который она выиграла через 8 недель после операции. Келли Старретт (стр. 126) – тоже большой поклонник этого устройства.

► Внутримышечное иглоукалывание. До знакомства с Амелией я никогда о таком даже не слышал. «[В акупунктуре] цель – не чувствовать иглы. При внутримышечном иглоукалывании игла вводится в мышечное брюшко с целью вызвать судорогу, и эта судорога приносит облегче-

ние». Этот вид терапии применяется на напряженных мышцах при чрезмерном их сокращении, и иглы сразу вытаскивают. На икрах советую использовать только отъявленным мазохистам.

► Сауна как средство повышения выносливости. Амелия открыла для себя, что сауна помогает ей повысить выносливость. Эту теорию подтвердили несколько других спортсменов, включая Дэвида Забриски, семикратного чемпиона США по гонкам с раздельным стартом. Он считает сауну более практичной заменой гипоксических палаток. В велогонке «Тур де Франс» 2005 года Дэвид победил в 1 этапе, став первым американцем, занявшем первое место в этапах всех трех Гранд-туров. Забриски обошел Лэнса Армстронга всего на несколько секунд, а его средняя скорость составила 54,676 километров в час (!). Сейчас я хожу в сауну не менее четырех раз в неделю. За помощью в составлении наиболее эффективных режимов ее использования я обратился к другой гостье подкаста, Ронде Патрик. Ее ответ смотрите на стр. 35.

\* Чье имя приходит вам в голову, когда вы слышите слово «успешный»?

«Triple H – отличный пример [человека, который совершил успешный переход от спорта к бизнесу]. Поэтому мой ответ – Пол Левек». (См. стр. 132.)

## Интересные факты

► На завтрак перед каждым соревнованием Амелия ест «Поп-тартс».

► Ее личный рекорд двойных прыжков со скакалкой (когда скакалка дважды проходит под ногами за один прыжок) – 423 прыжка подряд; такому результату наверняка позавидуют поклонники кроссфита. Просто они не знают, что Амелия была чемпионом штата по прыжкам со скакалкой в третьем классе. А еще они не знают, что она остановилась на 423 прыжках потому, что так сильно хотела в туалет, что обмочила штаны.

► Амелия обожает бегать под дождем и в холод, так как знает, что ее соперники наверняка предпочтут в такую погоду отсидеться дома. Это пример закаляющей «подготовки к худшему варианту развития событий» (см. стр. 468).

► Она великолепно поет а капелла и пела в хоре Greenleafs Университета Вашингтона в Сент-Луисе.

# Ронда Персиаваль Патрик



Доктор Ронда Персиаваль Патрик (TW/FB/IG: @foundmyfitness, foundmyfitness.com) работает с такими выдающимися учеными, как доктор Брюс Эймс, изобретатель теста Эймса для оценки мутагенного потенциала химических соединений (кроме того, он занимал 23-е место в списке самых цитируемых ученых во \*всех\* областях в период с 1973 по 1984 год). Доктор Патрик также проводит клинические исследования, она изучала процессы старения в Институте биологических исследований Солка и проходила научную практику в Детской исследовательской больнице Св. Иуды, где основными темами ее работы были рак, митохондриальный метаболизм и апоптоз. Недавно доктор Патрик

опубликовала научные работы, посвященные механизму, с помощью которого витамин D регулирует выработку серотонина в мозге; возможным применением этого механизма для лечения витаминной недостаточности в ранние периоды жизни, а также его связи с психоневрологическими расстройствами.

*Тотемное животное: гибрид койота и волка (койволк)*

## **Зубная фея может спасти жизнь вам или вашим детям**

Доктор Патрик познакомила меня с возможностью использования зубов для хранения стволовых клеток. Если вы планируете удалять зубы мудрости или у ваших детей выпадают молочные зубы (которые отличаются особенно высокой концентрацией стволовых клеток зубной пульпы), подумайте, не стоит ли сохранить их для дальнейшего использования. Подобные услуги предоставляют такие компании, как StemSave или National Dental Pulp Laboratory. Они отправят вашему стоматологу-хирургу специальный набор, а затем заморозят биологические материалы в жидком азоте. Стоимость зависит от компании, но в среднем составляет 625 долларов за заморозку, а впоследствии 125 долларов в год за хранение и обслуживание.

Впоследствии из пульпы зуба могут быть собраны мезенхимальные стволовые клетки, которые в качестве вашего

собственного биологического сырья можно будет использовать при лечении заболеваний и травм (например, костей, хрящей, мышечной ткани, кровяных сосудов и так далее), для улучшения качества жизни (например, мотонейроны для восстановления поврежденного спинного мозга) или для сохранения жизни (например, при серьезной черепно-мозговой травме).

## **Жар – новый хит сезона**

«Гипертермическое закаливание» (контролируемое тепловое воздействие) может способствовать увеличению уровня гормона роста (соматотропный гормон, СТГ) и значительно повысить выносливость. Сейчас я хожу в сауну примерно на 20 минут после тренировки или разминки не менее четырех раз в неделю и парюсь при температуре около 70–75° С. Как минимум, это помогает в значительной мере облегчить крепатуру (синдром отсроченной мышечной боли).

Ниже привожу наблюдения доктора Патрик о воздействии гипертермического закаливания на выносливость и гормон роста:

► «Одно исследование показало, что 30-минутное пребывание в сауне после занятий спортом дважды в неделю на протяжении 3 недель увеличило время, необходимое участникам исследования для достижения крайней усталости при беге, на 32 % по сравнению с исходными данными. Увели-



чение выносливости при беге на 32 % в данном конкретном исследовании сопровождалось увеличением объема плазмы на 7,1 % и увеличением количества эритроцитов на 3,5 %».

► «Два 20-минутных сеанса в сауне при температуре 80° С с получасовым перерывом на охлаждение увеличили уровень гормона роста в два раза по сравнению с исходными данными. При этом два 15-минутных сеанса сухого жара при 100° С с получасовым перерывом на охлаждение привели к пятикратному увеличению уровня гормона роста. <...> Воздействие на уровень гормона роста обычно сохраняется в течение пары часов после сауны».

ТФ: Горячие ванны также способны значительно повысить уровень СТГ. Кроме того, и сауна, и горячие ванны способствуют крупному выбросу пролактина, который способствует заживлению ран. Я обычно провожу в горячей ванне или сауне около 20 минут, чего хватает для значительного ускорения пульса. Я жду несколько минут после выброса динорфина, из-за которого возникает ощущение безотчетной тревоги и появляется желание выйти (*не* головокружение или дурнота). В парилке я люблю послушать аудиокнигу, например, «Историю с кладбищем» Нила Геймана, а затем в течение 5–10 минут охлаждаюсь в ледяной ванне (я насыпаю в большую ванну с водой 20 килограммов льда, охлаждая ее примерно до 7° С; подробности см. на стр. 69) и (или) пью ледяную воду. Этот цикл я повторяю от 2 до 4 раз.

\* Три человека, от которых доктор Патрик узнала что-

то новое или за работой которых внимательно следила в последнее время

Доктор Брюс Эймс, доктор Сатчин Панда (преподаватель Института Солка в Сан-Диего), доктор Дженнифер Дудна (преподаватель биохимии и молекулярной биологии Калифорнийского университета в Беркли).

# Кристофер Соммер



*“ Раз уж лучшие люди мира рвут задницу, чтобы стать сильнее, то чего ждешь ты? ”*

Кристофер Соммер (IG/FB: @gymnasticbodies, gymnasticbodies.com) – бывший тренер сборной США по гимнастике и основатель GymnasticBodies – методики тренировок, которую я испытываю последние 8 месяцев (без финансовой заинтересованности). Соммер – всемирно известный тренер, вырастивший одних из самых сильных, самых великих спортсменов в мире. На протяжении своей 40-летней карьеры тренер Соммер скрупулезно записывал все данные о своих методах тренировки – и победы, и поражения, – чтобы впоследствии превратить лучшие элементы в совершенную систему упражнений как для профессиональных, так и для начинающих спортсменов. После четырех десяти-

летий тщательного наблюдения он создал Гимнастическую силовую тренировку (Gymnastics Strength Training, GST).

*Темное животное: сокол*

## Предыстория

Сочетание GST и акройоги (стр. 77) полностью изменили мое тело за последний год. В 39 лет я достиг такой гибкости и подвижности, о которой в 20 лет мог только мечтать. Я не стану описывать здесь то, что нагляднее показано в видео или на иллюстрациях (например, «самолет» или выход в стойку на руках), хотя самые важные основы я объясню (начиная со стр. 78). Google вам в помощь.

## О преодолении своих слабостей

*“Если хочешь стать жеребцом, придется некоторое время побыть толстяком.”*

Тренер сказал мне это, когда я пожаловался на медленный прогресс с разгибанием плеча (представьте, что надо сложить руки в замок за спиной, выпрямить локти, а затем поднять руки, не наклоняясь при этом вперед). **Если не знаете, что делать, работайте над недостатками, которых больше всего стыдитесь.** Две моих слабости – разгибание плеча и «мостик» с растяжкой грудного отдела позвоночника.

ка (вместо прогиба в пояснице). Я улучшил их на 10 % за 3–4 недели, изменив реакцию моего наставника с «тренера тошнит» на «тренер просто смеется», и прорва физических проблем, одолевавших меня годами, полностью исчезла. Чтобы оценить свои основные слабые места, начните с поиска местного центра, где проводят функциональную оценку движений (Functional Movement Screen, FMS). В тему от Sommer: «Вы не виноваты в том, какие карты вам раздали. Но вы несете ответственность за то, чтобы по максимуму использовать их потенциал в игре».

## Гибкость или подвижность?

Sommer максимально доступно объяснил мне разницу между гибкостью и подвижностью. **Гибкость может быть пассивной, а подвижность требует усилий на протяжении всей амплитуды движения, включая ее конечные точки.** Наклоны Джефферсона и ритмичные подъемы ног в положении «прямой угол» на стр. 43 и 46 – примеры подвижности, которую также можно охарактеризовать как «активную гибкость». Подъемы ног – особенно удачная иллюстрация, так как они испытывают «сжимающее усилие» в амплитуде, которую в обычной жизни большинство людей никогда не выполняют.

## Постоянство важнее интенсивности

**«Не спеши. Не горит».** Так тренер постоянно напоминал мне, что определенные перемены требуют недель или месяцев постоянной работы (см. стр. 161). Единственный результат спешки – травмы. В GST после длительных периодов нулевого прогресса происходят удивительно резкие скачки. Я шесть месяцев выполнял его серию упражнений на мышцы задней поверхности бедра при минимальных изменениях, а потом вдруг за день удвоил максимальную амплитуду. Соммер этому совершенно не удивился.

*“ Своим спортсменам я всегда говорил, что есть глупые гимнасты и есть старые гимнасты. А вот старых глупых гимнастов не бывает, потому что все они умерли. ”*

## «Диета и упражнения» # «Еда и спорт»

Тренер Соммер не разделяет одержимость фитнеса «диетой и упражнениями». Он считает, что гораздо продуктивнее сосредоточиться на «еде и спорте». В первом делается акцент на эстетику, а во втором – на функциональность. В первом четкая цель порой отсутствует, а во втором она есть всегда.

## Они не выдержали разминки!

Тренер описывает свой первый семинар для взрослых негимнастов, который он провел примерно в 2007 году:

«Собрались одни монстры [тяжелоатлеты], и все очень сильные. Я попробовал с ними групповую плиометрику для начального уровня и несколько вольных упражнений. Чем сильнее спортсмен, тем быстрее его подводил организм: колени, поясница, лодыжки <...> причем на всякой ерунде. Ничего сложного я им не давал. Просто стоим на месте, колени прямые, и выполняем прыжки с помощью одних только икр.

Не вышло. Их мышцы на такое не способны. Они никогда ничего подобного не делали. [Чтобы вы поняли,] насколько плохо обстояли у них дела с подвижностью, скажу, что на разминку в расписании было выделено 15 минут. Ничего сложного, ничего интенсивного, – простая, обыкновенная разминка. Движения, которые должны были помочь им расслабиться и подготовиться к дальнейшим упражнениям. На эту разминку у нас ушло полтора часа. [В конце разминки] повсюду в спортзале лежали тела, как будто я оказался во Вьетнаме или на съемках фильма про войну. Я обернулся к помощникам и говорю: “Ну и что мне теперь делать? Они не выдержали *разминки*”».

## Откуда у олимпийцев огромные бицепсы

Своими бицепсами размером с талию гимнасты-олимпийцы обязаны вовсе не подъемам гантелей или штанги, а, в основном, упражнениям, выполняемым с прямыми руками, таким как «самолет» на кольцах.

Но как научиться выполнять «самолет», если ты новичок? Я использую талевую систему «50/50», чтобы вдвое снизить сопротивление собственной массы тела. Она во многом схожа с тренажером Ring Thing (производитель Power Monkey Fitness) или Dream Machine, который предпочитает Джейсон Немер (стр. 72). Я использую свою систему в сочетании с «силовыми рычагами» — металлическими нарукавниками с ременными креплениями, которые позволяют мне закрепить тросы колец на любом месте предплечья, от локтя до кулака. Так я могу постепенно увеличивать сопротивление, начиная с локтя и перемещаясь к кисти. Лучшие варианты таких систем в настоящий момент можно приобрести только в Европе, хотя в США есть подобные «тренажеры для выполнения креста».



## 3 упражнения, которые стоит выполнять каждому

► **Наклоны Джефферсона** (стр. 43).

► **Разгибание плеча:** поднимайте гимнастическую палку за спиной (стоя) или сядьте на пол и выполняйте шаги руками назад за бедра.

► **Мостик с растяжкой грудного отдела позвоночника:** ноги поставьте на достаточно высокую опору так, чтобы основное напряжение приходилось на верхний отдел спины и плечи, а не на поясницу. Стопы могут находиться на расстоянии 1 метра от пола или больше. Сосредоточьтесь на *выпрямлении* рук (и ног, если возможно), на удержании положения и дыхании.

## Подходящие упражнения для взрослых не-гимнастов

Следующие упражнения позволяют развивать силу и подвижность (в самых разных смыслах этих понятий), выполняя всего одно упражнение:

Начальный уровень: наклоны Джефферсона.

Средний уровень: выход в стойку на руках из положения стоя, ноги врозь [ТФ: Я сейчас как раз над этим работаю].

Продвинутый уровень: выход в стойку на руках из угла вне.

## **Без вибратора никуда**

Тренер Sommer познакомил меня с одним русским специалистом по лечебному массажу, который посоветовал использовать проводную модель вибромассажера Hitachi Magic Wand на высокой скорости. Никогда еще не испытывал такого экстаза. Спасибо, Владимир!

Шучу. В данном случае вибромассажер используется для расслабления гипертонических мышц (то есть мышц, которые напряжены, хотя не должны напрягаться). Поместите массажер на мышечное брюшко (но не на точки фиксации) на 20–30 секунд. Зачастую этого бывает достаточно при должной частоте. У вас тензионные головные боли или скованы мышцы шеи? Массажер отлично расслабляет затылочные мышцы у основания черепа. Внимание! Если у вас дома на видном месте лежит Hitachi Magic Wand, это может привести к крайне неловкой ситуации. Или, наоборот, к неожиданно прекрасным результатам. В любом случае, желаю удачи, когда будете объяснять про свои «гипертонические мышцы». Как сказал один мой друг, «Мне кажется, у моей жены такая же проблема...»

# Сила гимнаста

Необычные и эффективные упражнения с собственным весом

Уже через восемь недель, в течение которых я занимался по программе тренера Соммера, я заметил невероятные улучшения в областях, на которые давно махнул рукой. Попробуйте мои любимые упражнения, и вы быстро поймете, что гимнасты используют мышцы, о существовании которых у себя вы даже не подозревали.

## QL-ходьба – необычная разминка

Тренер Соммер позаимствовал это упражнение у пауэрлифтера Донни Томпсона, который называет его ходьбой на ягодицах. Донни Томпсон по прозвищу Супер-Д – первый человек, который взял суммарный вес (жим лежа + становая тяга + приседания) более 3000 фунтов (1360 кг). QL-ходьба предназначена для укрепления ягодиц и квадратной мышцы поясницы (она же *quadratus lumborum*, QL). Последнюю Донни называет «злобным троллем на вашей спине»:

1. Сядьте на мат (или на гравий, если хотите стереть задницу в фарш). Ноги вытяните перед собой. Лодыжки могут касаться друг друга или находиться на небольшом расстоянии. Спину выпрямите. Лично я держу ноги вместе. Это

положение «прямой угол», и оно будет часто упоминаться в этой книге.

2. Поднимите гирию или гантель к ключицам (как при выполнении фронтальных приседаний). Мой вес – 77 кг, и я использую снаряды весом от 15 до 30 кг. Я держу гирию за ручку с боков, а Донни предпочитает поддерживать ее снизу.

3. Удерживая ноги прямыми (не сгибая в коленях), начинайте двигаться вперед на ягодицах – левой, правой, левой, правой. Я обычно прохожу таким образом от 3 до 5 метров.

4. Пройдите точно таким же образом назад от 3 до 5 метров. Вот и всё.

## **Наклоны Джефферсона**

Считайте, что это своего рода становая тяга, выполняемая медленно, под полным контролем и с прямыми ногами. От Соммера: «Выполняйте медленно и терпеливо. Не спешите. При подобных упражнениях на подвижность с отягощением всегда следите за тем, чтобы не переусердствовать, не выполнять лишние повторы через силу и не увеличивать амплитуду движения насильно. Плавные контролируемые движения – ключ к успеху». Конечная цель – вес вашего тела на штанге, но начните с 7 кг. Я сейчас использую всего 25–30 кг. Это упражнение творит чудеса, повышая подвижность грудного отдела позвоночника, а также укрепляет задние мышцы бедер в положении согнувшись. Когда я спросил

тренера Соммера, как часто стоит его выполнять, он ответил: «Для нас оно сродни дыханию». Другими словами, наклоны Джефферсона необходимо выполнять, как минимум, в начале каждой тренировки.

1. Встаньте прямо, ноги прямые, штангу держите на уровне пояса хватом на ширине плеч (рис. А). Вспомните исходное положение для становой тяги.

2. Голову опустите, прижав подбородок к груди (и держите его так на протяжении всего упражнения). Медленно нагибайтесь вперед, по одному позвонку за раз, начиная с шеи (рис. В). Руки должны оставаться прямыми. Держите штангу ближе к ногам. Опускайтесь настолько, насколько позволяет растяжка. Позднее, по мере увеличения гибкости, можно использовать подставку для ног (я использую плиометрический бокс Rogue), чтобы опускать штангу ниже пальцев ног. Старайтесь по возможности держать ноги перпендикулярно полу и не отводите бедра назад, пока голова не окажется ниже пояса.

3. Медленно распрямитесь, по одному позвонку за раз. Подбородок поднимается в самую последнюю очередь (рис. С). Это один повтор. Выполняйте от 5 до 10 повторов.



## Отжимания с РКН (разворотом колец наружу)

Итак, вы способны выполнить от 10 до 20 обычных отжиманий на кольцах? Превосходно. Теперь попробуйте сделать 5 медленных отжиманий с разворотом в верхнем положении (в упоре). Костяшки пальцев должны смотреть на 10 и 2 часа. Выполняйте упражнение, не сгибаясь и не наклоняя туловище вперед. В верхнем положении ваш брахиалис будет трудиться как проклятый, а в нижнем требуется хорошее разгибание плеча (мое проклятье). Вы будете ругать меня на чем

свет стоит, а через 8 недель – благодарить. Если вы не можете выполнить 15 простых отжиманий на кольцах, попробуйте **отжимания от пола с РКН**, с которыми меня познакомил Келли Старретт (стр. 126). При этом обязательно сохраняйте положения «согнувшись» и «плечи вперед» из описания ходьбы по стене на стр. 47.

## **Хиндж-подтягивания**

Это отличный малорискованный способ укрепить средний отдел трапециевидных мышц, а также внешние мышцы вращательной манжеты плеча, которые задействованы при стойке на руках и практически в любых других гимнастических упражнениях. Представьте, что вы садитесь, как Дракула в гробу, а потом принимаете позу «двойной бицепс». Подвох в том, что все это время вы будете держать кольца. Когда сможете выполнить 20 повторов хиндж-подтягиваний, поуглите, как выполнять на перекладине вис под названием *lat flys*, и переходите к нему.

1. Установите кольца на высоте примерно 30 см у вас над головой, когда вы сидите на полу.





Рис. А

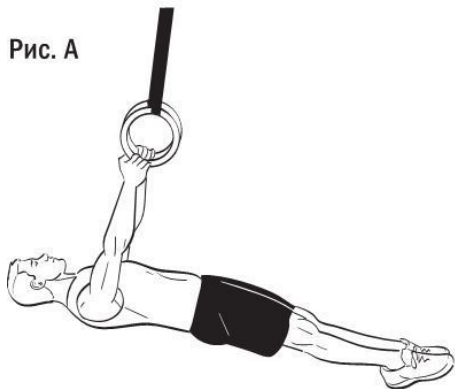
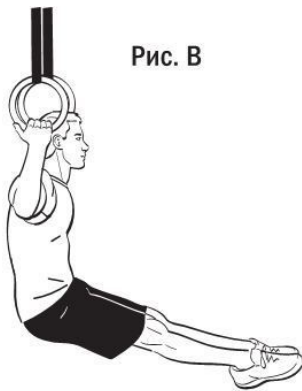


Рис. В



2. Сидя на полу, возьмитесь за кольца. Удерживая пятки на полу, отклонитесь назад и, держа руки прямыми, приподнимите бедра с пола. Сосредоточьтесь на том, что ваше тело (от макушки до пяток) должно быть прямым как струна (**рис. А**).

3. Примите положение сидя таким образом, чтобы ваша голова оказалась между кольцами (та самая поза «двойной бицепс»). Туловище и ноги, а также сгиб локтя должны образовывать прямой угол (**рис. В**).

4. Медленно вернитесь в положение лежа. Выполните от 5 до 15 повторов.

## **Ходьба в положении «обратная планка»**

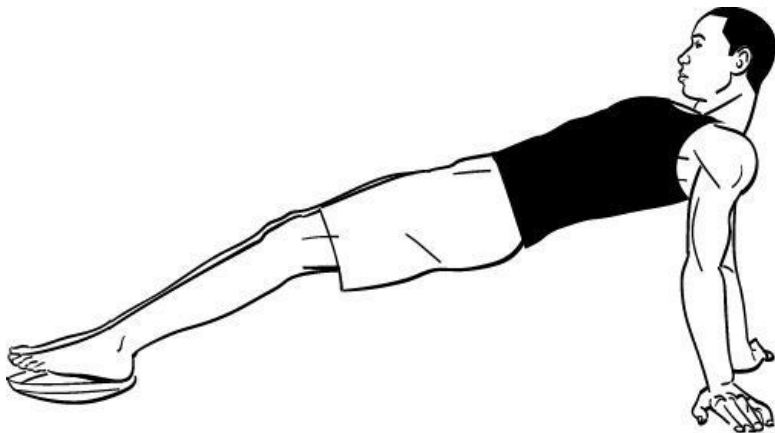
Это очень эффективное упражнение, после которого на многих снисходит озарение. 99 % из вас осознают, что в этом положении у вас полностью отсутствует сила и гибкость в плечевых суставах.

1. Приобретите слайдеры для мебели (от 5 до 15 долларов). Они похожи на подставки для кружек и предназначены для передвижения мебели таким образом, чтобы не царапать пол.

2. Примите положение сидя и положите пятки на мебельные слайдеры (которые я теперь всегда беру с собой в дорогу, чтобы не делать перерыв в тренировках).

3. Кисти поставьте у бедер и, держа руки прямыми, приподнимите бедра с пола. Ваше тело должно быть прямым от плеч до пяток, совсем как при хиндж-подтягиваниях.

4. Пока легко? Теперь идите на руках вперед, толкая ноги перед собой по полу. Ходить можно как вперед, так и назад. Цель – 5 минут постоянного движения, но начать можно с 60 секунд (сами увидите почему). Совет от профессионала: отличный способ до смерти перепугать людей – выполнять это упражнение в 2 часа ночи в коридоре гостиницы.



## **Ритмичные подъемы ног в положении «прямой угол»**

Когда один из моих друзей-качков начинает смеяться над моими тренировками GST, я предлагаю ему попробовать это упражнение. Обычно дело кончается озадаченным покачиванием головы и фразой: «Обалдеть...»

1. Примите положение «прямой угол», сидя на полу. Оттяните носки и следите за тем, чтобы колени были прямыми.
2. Подвиньте кисти рук вдоль пола как можно ближе к носкам (или как можно дальше за них).
3. Теперь попробуйте приподнять пятки на 2–10 см от пола. Это и есть один повтор. 99 % из вас не смогут этого сделать, и вы почувствуете себя ледяной скульптурой. Немного

распрямитесь и поставьте кисти примерно по центру между бедром и коленом. Попробуйте приподнять пятки еще раз. Затем переместите кисти вперед так, чтобы у вас хватило сил всего на 15–20 повторов.

Если у вас все отлично получилось, попробуйте повторить, прижавшись поясницей к стене. Что такое? Простите, что вынужден вас разочаровать, но вы не поднимали ноги, а просто раскачивались взад и вперед, как колыбель. Выполняйте подъемы у стены, если хотите быть честны перед собой.

## **Ходьба по стене**

Если у вас нет гимнастического опыта, это упражнение с одинаковой вероятностью покажется вам либо забавным, либо кошмарным. Я всегда выполняю ходьбу по стене в самом конце тренировки и вам советую поступать так же, потому что после него у вас ни на что больше не останется сил. Для начала давайте определимся с правильным положением, которое вам необходимо удерживать.

Туловище в положении согнувшись: сядьте на стул, спину держите прямо, руки положите на колени. Теперь попробуйте приблизить грудину к пупку, «укоротите» туловище на 7–10 см, сокращая и втягивая мышцы пресса. Это положение необходимо удерживать на протяжении всего упражнения. Выгибание или провисание поясницы запрещено.



Плечи выдвинуты вперед: удерживайте туловище в положении прогнувшись, как описано выше. Теперь притворитесь, что вы обнимаете телеграфный столб. Ваши плечи должны быть выдвинуты вперед, а грудина втянута. Выпрямите руки, но удерживайте это положение. Далее, **не меняя вышеописанного положения**, поднимите руки над головой как можно выше. Отлично. Вот теперь можно начинать.

1. Сделайте стойку на руках у стены, лицом к стене (рис. А).

2. Удерживая тело в положении прямой линии, медленно идите на руках вперед, одновременно делая шаги ногами по стене (**рис. В**). Колени не сгибайте, выполняйте движения лодыжками. Шаги должны быть маленькими.

3. Достигнув ногами пола, займите положение для отжиманий (**рис. С**). Следите за тем, чтобы ваше туловище было максимально вогнуто, а плечи выдвинуты вперед.

4. Прodelайте все то же самое в обратном порядке, вернувшись в стойку на руках. И это, друзья, один повтор.

Ваша цель – 10 повторов, но остановитесь за несколько повторов до мышечного отказа. В противном случае вы шлепнетесь на пол лицом вниз, когда сила тяжести решит показать вам, кто здесь главный.



Рис. А

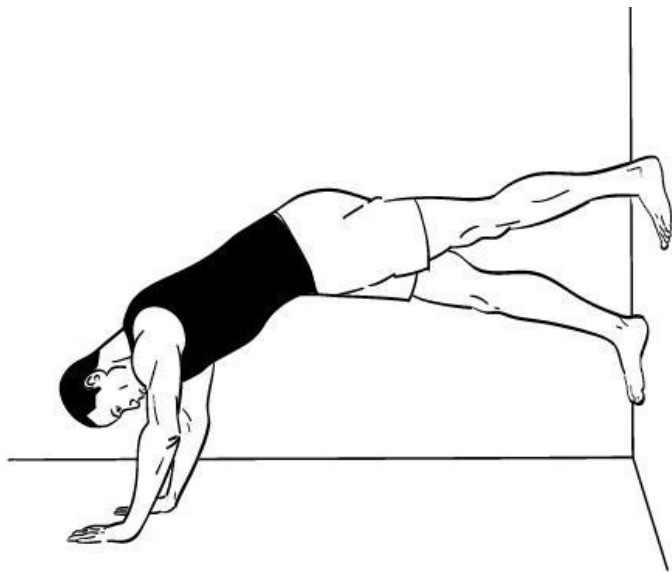


Рис. В



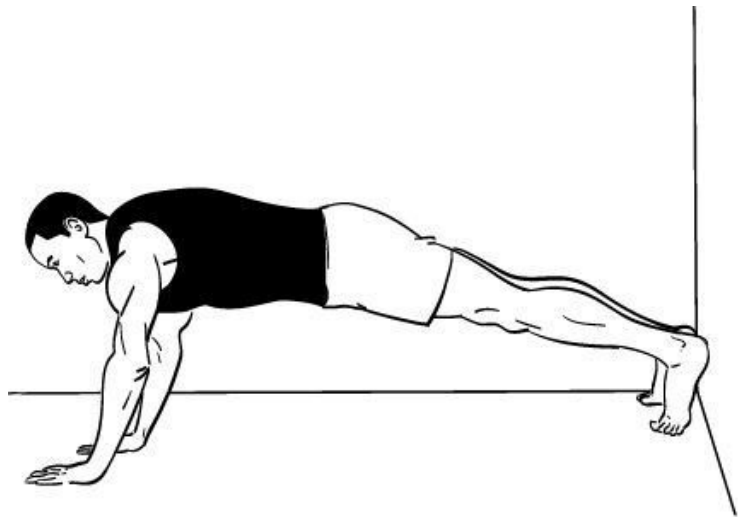


Рис. С

# Доминик Д'Агостино



Доктор Доминик Д'Агостино или просто Дом (TW: @dominicdagosti2, [ketonutrition.org](http://ketonutrition.org)) – адъюнкт-профессор факультета молекулярной фармакологии и физиологии в Медицинском колледже им. Морсани при Южно-Флоридском университете, а по совместительству старший научный сотрудник Института когнитивных способностей человека и машин (ИКСЧМ). А еще он сделал 10 повторов, взяв 225 кг в становой тяге, после семидневного голодания. Он накачанный тяжелоатлет и, что неудивительно, хороший приятель доктора Питера Агтия, моего друга-врача (стр. 84). В лаборатории Дома главное направление исследований – разработка и испытание метаболических терапевтических средств,

включая кетогенные диеты, эфиры кетокислоты, кетоновые пищевые добавки, вызывающие метаболический (диетологический) кетоз, а также низкотоксичные метаболические препараты. В основном он работает над метаболической терапией и диетологическими стратегиями, призванными максимально повысить производительность и стойкость в экстремальных условиях. Его исследования финансируют Научно-исследовательское управление ВМС США, Министерство обороны США, частные организации и фонды.

*Темное животное: бобр*

## **Малоизвестные факты**

► В середине 1990-х Дом дарил аудиокурс «Власть над собой» (Personal Power) Тони Роббинса (стр. 210) всем своим друзьям, начинающим пауэрлифтерам. Через много лет двое из них связались с ним и поблагодарили за подарок, который изменил их жизнь.

► После моего первого подкаста с Домом в магазинах Whole Foods Market по всей стране разобрали все сардины Wild Planet.

## **Предисловие**

Эта глава – из тех, что может спасти вашу жизнь. Мою

она изменила кардинальным образом. А поэтому она немного отклоняется от привычного формата и играет роль мини-ликбеза по всему, что связано с кетозом. В основном, речь пойдет о диете, но пищевые добавки и голодание можно считать отдельными инструментами. И никакого бекона или жирных сливок! Чтобы текст легче читался, некоторые понятия были чуть упрощены для непрофессиональной аудитории. Кроме того, я включил сюда свой личный режим, которому следую в настоящее время.

## Для начала – основы

► **Кетогенная диета**, которую зачастую просто называют «кето», – диета с высоким содержанием жиров, которая имитирует физиологию голодания. Мозг и тело начинают использовать кетоны (из накопленного или употребляемого в пищу жира) для получения энергии вместо содержащегося в крови сахара (глюкозы). Это состояние называется кетозом. Такая диета была изначально создана для детей, страдающих от эпилепсии, но существует множество вариантов, включая диету Аткинса. Вызвать кетоз можно с помощью голодания, диеты, экзогенных кетонов или их сочетания.

► **Как понять, что вы достигли кетоза?** Самый надежный способ – использовать устройство под названием Precision Xtra от компании Abbott. Оно измеряет уровень глюкозы и бета-гидроксимасляной кислоты (БОМК) в кро-

ви. Когда концентрация достигнет 0,5 ммоль (миллимоля), можно считать, что вы входите в состояние кетоза. Лично у меня ясность ума повышается при уровне 1 ммоль или выше.

► **Основной источник информации, если вы хотите узнать больше:** Дом часто обращается к сайту [ketogenic-diet-resource.com](http://ketogenic-diet-resource.com), где можно найти немало сведений о кетогенной диете, ответы на наиболее часто задаваемые вопросы, планы питания и многое другое.

*“ Для улучшения самочувствия и долголетия я рекомендую легкий и умеренный кетоз: от 1 до 3 ммоль. ”*

ТФ: Такой уровень, помимо прочего, помогает защитить ДНК от повреждений.

## **Почему стоит задуматься о достижении состояния кетоза или приеме добавок с кетонами**

- **Сжигание жира и перестройка всего организма.**
- **Мощное противораковое действие.**
- **Более эффективное использование кислорода:** в глубоком кетозе Дом может задерживать дыхание в два раза дольше обычного (на 4 минуты вместо 2 минут). Тот же эффект я наблюдал у себя. По сути, при кетоновом метаболизме организм получает больше энергии на молекулу кис-

лорода. Именно благодаря этому преимуществу некоторые выдающиеся велогонщики экспериментируют с кето. Кроме того, это повышает продуктивность на больших высотах, если вы, например, собираетесь из местности, расположенной на уровне моря, в горы.

### ► **Поддержание или увеличение физической силы:**

Дом провел исследование с участием 12 человек, которое показало, что даже профессиональные тяжелоатлеты могут сохранить или увеличить силу, спортивные результаты и степень развития мускулатуры после 2 недель кето-режима, при котором 75–80 % калорий поступают из жира (при употреблении среднецепочечных триглицеридов (МСТ) и кокосового масла), а углеводы ограничены до 22–25 г в день. Кетоны оказывают антикатаболическое и противовоспалительное действие, а также позволяют организму экономить белок, вырабатывая энергию из других источников.

► **Болезнь Лайма:** (примечание: это личные наблюдения, а не результаты исследования двойным слепым методом). Достижение глубокого кетоза (для меня – от 3 до 6 ммоль) с помощью голодания, а затем недельная кетогенная диета с ограничением калорий полностью избавили меня от симптомов болезни Лайма, когда никакие другие средства не действовали. Только это помогло мне после первого курса антибиотиков. Разница была колоссальная: ясность мышления и умственная деятельность улучшились в 10 раз. Подозреваю, что это связано с митохондриальной «реабилитаци-

ей» и противовоспалительным действием кетонов. С тех пор прошло больше года, и симптомы до сих пор не вернулись, несмотря на то, что 90 % времени я следую некетогенной медленноуглеводной диете (см. стр. 105).

## **Почему стоит рассмотреть возможность голодания**

Дом обсуждал идею терапевтической **«очистки голоданием»** со своим коллегой, доктором Томасом Сейфридом из Бостонского колледжа. Словами Дома: **«Если у вас нет рака, профилактическое голодание 1–3 раза в год поможет очистить ваш организм от всех предраковых клеток».**

Если вам за 40, рак – одно из четырех заболеваний (см. главу о Питере Аттия на стр. 84), которые убьют вас с вероятностью 80 %, так что такая страховка кажется разумной.

Кроме того, есть данные, которые позволяют заключить, что (не вдаваясь в научные подробности) голодание по 3 дня и дольше способно «перезагрузить» иммунную систему благодаря регенерации на основе стволовых клеток. **Дом рекомендует 5-дневное голодание 2–3 раза в год.**

Дом пробовал придерживаться 7-дневного голодания, когда преподавал в Южно-Флоридском университете. На седьмой день, когда он пришел в аудиторию, уровень глюкозы у него в крови составлял 35–45 мг/дл, а уровень кетонов –

около 5 ммоль. Затем, перед тем как прекратить голодание, он пошел в спортзал, выполнил 10 повторов становой тяги с 225 кг и закончил одним повтором с 265 кг. На первое 7-дневное голодание Дома вдохновил Джордж Кахилл, сотрудник Гарвардской медицинской школы и автор удивительного исследования, опубликованного в 1970 году, участники которого голодали по 40 дней.<sup>8</sup>

Голодание вовсе не означает, что вы будете несчастным и слабым. Более того, оно может иметь обратный эффект. Но давайте сначала обсудим, как голодать *не* стоит...

## Из собственного опыта

Впервые на продолжительное голодание я решился в качестве крайней меры. Меня подкосила болезнь Лайма, и почти 9 месяцев функциональная активность моего организма составляла всего 10 % от моей обычной нормы. Суставы так болели, что у меня уходило по 5–10 минут на то, чтобы просто встать с постели. Кратковременная память ухудшилась настолько, что я начал забывать имена близких друзей. Препараты (включая таблетки, капельницы и так далее) не помогали, и я решил отказаться от употребления всего, включая еду. Я изучил этот вопрос, нашел лучшие по отзывам клиники голодания в США и отправился в путь.

---

<sup>8</sup> Cahill, George F. "Starvation in Man". New England Journal of Medicine 282 (1970): 668–675. – *Прим. автора*



Мое первое 7-дневное голодание было очень мучительным. Я находился в клинике-пансионате под наблюдением врачей. Пациентам разрешалось употреблять только дистиллированную воду. Водопроводная вода, зубная паста и даже принятие ванны настоятельно не рекомендовались. Так как клиника не желала нести ответственность за несчастные случаи, выполнять физические упражнения или покидать здание было строго запрещено. На третий или четвертый день у меня так болела спина, что я весь день лежал в постели в позе зародыша. Врачи говорили, что это выходят «токсины», но меня это объяснение не удовлетворило. Я настоял на анализе крови, и оказалось, что причиной боли в пояснице был чрезмерно высокий уровень мочевой кислоты в почках. Мне запретили все физические нагрузки (включая быструю ходьбу), поэтому достижение кетоза сильно затянулось. Мой организм расщеплял мышечную ткань, чтобы печень могла переработать ее в глюкозу, а мочевая кислота – побочный продукт этого процесса. Кроме того, так как употреблять разрешалось исключительно дистиллированную воду, все голодающие (а их было около 40 человек) не могли спать из-за недостатка электролитов и последующих холинергических реакций (то есть ускоренного сердцебиения при попытке заснуть). Тем не менее я заметил и пользу: давние проблемы с кожей исчезли через несколько дней, как и хроническая боль в суставах.

Утром на седьмой день, когда я проснулся, капа была

красной от крови. Мне снился клубничный торт (серьезно) и я так сильно жевал ее, что стер десны в кровь. *Хватит.*

Я вышел из голодания, съев вареной свинины (вопреки предписаниям врачей), и сделал для себя два вывода: голодание – вещь интересная, но к нему нужен совершенно другой подход.

## **Стоп... Так как же надо голодать?**

За последние 2 года я немало экспериментировал с голоданием, сосредоточившись на изучении научных данных вместо сплетен из разряда «одна баба сказала» (например, о том, что из голодания надо выходить с помощью тертой капусты и свеклы). Теперь я стараюсь голодать по 3 дня каждый месяц и по 5–7 дней раз в квартал. Я бы хотел устраивать себе голодание от 14 до 30 дней раз в год, но это оказалось очень неудобным с точки зрения логистики.

Дольше всего мне удавалось голодать 10 дней. В тот раз я добавил капельницы с витамином С и гипербарическую оксигенацию (2,4 ата, 60 мин) 3 раза в неделю. Каждые 2–3 дня я проходил денситометрию для отслеживания прогресса, а также употреблял примерно 1,5 г ВСАА утром и около 3 г ВСАА во время тренировок. После 10 дней голодания я совсем не потерял мышечной массы. А вот во время своего первого голодания я за 7 дней лишился около 5 кг мышечной массы.

Откуда взялась такая разница?

Во-первых, я позволял себе следовые количества ВСАА и от 300 до 500 калорий чистого жира во время «голодания».

Во-вторых, я очень быстро достиг кетоза, чтобы пропустить потерю мышечной массы. Сейчас я могу это сделать меньше чем за сутки вместо 3–4 дней. Чем чаще вы входите в кетоз, тем быстрее в результате проходит переход. Судя по всему, срабатывает биологическая «мышечная память», связанная с монокарбоксилат-транспортерами и прочими вещами, объяснять которые я даже не буду пытаться. Голодание – ключ к успеху, и именно поэтому кето-протокол, используемый в госпитале Джона Хопкинса для детей с лекарственноустойчивыми приступами, начинается с голодания. А вот мой протокол для моего ежемесячного 3-дневного голодания, которое длится с ужина в четверг по ужин в воскресенье:

► В среду и четверг распланируйте телефонные звонки на пятницу. Определите, каким образом можно быть продуктивным по телефону в течение 4 часов. Скоро вы все поймете.

► Ужин по медленноуглеводной диете в 18:00 в четверг.

► В пятницу, субботу и воскресенье утром спите как можно дольше. Смысл в том, чтобы позволить сну работать за вас.

► Употребляйте экзогенные кетоны или МСТ по утрам после сна и 2 раза днем с интервалом в 3–4 часа. Я обычно

использую KetoCaNa и каприловую кислоту (C8), например, Brain Octane. Экзогенные кетоны помогают «заполнить пустоту» в первые 1–3 дня во время углеводной ломки. Когда вы войдете в глубокий кетоз, и организм начнет использовать накопленный жир, их можно не употреблять.

► В пятницу (и при необходимости в субботу) пейте кофеин и будьте готовы ГУЛЯТЬ. Выходите из дома не позже, чем через 30 минут после пробуждения. Я беру литровую бутылку холодной воды из холодильника, добавляю немного чистого несладкого лимонного сока, чтобы было не так скучно, а также пару щепоток соли, чтобы предотвратить плохое настроение, головные боли и судороги, а затем выхожу на улицу. Я попиваю воду, гуляя и делая запланированные звонки. А еще можно слушать подкасты. Когда вода закончится, пополните ее запас или купите новую бутылку. Добавьте немного соли, продолжайте гулять и продолжайте пить. Здесь главное – бодрая прогулка и постоянное питье, а НЕ интенсивные нагрузки. Некоторые из моих друзей пытались заменить прогулку бегом или интенсивными тренировками с отягощением, и ни то, ни другое не помогает по причинам, которыми я не стану вас утомлять. Я им говорил: «Попробуйте бодрую прогулку и побольше воды в течение 3–4 часов. Готов поспорить, с утра у вас будет 0,7 ммоль». Один из них прислал мне на следующее утро СМС: «Офигеть. 0,7 ммоль».

► Ежедневно в период голодания можно употреблять

внешние кетоны или жир (например, добавлять кокосовое масло в чай или кофе), по вашему выбору, в количествах до 4 столовых ложек. Очень часто во второй половине каждого дня голодания я балую себя чашкой холодного кофе с кокосовыми сливками. По правде говоря, иногда я позволяю себе пакетик снеков из морских водорослей SeaSnax или несколько пластинок высушенных водорослей нори. О-о-о, это просто обедение.

► Прекращайте голодание в ночь на воскресенье. Наслаждайтесь. Голодая на протяжении 14 дней или дольше, тщательно продумайте режим питания на выходе. Но если вы голодали 3 дня, я думаю, что выбор питания на выходе из голодания не имеет особого значения. Я ем стейк, я ем салаты, я ем жирные буррито. Эволюция подготовила наш организм к тому, чтобы после короткого периода голодания мы могли есть все что угодно, а не только мелко нашинкованную капусту или нечто подобное, диетическое, – это было необходимо для выживания нашего вида. Ешьте все, что окажется у вас под рукой.

## **Если вы вошли в состояние кетоза, как поддерживать его без голодания?**

Короткий ответ таков: ежедневно употребляйте жиры в пределах нормы (примерно от 1,5 до 2,5 г на килограмм массы тела), белки – в умеренных количествах (от 1 до 1,5 г на

килограмм массы тела), но не употребляйте углеводы. Ниже мы разберем типичное питание и режим Дома, но сначала несколько очень важных замечаний:

► Диета с высоким содержанием белков и низким содержанием жира не даст нужного результата. Ваша печень будет превращать избыточное количество аминокислот в глюкозу и остановит кетоз. Обязательное условие поддержания кетоза – употребление жиров в количествах, содержащих от 70 до 85 % суточной нормы калорий.

► Это не означает, что вы должны питаться одними стейками и рыбой. Куриные грудки, если их употреблять сами по себе, приведут к прекращению кетоза, но куриная грудка, нарезанная в листья салата с большим количеством оливкового масла, сыром фета и, например, «пуленепробиваемым» кофе поможет вам поддерживать состояние кетоза. Одной из ключевых трудностей при поддержании кетоза является правильное определение количества жиров, которое человек должен употреблять для поддержания этого состояния. Как правило, для этого человек должен получать с жирами от 70 до 80 % суточной нормы калорий. Вместо того, чтобы каждый раз есть жирную пищу (человек быстро устает от постоянного употребления жирных стейков, яиц и сыра), Дом пьет жиры между приемами пищи, – т. е. употребляет кокосовое молоко (не путайте с кокосовым соком – жидкостью, находящейся внутри кокосовых орехов), добавляя его в кофе, а также кето-мороженое по собственному рецепту, о котором

я расскажу ниже.

► Дом заметил, что молочные продукты могут приводить к проблемам в результатах липидограммы (например, повышенное содержание ЛПНП), и начал снижать количество таких продуктов, как сыр и сливки, в своем рационе. Я пришел к тем же выводам. Очень легко съесть неприличное количество сыра, чтобы оставаться в кетозе. Вместо этого попробуйте кокосовое молоко (например, Aroy-D). Дома не волнует повышенное содержание ЛПНП, если остальные показатели в норме (С-реактивный белок, ЛПВП и так далее). От Дома: «В первую очередь я сосредотачиваюсь на триглицеридах. Если содержание триглицеридов повышено, это означает, что ваш организм не может адаптироваться к кетогенной диете. У некоторых людей триглицериды повышены даже при ограничении калорий. Это признак того, что кетогенная диета вам не подходит. <...> Эта диета не для всех».

**С предисловием разобрались, а теперь рассмотрим, как питается здоровяк Дом.** Учтите, что он весит около 100 кг, и меняйте пропорции соответственно:

Завтрак

► 4 яйца (приготовлены в смеси из сливочного и кокосового масла).

► 1 банка сардин в оливковом масле (например, марки Wild Planet).

► ½ банка устриц (марки Crown Prince. Примечание: на этикетке указаны углеводы; их источник – негликемический

фитопланктон).

► Спаржа или другие овощи.

ТФ: И Дом, и я всегда берем с собой в дорогу банки с сардинами и устрицами, а также целые мешки с орехами макадамии.

«Обед»

Вместо обеда Дом на протяжении всего дня употребляет большое количество МСТ в порошке от Quest Nutrition. А еще он наливает в термос кофе, добавляет 50 г сливочного масла и 1–2 ложки порошка МСТ. Этот кофе он пьет в течение дня (всего около 3 чашек).

Ужин

«Я использую один фокус: перед ужином, а это для меня главный прием пищи, я ем миску супа, как правило, суп-пюре из брокколи или грибной суп-пюре. Вместо сливок я использую концентрированное кокосовое молоко. Я его разбавляю [небольшим количеством воды], чтобы уменьшить количество калорий. После супа количество еды, которое я хочу съесть, уменьшается вдвое».

На ужин Дом всегда ест большую порцию салата, который, как правило, состоит из следующего:

- Разная зелень и шпинат.
- Оливковое масло первого отжима.
- Артишоки.
- Авокадо.
- МСТ.



► Немного пармезана или сыра фета.

► Умеренное количество (около 50 г) курицы, говядины или рыбы. Он берет самое жирное мясо, какое может найти, и увеличивает количество белка в салате до 70–80 г, если в тот день он занимался спортом.

Помимо салата Дом готовит овощи (брюссельскую капусту, спаржу, листовую капусту и так далее) в смеси из сливочного и кокосового масла. Овощи для него – это «система доставки жиров».

Кето-мороженое по рецепту Дома

«Мороженое» Дома содержит примерно 100 г жира или 900 ккал кето-вкуснятины. Оно спасет положение, если в вашем блюде на ужин наблюдается недостаток жиров (не забывайте, что 70–85 % калорий должны поступать из жиров!):

► 2 стакана сметаны (я предпочитаю марку Straus Creamery) или несладких кокосовых сливок (*не* используйте кокосовую воду).

► 1 столовая ложка темного какао-порошка.

► 1–2 щепотки морской соли (моя любимая – хлопья Maldon).

► 1–2 щепотки корицы.

► Немного плеснуть экстракта стевии (Дом оптом покупает органическую стевию NOW Foods).

► Необязательно:  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана черники, если Дом весь день не употреблял углеводов или занимался спортом.

Смешать все ингредиенты до получения густого мусса и

поставить в морозилку до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию мороженого. Когда достанете из морозилки, можете есть так или добавить следующее:

► Взбейте жирные сливки (практически 100 % жира) с добавлением небольшого количества стевии.

► Возьмите 1 столовую ложку подогретого кокосового масла (особенно если использовали в мороженом чернику), полейте и перемешайте, создав таким образом имитацию хрустящей шоколадной стружки.

Кетогенная диета подразумевает примерно 300 г жира в день при весе Дома в 100 кг. Этот десерт сильно помогает повысить ставки. А еще он очень вкусный. Жена Дома не следует кетогенной диете, но даже она обожает этот десерт.

Совет Дома вегетарианцам

«Белковый коктейль Veggie Elite от производителя MRM. Особенно рекомендую коктейль со вкусом шоколадного мокко. Возьмите примерно одну ложку, смешайте с кокосовым молоком, добавьте половинку авокадо и немного МСТ (С8). В таком коктейле 70 % калорий – из жиров, 20 % – из белков и 10 % – из углеводов».

## **Любимые пищевые добавки Дома**

► МСТ в порошке Quest Nutrition и кокосовое масло в порошке Quest Nutrition.

► Костный бульон Kettle & Fire – 2–3 раза в неделю.

► Идебенон – «еще один препарат, который я принимаю [400 мг] перед перелетами или большими физическими нагрузками. Я считаю идебенон вариантом коффермента Q10. Он лучше усваивается и быстрее поступает к митохондрии. Это своего рода митохондриальный антиоксидант».

► Магний ежедневно. «Цитрат магния, хлорид магния и глицинат магния. <...> Когда я впервые сел на кетогенную диету, у меня начало сводить мышцы. <...> Если бы пришлось выбирать один вид магния, я бы рекомендовал цитрат магния в порошке от производителя Natural Calm».

► Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA) XTEND Perform от компании Scivation: лейцин, изолейцин и валин в сочетании 2:1:1. В данном случае лейцин – преобладающая аминокислота. «Лейцин – мощный активатор мишени рапамицина (mTOR), а это большой плюс. Активация mTOR в скелетных мышцах очень важна при коротких тренировках. Я употребляю эти аминокислоты до и во время тренировки».

► Экзогенные кетоны KetoCaNa и KetoForce.

► Prüvit KETO//OS – пюреобразные экзогенные кетоны, очень вкусные.

► Kegenix – экзогенные кетоны, по вкусу больше напоминающие растворимый напиток Kool-Aid.

И Prüvit, и Kegenix основаны на патенте БОМК + МСТ, который был разработан в лаборатории Дома и принадлежит его университету.

## Подробнее о голодании и лечении рака

«Голодание перед химиотерапией должны рекомендовать во всех онкологических клиниках», – говорит Дом. Он добавляет: «По сути, голодание замедляет (а иногда и останавливает) быстрое деление клеток и вызывает «энергетический кризис», который делает раковые клетки в избранном порядке уязвимыми для химиотерапии и облучения». В пользу этого свидетельствуют несколько исследований.<sup>9</sup>

У одного из моих друзей полная ремиссия рака яичка на поздней стадии. Его товарищи по несчастью вынуждены по 2–3 дня отлеживаться после химиотерапии, а он голодает перед каждым сеансом по 3 дня, а на следующий день как-то раз пробежал 16 километров. Голодание, как уже упомина-

---

<sup>9</sup> Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD. “Fasting and cancer treatment in humans: A case series report”. Aging (Albany NY) 1.12 (2009): 988–1007. Dorff TB, Groshen S, Garcia A, Shah M, Tsao-Wei D, Pham H, Cheng CW, Brandhorst S, Cohen P, Wei M, Longo V, Quinn DI. “Safety and feasibility of fasting in combination with platinum-based chemotherapy”. BMC Cancer, 16.360 (2016). Bianchi G, Martella R, Ravera S, Marini C, Capitanio S, Orengo A, Emionite L, Lavarello C, Amaro A, Petretto A, Pfeffer U, Sambuceti G, Pistoia V, Raffaghella L, Longo VD. “Fasting induces anti-Warburg effect that increases respiration but reduces ATP-synthesis to promote apoptosis in colon cancer models”. Oncotarget 6.14 (2015): 11806–19. Lee C, Raffaghella L, Brandhorst S, Safdie FM, Bianchi G, Martin-Montalvo A, Pistoia V, Wei M, Hwang S, Merlino A, Emionite L, de Cabo R, Longo VD. “Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy”. Science Translational Medicine 4.124 (2012): 124ra27.– *Прим. автора*

лось, делает раковые клетки уязвимыми для химиотерапии, а здоровым клеткам помогает сопротивляться токсинам. Это применимо далеко не ко всем пациентам – исключение составляют те, у кого наблюдается крайняя степень кахексии (мышечной атрофии) – но все же применимо ко многим.

В случае кахексии могут помочь некоторые селективные модуляторы андрогенных рецепторов (SARM), которые обладают тканеукрепляющим действием тестостерона (и других анаболических стероидов) без андрогенного (вторичного гормонального) эффекта. Дом также исследует применение ВСАА. У подопытных крыс, больных раком, добавление аминокислот с разветвленными боковыми цепями в кетогенную диету повысило выживаемость примерно на 50 %. И что показательно, масса тела у животных сохранялась.

В одном исследовании лечение мышей с агрессивным метастатическим раком мозга с помощью кетогенной диеты и гипербарической оксигенации (ГБО) позволило Дому, доктору Сейфриду и другим ученым увеличить средний срок выживания с 31,2 дней (при стандартной диете) до 55,5 дней. Для протокола ГБО Дом использовал давление в 2,5 атмосферы (2,5 ата) в течение 60 минут по понедельникам, средам и пятницам. Включая нагнетание и сброс давления, каждый сеанс длился около 90 минут. Даже в самом страшном случае – если пациент интубирован и уже при смерти – потенциально можно добавить экзогенные кетоны в капельницу вместе с глюкозой (или вместо нее), так как исследова-

ния показывают, что экзогенные кетоны оказывают подавляющее или уменьшающее действие на опухоли *даже в присутствии диетических углеводов*. Лично для меня последняя, выделенная курсивом часть, наиболее примечательна.

Если вам кажется, что кетогенная диета – удел сумасшедших, помните, что для приема экзогенных кетонов требуются лишь смешать порошок с водой и выпить.

## **5 рецептов для самых страшных случаев**

Ниже приведены 5 советов, которым последовал бы Дон, если бы у него диагностировали самое страшное заболевание – глиобластому на поздней стадии, агрессивный рак мозга. Некоторые коллеги Дома выступают против стандартных протоколов оказания медицинской помощи, включая химиотерапию. Изучив литературу по этой теме, Дом пришел к выводу, что они показаны в ситуациях, связанных с раком яичка, лейкемией, лимфомой и раком молочной железы 1 и 2 стадии. Во всех других случаях «нелогично лечить рак веществами, которые представляют собой мощный канцероген (химиотерапия)». 5 методов Дома действуют благодаря «накладывающимся» друг на друга механизмам. Это означает, что в комплексном их использовании наблюдается синергизм. Результат больше, чем сумма частей. Скажем,  $1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 10$ , а не 5. Звездочками я отметил те из них, которые испробовал на себе.

► Кетогенная диета\* как основная терапия. Это фундамент, на котором строится весь лечебный эффект.

► Краткосрочное голодание\*: 1 прием пищи в день в одно и то же время (в рамках 4 часов).

► Добавки с кетонами 2–4 раза в день\*: его цель при этом – повысить уровень БОМК на 1–2 ммоль выше исходного значения, которого можно достичь с помощью двух предыдущих мер. Другими словами, если при следовании измененной диете Аткинса с 1 приемом пищи в день его уровень составлял бы ~1,5 ммоль, он бы принимал достаточно экзогенных кетонов, чтобы повысить уровень до 2,5–3,5 ммоль. Самые простые варианты: KetoCaNa и (или) МСТ в порошке от Quest Nutrition. Сочетая их, можно «приблизиться к эффективности эфира кетокислоты, разработанного для военных целей». Порошок МСТ увеличивает кишечную переносимость в 2–3 раза по сравнению с маслом, поэтому его можно употреблять в большем количестве.

► Метформин\*: он бы постепенно увеличивал ежедневную дозу до тех пор, пока не появятся признаки желудочно-кишечного расстройства (диарея или рефлюкс), а затем немного снизил бы дозу. Это позволяет определить верхнюю границу переносимости, которая для большинства людей составляет от 1500 до 3000 мг в день.

► Дихлоруксусная кислота: по причинам, которые не были до конца исследованы, в некоторых условиях дихлоруксусная кислота способна убивать раковые клетки при дози-

ровке, относительно безопасной для здоровых клеток. Дом начал бы с 10 мг на килограмм собственного веса (он весит около 100 кг) и постепенно увеличивал бы дозу, не превышая 50 мг на килограмм веса, так как на этом уровне может развиваться периферическая нейропатия (тиамин [B1] может снизить нейропатию). В клинических исследованиях используется доза 20 мг на килограмм. Дихлоруксусная кислота, судя по всему, совместима с любым питанием, включая высокоуглеводную диету.

Я задал тот же вопрос («Что бы вы сделали, если бы у вас обнаружили глиобластому на поздней стадии?») другому врачу, мнению которого доверяю, не раскрывая ответов Дома. Его анонимный ответ приведен ниже. И я снова отметил звездочками пункты, с которыми экспериментирую.

«Если бы у меня (а я, [имя опущено], как известно, тот еще чудак) обнаружили глиобластому, я бы сделал следующее:

1. Никакого облучения.
2. Кетогенная диета с ограничением калорий и экзогенной БОМК\*.
3. Метформин: 2 или 2,5 г в день\*.
4. Дихлоруксусная кислота.
5. Гипербарическая оксигенация\*.
6. Рапамицин в малых дозах краткосрочно.
7. Провел бы секвенирование опухоли, чтобы узнать, насколько эффективными будут ингибиторы контрольных то-



чек (вид иммунотерапии).

Однако не думаю, что я бы стал официально это кому-нибудь рекомендовать».

**\* Книги, которые Дом чаще всего дарит или рекомендует**

«Рак как метаболическое расстройство» (Cancer as a Metabolic Disease) Томаса Сейфрида: обязательно к прочтению для всех студентов Дома.

«Спотыкаясь о правду» (Tripping Over the Truth) Трэвиса Кристофферсона: Дом подарил эту книгу семи или восьми знакомым за прошедший год.

«Язык Бога: Ученый представляет доказательства веры» Френсиса Коллинза.

**\* Фильмы, рекомендованные для просмотра**

«Кишечник – это вам не Лас-Вегас: Что случилось в кишечнике, не остается в кишечнике» (The Gut Is Not Like Las Vegas: What Happens in the Gut Does Not Stay in the Gut), презентация Алессио Фасано.

**\* Фантастическая идея, которую неплохо было бы развить в национальном масштабе.**

KetoPet Sanctuary (KPS): при финансировании со стороны организации Epigenix Foundation KPS делает все возможное для спасения собак с неизлечимым раком на последней стадии. Они не ставят своей целью создать хоспис для умирающих собак. Разумеется, они любят и заботятся о животных, но вместо того, чтобы пустить жизнь своих четвероно-

гих друзей на самотек, KPS обеспечивает собакам достойный уход и передовое лечение от рака, основанное на обмене веществ.

# Патрик Арнольд

Патрик Арнольд (FB: @prototypenutrition, prototypenutrition.com), общепризнанный «отец прогормонов», – химик-органик, который ввел в мир биологически активных добавок андростендион (помните Марка Макгвайра?) и другие препараты. Кроме того, он разработал дизайнерский стероид тетрагидрогестринон (ТГГ), известный под названием The Clear. ТГГ и два других анаболических стероида, созданных Патриком (самый известный – норболетон), не были запрещены на момент их создания. Эти трудно обнаруживаемые препараты оказались в центре допинг-скандала вокруг лаборатории BALCO с участием Барри Бондса и других спортсменов. Сейчас Патрик совершает революцию в области разрешенных к употреблению кетоновых добавок и уже сделал несколько важнейших открытий для военного и коммерческого применения.<sup>10</sup>

## Новые препараты, улучшающие продуктивность

Вряд ли я кого-то этим удивлю, но я помешан на улучша-

---

<sup>10</sup> Марк Макгвайр – американский профессиональный бейсболист, один из лучших игроков, участник матча всех звезд. Признался, что принимал андростендион, который впоследствии был признан анаболическим стероидом и внесен в список запрещенных препаратов для спортсменов. – *Прим. пер.*

ющих продуктивность веществах, которые, между прочим, люди использовали задолго до первой Олимпиады. Из разрешенных препаратов мне показались интересными следующие два творения Патрика:

### Урсоловая кислота Ur Spray

Урсоловая кислота способствует перестройке организма. Ее пользу прекрасно описывает название одного исследования: «Урсоловая кислота увеличивает скелетные мышцы и бурый жир, снижает вызванное питанием ожирение, непереносимость глюкозы и жировую болезнь печени». Ее нельзя принимать в виде таблеток, так как она будет уничтожена в результате пресистемного метаболизма (в печени). Инъекции тоже не вариант, так как масляный раствор с ней приготовить невозможно: она не смешивается с маслом. В результате Патрик создал спиртовую суспензию для наружного применения, потому что урсоловая кислота не является ни гидрофильным, ни гидрофобным веществом. Коварная штука. Спрей Ur Spray можно приобрести на его сайте Prototype Nutrition.<sup>11</sup>

Забавный факт. Одна доза составляет примерно 249 мг активной урсоловой кислоты, на нанесение которой уходит 50 пшиков. А это немалый труд. Жены некоторых гостей моего подкаста жаловались на то, что по вечерам из ванной це-

---

<sup>11</sup> Kunkel SD, Elmore CJ, Bongers KS, Ebert SM, Fox DK, Dyle MC, et al. “Ursolic acid increases skeletal muscle and brown fat and decreases diet-induced obesity, glucose intolerance and fatty liver disease”. PLoS ONE 7(6) (2012): e39332 doi:10.1371/journal.pone.0039332. – *Прим. автора*

люю вечность может раздаваться: «Пшик! Пшик! Пшик!»

Предтренировочный «коктейль» Патрика Арнольда

Если вы в кетозе, употребление экзогенных кетонов до и во время тренировки может стать заменой углеводам. Патрик добавляет: «Это удивительно. Я давал этот совет тем, кто говорил: “Я на кетогенной диете. Я занимаюсь спортом и паршиво себя чувствую”. Я говорю: “Попробуй это”. А потом слышу от них: “Ух ты! Я совсем не устал. У моего организма была вся необходимая энергия”».

Компания Optimum EFX, принадлежащая моему другу, Иэну Дэнни, выпускает продукт под названием Amino Matrix. Он очень дорогой, но так как мы с ним вместе работаем (мы производим некоторую его продукцию), мне он достается бесплатно. По сути, это полный спектр незаменимых аминокислот, аминокислот с разветвленными боковыми цепями и еще некоторых ингредиентов.

Я смешиваю его с 45 мл KetoForce. Тут стоит добавить, что [жидкие экзогенные кетоны] не стоит пить в неразбавленном виде (см. историю о «ракетном топливе» на стр. 85). Если смешать их с Amino Matrix, кислотность которого нейтрализует щелочность KetoForce, получается вполне приемлемый вкус».

ТФ: Столовая ложка лимонного сока (в воде, которой вы разводите KetoForce) тоже нейтрализует вкус. Если ваш желудок не выдерживает KetoForce, попробуйте порошок KetoCaNa, также разработанный Патриком, который я часто

использую перед аэробными упражнениями.

## **Метформин для продления жизни**

И Патрик Арнольд, и часто сотрудничающий с ним доктор Доминик Д'Агостино (стр. 21) проявляют интерес к метформину, который не является их творением. Дом считает его самым многообещающим средством от старения с научной точки зрения, и, по моим подсчетам, более десятка героев этой книги им пользуются.

У людей, страдающих диабетом 2-го типа, (которым прописывают метформин), метформин снижает способность печени синтезировать глюкозу и выделять ее в кровь. Кроме того, метформин ослабляет сигнальные пути, связанные с пролиферацией раковых клеток. У крыс с метастатическим раком в исследованиях Дома показатель выживаемости вырос на 40–50 %. Метформин во многих отношениях имитирует ограничение калорий и голодание. Некоторые исследователи считают, что он способен повредить митохондрии, но тем не менее множество врачей и технологов принимают его для профилактики рака.

Дом провел эксперимент, при котором он ежедневно принимал 1 г метформина в течение 12 недель, постоянно делая анализ крови. Его питание и физические нагрузки при этом не менялись. После эксперимента содержание триглицеридов снизилось, как никогда в его жизни, уровень ЛПВП под-

нялся до 98 (с 80), а С-реактивный белок практически отсутствовал. Единственный заметный побочный эффект заключался в пониженном уровне тестостерона, который пришел в норму после прекращения приема метформина.

## Джо Де Сена



Джо Де Сена (TW/FB/IG: @spartanrace, spartan.com) – один из организаторов «смертельных» забегов» Death Race, Spartan Race (более миллиона участников) и других соревнований. Он участвовал в гонке на собачьих упряжках «Ай-дитарод» и добрался до финиша... пешком. В течение одной только недели он умудрился финишировать в сверхмарафоне «Бэдуотер» (217 км при 49° C), 160-километровом забеге на выносливость в Вермонте и в соревнованиях по триатлону Ironman в Лейк-Плэсид. Он просто маньяк, и при этом очень крупный бизнесмен. Мы познакомились на конференции Summit Series (summit.co). Он все время приглашает меня к себе в Вермонт, но я отказываюсь, потому что боюсь.



## **Почему финансист с Уолл-Стрит начал участвовать в безумных мероприятиях**

«Напортачишь с каким-нибудь заказом или клиент скажет, что больше не хочет с тобой работать, и можно за минуту потерять 30 или 40 тысяч долларов. Бизнес всегда связан с огромным стрессом. [Я хотел] вернуться к истокам. <...> [Один друг] сказал мне: “Ну, можешь жизнью рискнуть. Есть такая тема – гонка «Айдитарод» на Аляске. Проходит зимой, пешком, температура минус 30. Но тебе надо...” – “Согласен. Я просто обязан там быть”. **Я должен был вернуться туда, где человеку ничего не нужно, кроме воды, еды и укрытия. Тогда все безумие, которым наполнена моя жизнь на Уолл-Стрит, оставит меня и растворится».**

### **О происхождении гонки с препятствиями Death Race**

«А что если мы с приятелем устроим такое состязание, целью которого будет сломать его участников? Не так, как это происходит на обычных гонках или марафонах, в которых я участвовал, а так, чтобы на самом деле свести участников с ума? Не сообщать им о том, когда именно начнется гонка, не

говорить, когда она закончится, не разрешать им брать с собой питьевую воду, а в середине забега предлагать им сесть в автобус и уехать: “Ты можешь выйти из игры. Просто сядь в автобус. Это не для тебя. Ты слишком слаб.” <...> Вот так все и началось».

Тим: «Как же вы ломаете людей?»

Джо: «Думаю, они просто не представляли себе, во что ввязываются, потому что никто никогда не устраивал ничего подобного. Один парень – я его запомнил – заплакал и говорит: “Я отличный бегун. Но я не умею рубить деревья”. Сломался. Никто не был готов. Мы никого не предупреждали. И вот Даг Льюис, горнолыжник олимпийского масштаба, выходит из строя через 15–18 часов после начала забега. Он сломлен, поворачивается ко мне и говорит: “Я побеждал в Олимпийских играх. Я всю жизнь тренируюсь. Я крутой мужик”. И продолжает: “Но это, мать вашу, просто безумие.”»

## **Забавная история от Амелии Бун**

Амелия Бун (стр. 31) три раза участвовала в гонке Death Race и написала мне о Джо следующее:

«Ураган “Айрин” снес мост на его земле. Огромная балка весом в 1 тонну торчала из реки в течение нескольких лет, и власти штата хотели оштрафовать его на какую-то немислимую сумму, если он ее не уберет. Подъем балки обошел-

ся бы ему в десятки тысяч долларов, но он организовал зимнюю гонку Death Race и заставил участников гонки в январе лезть в реку и вытаскивать эту балку. У нас ушло на это около 8 часов. Для меня и многих других участников это закончилось обморожением пальцев ног второй степени. И в чем прикол? Люди заплатили ЕМУ (взнос за участие в гонке), чтобы испытать эти ощущения, а ОН избежал штрафа и расходов на демонтаж конструкции. Чертов гений».

## Интересные факты на закуску

► Джо, как и Джоко [Уиллинк, стр. 412], считает, что человек может обойтись без кофеина или алкоголя. А еще он говорит: «Каждый день ты должен потеть так, как будто за тобой гонится полиция».

► Когда ему говорят, что пора передохнуть и насладиться прелестями жизни, он сразу же отвечает: «А кто тогда будет возвращать эти прелести?»

\* Слова, которые часто приходят вам на ум или которыми вы руководствуетесь в жизни

«Всегда может быть и хуже».

# Вим Хоф («Ледяной человек»)

*“ Дыши, скотина! ”*

(Ответ Вима на вопрос: «Что вы написали бы на рекламном щите в назидание другим людям?»)

Голландец Вим Хоф (TW/IG: @iceman\_hof, icemanwimhof.com) – мировой рекордсмен, известный как «Ледяной человек». Он автор метода Вима Хофа, и ему принадлежат более 20 мировых рекордов. Вим – непростой сорвиголова, так как он регулярно просит ученых измерить и подтвердить его достижения. Вот лишь некоторые примеры:

► В 2007 году он взобрался на Эверест, перейдя границу «летальной зоны» (~7500 метров) в одних только шортах и ботинках.

► В 2009 Вим пробежал полный марафон за Северным полярным кругом в Финляндии, опять же, в одних только шортах, хотя температура воздуха при этом приближалась к  $-20^{\circ}\text{C}$ .

► Вим установил несколько рекордов пребывания в ванне со льдом, последний из которых составляет почти 2 часа.

► В 2011 он пробежал полный марафон в пустыне Намиб, не выпив при этом ни капли воды. А еще он способен бегать на больших высотах, не испытывая при этом симптомов высотной болезни.

Внимание! Никогда не выполняйте дыхательные упражнения в воде или перед тренировкой в воде. Потеря сознания на малой глубине может привести к летальному исходу, и вы не успеете предпринять какие-либо меры по его предотвращению.

Дыхательные упражнения Вима Хофа никогда нельзя выполнять вблизи водоемов. Другой гость моего подкаста, Джошуа Вайцкин (стр. 573), который десятилетиями занимается фридайвингом, потерял сознание в общественном бассейне в Нью-Йорке и пробыл под водой 3 минуты, прежде чем его вытащил спасатель. Потом он был без сознания еще 20 минут, а следующие 3 дня провел в больнице, где ему пришлось пройти несметное количество анализов и исследований для оценки состояния организма, включая возможные повреждения мозга. Он запросто мог погибнуть. Поэтому повторяю: не выполняйте эти дыхательные упражнения в сочетании с погружением под воду. Договорились?

## **Эксперимент, который сносит крышу**

Прежде чем описывать упражнения, я повторяю свое обычное предостережение: давайте без глупостей, не надо себя калечить. Занимайтесь на мягкой поверхности на тот случай, если упадете лицом вниз.

1. Выполните подход из отжиманий и завершите его за

несколько повторов до того, как полностью выдохнетесь. Запишите это число.

2. Отдохните не менее 30 минут.

3. Выполните ~40 повторов следующего дыхательного упражнения: максимальный вдох (поднимите грудь) и короткий выдох (грудь резко падает). Выдох, по сути, представляет собой короткое «Ха». При правильном выполнении через 20–30 повторов может возникнуть легкое головокружение и даже небольшое покалывание. Покалывание, как правило, начинается с кистей.

4. Последний вдох сделайте полностью и полностью выдохните, а затем сделайте еще один подход из отжиманий. Чаще всего максимальное количество отжиманий резко возрастает несмотря на пустые легкие.

## **Холод – великая очищающая сила**

Вим, король серфинга Лэрд Гамильтон (стр. 116) и Тони Роббинс (стр. 210) используют охлаждение тела в качестве инструмента. Оно повышает иммунитет, ускоряет сброс жира (частично за счет повышения уровня гормона адипонектина) и значительно улучшает настроение. Между прочим, Ван Гог после того, как он отрезал себе ухо, в психиатрической лечебнице прописывали ледяные ванны два раза в день.

*“ Все проблемы повседневной жизни отходят на второй план, когда я приступаю [к охлаждению].*

*Действие всесильного холода <...> – это великая очищающая сила. ”*

Вим доводит охлаждение до ужасающей крайности (однажды у него замерзла сетчатка, когда он плыл в озере под толщей льда), но вы можете начать с обмывания холодной водой после душа. Просто отключите горячую воду на последние 30–60 секунд душа. Помимо других героев этой книги, так поступают Навал Равикант (стр. 539), Джошуа Вайцкин (стр. 573) и я. Джош продельывает то же со своим маленьким сыном, Джеком, которого он научил говорить: «Как же хорошо!», когда холод становится невыносимым.

Ниже приведен режим охлаждения, который я сейчас использую, зачастую чередуя его с горячей ванной или сауной, о чем я уже рассказывал на стр. 7. Полностью мой процесс «тренировки» представляет собой следующее: 1) прием ВСАА перед тренировкой; 2) тренировка; 3) белок молочной сыворотки после тренировки; 4) сразу после этого сауна или парилка (~20 минут), и затем сразу 5) охлаждение (5–10 минут). Цикл нагрева и охлаждения тела я повторяю от 2 до 4 раз.

Мой режим охлаждения после тренировки:

► Высыпаю около 20 кг льда (количество зависит от размера ванны) в ванну, а затем наполняю ее водой. Такой порядок позволяет избежать брызг и сэкономить время. Лед доставляет компания Instacart, а можно купить морозильную камеру для гаража специально под мешки со льдом, что го-

раздо проще навороченных систем производства льда или охлаждения.

► Через 15–20 минут, когда температура воды достигнет  $\sim 7^{\circ}\text{C}$ , ванна готова к использованию. Для отслеживания температуры я бросаю в воду погружной термометр за 5 долларов от Carolina Biological Supply. Тренер Соммер (стр. 38) рекомендует своим спортсменам температуру  $10\text{--}12^{\circ}\text{C}$ .

► После сауны я залезаю в ванну со льдом, не погружая в воду кисти. Это позволяет мне дольше находиться в ванне из-за высокой плотности капилляров в руках. Их я опускаю под воду на последние 3–5 минут.

## Волшебная диета

От такого мутанта, как Вим, я ожидал хитрых фокусов в питании. Когда я спросил у него, из чего состоит его типичный ужин, ответ заставил меня рассмеяться: «Я люблю макароны. И парочку бутылок пива к ним. Да!» Как он может функционировать при таком питании? Возможно, какую-то роль играет наследственность, но помимо этого он редко ест после 6 вечера и часто обходится одним приемом пищи в день. Как сказали бы те, кто «в теме», он практикует краткосрочное голодание вот уже несколько десятилетий.



## Объятия сердцем к сердцу

Когда я впервые тренировался лично с Вимом в Малибу, Калифорния, я заметил, что он обнимается не так, как большинство людей. Он забрасывает левую руку через плечо другого человека и наклоняется вправо. Я спросил членов его команды, не левша ли он.

– Нет, – ответили мне, – просто он любит обниматься со всеми сердцем к сердцу.

Я в восторге от этой идеи, и с несколькими друзьями из этой книги мы теперь по особым случаям обнимаемся именно так. Только учтите: это приводит людей в замешательство – все равно что подать левую руку при рукопожатии – поэтому лучше объяснить (просто стукните себя по левой стороне груди и скажите: «Сердцем к сердцу»). К тому же, это поможет избежать ударов головой о голову.

## Вим + Дом = Интересно

Во время той же самой тренировки я смог задержать дыхание вместо обычных 45 секунд на 4 минуты и 45 секунд без ощутимых побочных эффектов. Через несколько месяцев, находясь в глубоком кетозе (более 6 ммоль) после 8 дней голодания, я повторил те же упражнения в гипербарической

барокамере при давлении 2,4 ата. Результат? Я задержал дыхание на 7 минут 30 секунд и остановился лишь потому, что боялся, что мозг расплавится. Если вы каким-то чудом пропустили мое предупреждение в начале этой главы (стр. 68), прочтите его. Если вы его уже прочитали, пожалуйста, перечитайте еще раз. Дополнительно о кетозе и голодании читайте в главе о Доминике Д'Агостино на стр. 48.

# **Бочковая сауна Рика Рубина**

Ниже приведены технические характеристики бочковой сауны Рика Рубина (стр. 495), которая чуть меньше варианта Лэрда Гамильтона (стр. 116). Вдоль стен установлены две длинные скамьи, и она запросто вмещает 6–8 человек. Ее диаметр (и высота) составляют примерно 2,1 метра.

Ее точная копия стоит у меня на заднем дворе, и я пользуюсь ею раз или два в день, так как на разогрев уходит от 5 до 15 минут. Почему так мало? Нагреватель в 3–4 раза больше, чем требуется на такую площадь. Это сделано специально, но подрядчики, скорее всего, откажутся подключать маленькую сауну к большому нагревателю. Сделайте это сами на свой страх и риск!

Компоненты для сауны и нагреватель, как правило, продаются отдельно. Эта книга наверняка окажет компании Dundalk, собравшей мою сауну, медвежью услугу, так как они утонут в заказах и перестанут принимать новые. Ниже я перечислил несколько альтернативных вариантов. Естественно, со временем цены могут измениться.

## **Сауна**

Dundalk, 2,1 x 2,4 м, бочковая сауна из виргинского можжевельника с окном, усиленными складными скамьями и до-

полнительной древесиной для защиты нагревателя (петли на двери слева). Стоимость ~6500 долларов (без сборки).

[dundalkleisurecraft.com](http://dundalkleisurecraft.com)

Другие поставщики с приличными отзывами:

[almostheaven.com](http://almostheaven.com)

[barrel-sauna.com](http://barrel-sauna.com)

[leisureliving.ca](http://leisureliving.ca)

## **Нагреватель**

Модель NC-12 с блоком управления SC-9 и однофазным блоком реле, плюс 2 ящика камней (мой вариант). Стоимость ~2000 долларов.

[sauna.com/nordic-sauna-heaters](http://sauna.com/nordic-sauna-heaters)

# Джейсон Немер



Джейсон Немер (IG: @jasonnemer, [acroyoga.org](http://acroyoga.org)) – один из основателей акройоги. Это практика, которая объединяет в себе духовную мудрость классической йоги, заботливую нежность тайского массажа и динамическую силу акробатики. Джейсон был двукратным чемпионом США по спортивной акробатике среди юниоров и представлял США на чемпионате мира в Пекине в 1991. Он исполнял акробатические трюки на церемонии открытия Олимпийских игр в 1996 году. Сегодня акройогу преподают дипломированные учителя в более чем 60 странах и практикуют сотни тысяч человек.

*Тотемное животное: кролик*

## Предыстория

В 2015 году я сидел рядом с Джейсоном на званом ужине у моих друзей в Лос-Анджелесе. У меня разболелась поясница – мой давний недуг, и он тут же предложил мне «полетать». Я понятия не имел, о чем он, но согласился, и вскоре он уже крутил меня ногами в воздухе в течение 15 минут. Это казалось невероятным и противоречило всем законам физики. Стоит отметить два важных факта: я весил 82 кг, а он – 72 кг (он проделывал то же самое с человеком, который весил 127 кг и был два метра ростом); после этого моя спина больше не болела.

Раньше я относился к йоге с неприязнью: слишком много бредовых разговоров и скука смертная. Но акройога – другое дело. Придется смириться с некоторыми вкраплениями санскрита, но в остальном эта практика напоминает комбинацию силовых упражнений с собственным весом и элементов танца («база» ведет, а «летчик» следует за ней), дурачества (вы постоянно грохаетесь вниз) и упражнений для реабилитации бедра (через десять занятий нижняя часть туловища у меня помолодела лет на десять).

А еще это наилучший антидепрессант, суть которого в движении. Для культуры, в которой физические прикосновения – табу, это способ испытать чувственную, но не сексуальную связь, и при этом развить невероятную силу и гиб-

кость. И, наконец, что не менее важно, по крайней мере половину времени, отведенного на занятие, я смеюсь. Это отличный противовес всем моим «серьезным» тренировкам. Если хотите увидеть, как я выступаю «базой», «летаю» или рассказываю об основах этой техники, просто зайдите в строке поиска «асройога» на моем канале [youtube.com/timferriss](https://www.youtube.com/timferriss).

## **Всякая всячина**

Улун «Утиный помет»

Джейсон принес этот восхитительный чай на наше интервью. Иногда его называют «чаем с ароматом утиного помета». Говорят, давным-давно жители одной из провинций Китая захотели сохранить для себя секрет этого удивительного чая и придумали ему такое неблагозвучное название – «утиный помет». Умно, ничего не скажешь. Секрет оберегали веками, пока кто-то не обнаружил, что «утиным пометом» там и не пахнет. Джейсон покупает его на сайте Quantitea ([quantitea.com](https://www.quantitea.com)).

Последние шесть лет Джейсон путешествует по миру, но никогда не задерживается в одном месте дольше трех недель. Он путешествует практически без багажа, если не считать его укулеле и тюков с чаем.

FeetUp (устройство для выполнения стойки на плечах) или похожие приспособления

Большинство людей не могут научиться стоять на руках

из-за слабых запястий. Это не позволяет им в полной мере практиковать перевернутые позы. Для решения этой проблемы придумали устройство FeetUp – представьте себе небольшое мягкое сиденье для унитаза, приделанное к низкому стульчику. Вставляете в него голову, плечами упираетесь в это сиденье, руками держитесь за рукоятки и встаете на голову или на руки, а плечи берут на себя ваш вес. Это приспособление позволит вам в большем объеме работать над выравниванием туловища, укреплением мышц, позиционными упражнениями (группировка, прямой угол, ноги врозь и так далее). Джейсон предпочитает FeetUp, но в США найти его сложно ([en.feetup.eu](http://en.feetup.eu)). Существуют аналогичные устройства – приспособление для стойки на голове BodyLift Yoga Headstand и скамья для стойки на голове Yogacise Bench, но можете просто искать по запросу «приспособление для стойки на голове».

Совет китайского мастера акробатики Лу И, одного из наставников Джейсона

**«Сильный растяжка!» (сильнее растяжка).** Выполняя стойку на руках, вы должны как можно ближе подтянуть плечи к ушам. Если вы когда-нибудь делали шраги с гантелями, представьте, что вы делаете их с руками над головой, и не выгибайте спину. Сустав указательного пальца обычно отрывается от земли во время стойки на руках. Джейсон называет его «капризной костяшкой».

Эти профили в Instagram могут стать для вас источником



ВДОХНОВЕНИЯ:

@theacrobear

@duo\_die\_acrobatics

@acrospherics

@cheeracro\_

@acropediaorg

@mike.aidala

@yogacro

@lux\_seattleacro

Занятия акройогой, преподаватели и движения:

AcroYoga.org

Facebook – в строке поиска введите название вашего города и «акройога». К примеру, на странице берлинской школы акройоги (AcroYoga Berlin) вы найдете 3650 практикующих и учителей, готовых к сотрудничеству.

Acromaps.com

Acropedia.org (техника)

**\* Какое из ваших убеждений может показаться безумным большинству людей?**

Больше всего мне понравилась вторая часть ответа Джейсона, но ради передачи контекста приведу и первую:

«Людам можно доверять. Очень многим можно доверять. Не нужно всю жизнь бояться незнакомцев. Незнакомцы – это люди, с которыми ты еще не летал. Мне кажется безумием, что во многих культурах детей учат остерегаться незнакомцев и не разговаривать с ними. Я побывал во многих стра-

нах. Когда я впервые отправлялся на Ближний Восток, мама очень за меня переживала. Я был в Бостоне, готовился вести курсы для преподавателей, когда во время бостонского марафона террористы взорвали две бомбы. Пятнадцать моих учеников целые сутки не могли выбраться из оцепленного района.

Я позвонил маме и сказал: «Вот видишь, мам, ты думаешь, что в Израиле опасно. А я в Бостоне. От опасности не спрячешься». Но я не считаю, что это повод не доверять людям. Путешествуя по миру, я побывал в нескольких весьма сомнительных местах, и ни разу ничего плохого со мной не случилось.

Я всегда стараюсь видеть в людях самое хорошее. Я всегда исхожу из того, что людям можно доверять, если только они не доказывают мне обратное. Когда у тебя будет достаточно опыта в этой практике, ты поймешь, что доверие – это как мышца, которую ты делаешь гибкой. Это не значит, что я слеп к опасности, как может показаться. Просто я разбираюсь в людях».

Тим: «Постой – ты говоришь, ничего плохого не случилось. Ты всегда видишь вещи только в самом позитивном свете? Вспомни о метательных ножах в Панаме [их украли таможенники]? Полагаю, дерьмо-то случается иногда».

Джейсон рассмеялся, задумался на секунду, а потом сказал:

«Был в моей жизни один удивительный случай – когда ме-

ня освободили от всего, что у меня было. <...> Короче, я бросил работу в ресторане [навсегда] и подумал: “Я же йог. Вот и буду заниматься только йогой. И не важно, насколько это тяжело. Я это люблю”. *Бам.* Так я начал жить в своем фургоне.

Когда мне исполнилось тридцать, друг закатил для меня вечеринку. Я получил в подарок книгу про буддизм и ящик кокосов и всю ночь зависал с друзьями. Утром выяснилось, что мой фургон исчез. Исчез мой дом. Все, что у меня было. И вот я разделяваю кокос и начинаю читать книгу про буддизм, потому что... А хрен ли мне оставалось делать? И на четвертой странице рассказывается про отсутствие дома и про странствия. И я понимаю – это то, что нужно. Так начались мои странствия по свету. Если бы я остался в Сан-Франциско и стал преподавателем йоги, мир так и не узнал бы об акройоге.

Отпустите то, что не получается, и по-настоящему цените то, что получается и приносит радость. Это не означает, что со мной не случается ничего плохого. Я не расклеиваю ярлыки “хороший” или “плохой”. [Вместо этого я спрашиваю себя], что я могу из этого извлечь? Чего хочу? К чему стремлюсь?»

**\* Книга, которую вы чаще всего дарите или рекомендуете другим.**

«Пророк» Джебрана Халиля Джебрана: «Я люблю по-настоящему насыщенный текст, наполненный шакти [силой],

энергией – строки, на которые можно потратить несколько минут или всю жизнь». [ТФ: В этой книге не более 100 страниц. Не пожалейте лишних 5 долларов на издание с иллюстрациями автора.]

«Дао дэ цзин» Лао-Цзы: Джейсон всегда берет эту книгу с собой в путешествия. «Обычно я открываю эту книгу на любой странице перед тем, как медитировать. Читаю и затем мысленно погружаюсь в прочитанное». (См. главы о Рике Рубине на стр. 495 и Джошуа Вайцкине на стр. 573.) Когда я спросил его, чей перевод он предпочитает, он ответил: «Tao de Chingа tu madre» (ну и друзья у меня!), но потом уточнил: Стивен Митчелл.<sup>12</sup>

**\* Лучшая покупка Джейсона в пределах 100 долларов.**

Джейсон любит диск-гольф (фрисби) и всегда возит с собой диски. Обычно это диск Roc среднего размера от Innova и его «незаменимый драйвер» TeeBird. Он играет в диск-гольф, но иногда, очень редко, просто отпускает диск летать:

«Я делаю замечания людям, которые воспринимают игру слишком серьезно, потому что есть такие, кто играет с кэди. Без шуток. Они думают, что это спорт. А это отдых, даже если приходится попотеть. Это просто кусок пластика, который мы кидаем и ловим. <...>

Но когда смотришь, как диск целую минуту летает,

---

<sup>12</sup> Дао дэ, мать твою, цзин (исп.). – Прим. пер.

это просто чудо. <...> В йоге есть такое понятие – “сваха” (svaha). Я называю это “забей и отпусти”. <...> Я люблю пускать фрисби с очень высоких объектов. А когда я попадаю в какое-нибудь церемониальное место, наподобие Ма-чу-Пикчу, то думаю: “Что я отпускаю?” Это преднамеренный поступок».

**\* Что бы ты написал на рекламном щите в назида-ние другим?**

**«Играйте!** Больше играйте! Мне кажется, что все такие серьезные, а ведь вернуться к детской игривости и непосредственности очень легко. Спросите меня, какие две вещи нужны для того, чтобы быть здоровым и счастливым, и я отвечу – движение и игра. Ведь игра невозможна без движения, одно зависит от другого.

Беговые дорожки убивают вашу сущность. Бывают в жизни периоды, когда нужно заниматься на тренажерах, но если это для вас единственный способ двигаться, вы многое теряете. Есть и более клевые способы заниматься спортом, они гораздо веселее, и мне повезло, что я знаю много таких способов. Играйте».

**Мысли на прощание: Не пытайтесь  
слишком тщательно все рассортировать**

О теоретической и прикладной йоге: «А еще я понимаю, что у йоги есть свой потолок, и выглядит это так: вы владее-

**те всеми этими удивительными знаниями и практиками, но как вы их реализуете? Чем вы занимаетесь, когда застряли в пробке? Какие у вас отношения с мамой? Вы с ней разговариваете? Вы рассказываете ей правду? »**

# Акройога – массаж в воздухе

Акройога представляет собой слияние трех смежных дисциплин: йоги, акробатики и клинической медицины.

Лечебная составляющая появилась в акройоге благодаря Дженни Сауэр-Кляйн, разработавшей эту систему вместе с Джейсоном Немером (стр. 46), и представляет собой тайский массаж в подвешенном состоянии. Акройогу даже называют «массажем в воздухе».

Я видел, как Джейсон взрывает мозг опытным акробатам (даже тем, кто выступает в Cirque du Soleil), показывая им поддержку «сложенный лист» (стр. 80), а это, пожалуй, самое легкое терапевтическое упражнение в акройоге. Предупреждаю, иногда его называют «оральным листом», потому что лицо оказывается на уровне промежности. Если ваш партнер еще не готов оказаться в сантиметре от вашего причинного места, попробуйте поддержку «для любой зрительской аудитории» под названием «хиппи-твист» (стр. 78).

Чтобы ввести вас в мир акройоги, поделюсь моими любимыми приемами из терапевтических «полетов». Они гораздо безопаснее акробатических трюков, которые требуют контроля со стороны инструктора и страховки.

Я использовал эти приемы, чтобы за пять минут избавиться от боли в пояснице по крайней мере шестерых героев этой книги. Самая распространенная реакция: «Давно я так не

расслаблялся и не испытывал такого облегчения. <...> А может, и никогда в жизни». Начинаяте МЕДЛЕННО, ПОСТЕПЕННО и с удовольствием! Если появится ощущение дискомфорта – значит, вы что-то делаете не так. Выполняйте упражнения на коврике или на траве и желательнo в приведенном здесь порядке.

В кавычках даны слова, которые я сказал бы на месте «базы» (человека, который лежит на спине), обращаясь к начинающему «летчику» (человеку, которого поднимают и переворачивают). Отличное правило для акройоги и вообще для жизни: **говорите о том, чего вы *хотите*, а не о том, чего не хотите, и всегда будьте лаконичны.** Другими словами, говорите «Локти прямо» вместо «Не сгибай руки». Говорите «Стопы мягче» вместо «Прекрати впиваться пальцами ног мне в живот».

Конечно же, существует миллион способов обучения акройоге. Но лично я предпочитаю вот этот.

## **Подготовка к перевернутым положениям**

«ЛЕТЧИК»: Отрабатывайте на земле то, что будете делать в воздухе

1. Сядьте на пол, ноги прямые и разведены в стороны (желательно под прямым углом), спина максимально прямая. Это положение «прямой угол, ноги врозь». Угол между туловищем и бедрами должен составлять 90 градусов. **Такое**



**положение исключительно важно, потому что оно создает «полку» для упора ног «базы».** Положите руки на тазобедренные суставы, захватывая 2–5 см ноги. Я говорю: «Вот сюда упрутся мои ноги».

2. Теперь подтяните стопы к себе, пятки вместе, поза бабочки. Ваши ноги должны образовать ромб. У вас, йогов, любящих санскрит, это называется «баддха конасана». «Асана» означает «поза». Когда я только начинал учиться, все это было для меня набором звуков, и я много месяцев подряд называл ее «бабой Канасой».

3. Сидя в позе бабочки, заведите руки за спину и возьмите себя за локти. Если не получается, то за предплечья.

**«БАЗА»:** Тестовая нагрузка на ноги

1. Лягте на спину и поднимите ноги вертикально вверх. Это поза в виде буквы L.

2. Попросите вашего «летчика» скрестить руки, чтобы предплечья были на уровне груди. Попросите его положить руки на обе ваши ступни и облокотиться на вас, перенося вес на ваши ноги. Как ощущения?

3. Старайтесь не запрокидывать ноги к лицу, это увеличит нагрузку. По возможности удерживайте прямой угол между бедрами и туловищем.

4. Если мышцы задней поверхности бедер слишком напряжены, подложите под поясницу свернутый коврик для йоги или полотенце. С таким подъемом будет удобнее.

## Хиппи-твист

1. «БАЗА»: Лягте на спину. «ЛЕТЧИК»: Встаньте возле бедер «базы», ноги на две ширины плеч.
2. «БАЗА»: Поставьте слегка вывернутые ступни на тазобедренные суставы партнера.
3. «БАЗА»: Скажите «летчику»: «Положи ладони мне на колени». (Рис. А)
4. «Посмотри мне в глаза, сделай глубокий вдох. На выдохе наклонись вперед, и я поймаю твои плечи. Твои ладони остаются на моих коленях, но руки согни в локтях». И при необходимости: «Старайся положить затылок мне на живот».
5. «БАЗА»: Принимайте плечи «летчика» на прямые руки, при этом пальцы вытягивайте вверх, и поднимайте «летчика» в воздух. (Рис. В)
6. «Ноги широко расставлены, ступни тяжелые. Большие пальцы ног направлены вниз». «ЛЕТЧИК»: Держите угол между бедрами и туловищем. Многие «летчики» поднимают ноги вверх, и «полка» для упора пропадает, в результате чего можно упасть. Еще одна подсказка: «Ноги должны быть максимально близко к земле».
7. «Верхняя часть тела должна быть тяжелой, а ноги – еще тяжелее».
8. «Теперь заведи руки за спину и ухвати себя за локти,

если можешь. Можно ухватиться за предплечья или за запястья».

9. «Соедини пятки, как в позе бабочки (рис. С). Теперь опусти большие пальцы ног вниз, чтобы ты мог их видеть». Так вы обеспечите правильную «полку».

10. «БАЗА»: Руки и ноги должны быть прямыми. «Глубокий вдох и выдох». «БАЗА»: На выдохе медленно согните одну ногу, чтобы повернуть «летчика» в одну сторону. Снова выпрямите ноги. Повторите дыхательное упражнение и поверните «летчика» в другую сторону. Сделайте от 4 до 6 повторов.



Рис. А



Рис. В



Рис. С

## Сложенный лист и обнимающий лист

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.