

Timothy Ferriss

**BODY,**  
een lijfboek



**Is er één geval bekend  
uit de geschiedenis  
waarin de meerderheid  
gelijk had?**

– ROBERT HEINLEIN

**Ik ben dol op  
dwaze experimenten.  
Ik doe ze voortdurend.**

– CHARLES DARWIN

## **SLANKER, GROTER, SNELLER, STERKER?**

HOE JE DIT BOEK MOET GEBRUIKEN

MOUNTAIN VIEW, CALIFORNIË, 22.00 UUR, VRIJDAG

Het Shoreline Amphitheater swingde. Er waren meer dan 20.000 mensen komen opdagen in de grootste muziekzaal van Noord-Californië om naar Nine Inch Nails, luid en oppermachtig, te luisteren tijdens wat vermoedelijk hun laatste tournee zou zijn.

Achter de coulissen speelde zich een wat minder gebruikelijk vermaak af.

‘Hé zeg, ga ik naar de plee om mijn jongeheer uit te laten, en zie ik Tims kop steeds boven het schotje uitkomen. Staat-ie verdomd in alle rust air-squats te doen op de wc!’ Glenn, videoman en vriend, barstte in lachen uit terwijl hij mijn bewegingen nadeed. Maar hij had wel een beetje meer moeten doorzakken.

‘Veertig air-squats, om precies te zijn,’ zei ik.

Kevin Rose, de oprichter van Digg, een van de 500 populairste websites ter wereld, lachte mee en proostte met zijn glas bier op het voorval. Maar ik wilde liever door naar het hoofdprogramma.

De 45 minuten daarna sloeg ik bijna twee grote pizza’s met kip van de barbecue en drie handenvol gemengde noten naar binnen, goed voor een totaal van ongeveer 4400 calorieën. Het was mijn vierde

maaltijd die dag, na een ontbijt met twee glazen grapefruitsap, een grote cappuccino, twee chocoladecroissants en twee stuks noten-rozijnegebak.

Het interessantste deel van het verhaal begon een tijd nadat Trent Reznor het podium had verlaten. Pakweg 72 uur later mat ik mijn percentage lichaamsvet met een door een natuurkundige van het Lawrence Livermore Nationale Laboratorium ontworpen ultrageluidsanalysator. Toen ik de voortgang van mijn laatste experiment noteerde, bleek ik van 11,9% lichaamsvet gezakt te zijn naar 10,2%, een vermindering van de totale hoeveelheid vet in mijn lijf met 14%, in 14 dagen.

Hoe? Met onder andere goed getimed doses knoflook, suikerriet en thee. Het was geen straf. Het was niet moeilijk. Het enige wat nodig was, waren kleine veranderingen. Kleine veranderingen die, hoe klein ze ook zijn, een enorme verandering teweegbrengen als je ze combineert.

Wil je de halveringstijd van de vetverbranding door cafeïne verlengen? Dat is precies wat naringenine doet, een nuttig stofje in grapefruitsap. Wil je je gevoeligheid voor insuline vergroten voordat je eens per week gaat stappen? Doe dan zaterdagochtend gewoon wat kaneel op je pannenkoekjes, en het is voor elkaar. Wil je je bloedglucose een uur lang omlaagbrengen terwijl je zonder schuldgevoel van een maaltijd vol koolhydraten geniet? Dan zijn er zeker vijf of zes mogelijkheden.

Maar 2% lichaamsvet kwijtraken in twee weken? Hoe kan dat, als veel artsen beweren dat het ónmogelijk is om meer dan 1 kg per week te verliezen? Het is droevig maar waar: de meeste algemeen aanvaarde regels, deze inbegrepen, zijn nooit onderzocht op uitzonderingen.

Je kunt het type spiervezel dat je hebt niet veranderen? Natuurlijk kun je dat. Genetica kan de boom in. Elk pondje gaat door het mondje? Op z'n best maar gedeeltelijk waar. Ik heb vet verloren terwijl ik me stevig overat, dankzij kwarktaart.

De lijst gaat maar door. Het is duidelijk dat de regels hier en daar moeten worden aangepast. Dit boek wil dat doen.

## Dagboek van een gek

Het voorjaar van 2007 was een opwindende tijd voor me. Mijn eerste boek was net, na door 26 van de 27 uitgevers geweigerd te zijn, op de bestsellerslijst van de *New York Times* binnengekomen en leek op weg te zijn naar de eerste plaats op de non-fictielijst, waar het na een paar maanden inderdaad belandde. Niemand was er meer verbaasd over dan ik.

Op een schitterende ochtend in San Jose had ik mijn eerste telefonische inter-

view met Clive Thompson van het tijdschrift *Wired*. Tijdens een praatje voor het eigenlijke interview verontschuldigde ik me ervoor dat ik wat opgewonden klonk; dat was ik ook. Ik had net een training gedaan van tien minuten na een dubbele espresso op een lege maag. Het was een nieuw experiment: met twee van dergelijke sessies per week moest mijn lichaamsvet tot een getal van één cijfer omlaaggaan.

Clive wilde het met me hebben over e-mail en websites als Twitter. Voordat we begonnen, grapte ik als vervolg op mijn opmerking over mijn training dat de belangrijkste angsten van de moderne mens op twee dingen neerkomen: te veel e-mail en te veel vet. Clive lachte en was het met me eens. Toen gingen we verder.

Het interview verliep goed, maar dat grapje bleef in mijn hoofd hangen. Ik vertelde het in de maand erna aan tientallen mensen, en de reactie was elke keer hetzelfde: instemmend geknik.

Het leek erop dat dit boek geschreven moest worden.

De wereld denkt dat ik geobsedeerd ben door timemanagement, maar ze kennen mijn andere, serieuzere en belachelijkere obsessie niet. Ik heb zowat alle trainingen genoteerd die ik sinds mijn achttiende heb gedaan. Sinds 2004 heb ik meer dan 1000 bloedonderzoeken laten doen<sup>1</sup>, soms wel om de week, om van alles bij te houden, van complete lipide-analyses, insuline en hemoglobine A1C tot IGF-1 en vrij testosteron. Ik heb stamcelgroeifactoren uit Israël geïmporteerd om 'permanente' blessures te behandelen, en ik ben naar theeverbouwers in China gevlogen om het effect van Pu Erh-thee op vetverlies te bespreken. Alles bij elkaar heb ik de afgelopen tien jaar meer dan \$ 250.000 besteed aan onderzoeken, bekloppen en betasten.

Zoals andere mensen avant-gardemeubels of kunstwerken hebben om hun huis mee te versieren, zo heb ik saturatiemeters, ultrageluidsmachines en medische apparatuur om van alles en nog wat te meten, van galvanische huidreactie tot remslaap. De keuken en de badkamer zien eruit als een afdeling Spoedeisende Hulp.

Als je dat knettergek vindt, dan heb je gelijk. Gelukkig hoeft je geen proefkonijn te zijn om van zo'n dier te profiteren.

Honderden mannen en vrouwen hebben de afgelopen twee jaar de technieken uitgetest uit *Body, een lijfboek*, en ik heb honderden van hun resultaten bijgehouden en in grafieken weergegeven (voor dit boek 194 mensen). Velen van hen zijn in de eerste maand van experimenteren meer dan 10 kg afgevallen, en in de meeste gevallen was het voor het eerst dat dat lukte.

Waarom werkt de *Body, een lijfboek*-benadering wél en andere niet? Omdat de

1 Meervoudige onderzoeken worden vaak uitgevoerd op een afname van 10 tot 12 flesjes.

veranderingen klein of eenvoudig zijn, en vaak allebei. Er is geen ruimte voor misverstanden, en dankzij de zichtbare resultaten ga je door. Als de resultaten snel en meetbaar<sup>2</sup> zijn, heb je geen zelfdiscipline nodig.

Ik kan je zo alle populaire diëten in vier regels beschrijven. Klaar?

- Eet meer groente.
- Eet minder verzadigde vetten.
- Beweeg meer om meer calorieën te verbranden.
- Eet meer omega 3-vetzuren.

Wij zullen het over die dingen niet hebben. Niet omdat ze niet werken: dat doen ze wel... tot op zekere hoogte. Maar het is niet het soort adviezen waardoor je vrienden je in de kleedkamer of op het veld begroeten met ‘Wat de #\$%& heb jij nou uitgespookt?’ Daar is een heel andere benadering voor nodig.

## De onbedoelde outsider

Voor alle duidelijkheid: ik ben geen arts, geen geleerde. Ik ben een nauwkeurige verzamelaar van gegevens, met toegang tot veel van de beste sportmensen en wetenschappers ter wereld. Daardoor bevind ik mij in een nogal bijzondere positie.

Ik kan te rade gaan bij disciplines en subculturen die zelden bij elkaar komen, en ik kan hypotheses uittesten met behulp van experimenten op mezelf die artsen niet kunnen goedkeuren (al is hun hulp achter de schermen van wezenlijk belang). Door fundamentele aannames ter discussie te stellen kun je soms eenvoudige en ongewone oplossingen vinden voor oude problemen.

Te dik? Probeer eens gereguleerde inname van eiwitten en voor de maaltijd citroensap.

Te weinig spiermassa? Probeer gember en zuurkool.

Slapeloosheid? Probeer eens wat meer verzadigde vetzuren of blootstelling aan kou.

Dit boek presenteert bevindingen van meer dan 100 gepromoveerde onderzoekers, wetenschappers van de NASA, artsen, olympische sporters, professionele sporttrainers (van American Football tot de eerste divisie honkbal), wereldrecordhouders, revalidatiespecialisten bij de Super Bowl, en zelfs van coaches uit het voormalige Oostblok.

<sup>2</sup> Niet alleen maar zichtbaar.

Je zult hier kennismaken met ongelooflijke voorbeelden, waaronder voor-en-na-gevallen die je nog nooit gezien hebt.

Ik hoef me niet te bewijzen, zoals wetenschappelijke medewerkers, en dat komt goed uit. Zoals een medicus van een bekende Amerikaanse universiteit aan de oostkust me tijdens een lunch vertelde:

*We zijn 20 jaar lang opgevoed met het idee dat we risico's moeten vermijden. Ik zou het experiment graag doen, maar dan zou ik alles wat ik in twee decennia opleiding heb opgebouwd op het spel zetten. Ik zou een immuniteitsketting nodig hebben. De universiteit zou het nooit toestaan.*

En hij voegde eraan toe: 'Jij kunt de outsider zijn.'

Het is een wat vreemde omschrijving, maar hij had wel gelijk. Niet alleen omdat ik geen prestige heb om te verliezen. Ik ben ook een voormalige insider in de beroepsgroep. Van 2001 tot 2009 ben ik directeur geweest van een bedrijf in sportvoeding met vestigingen in meer dan tien landen, en het was duidelijk dat, waar wij ons aan de regels hielden, veel anderen dat niet deden. Het was niet de meest winstgevende keuze. Ik heb schaamteloze leugens gezien op de verpakking van voedingsmiddelen, marketingmanagers die de boetes van de FTC alvast incalculeerden, vooruitlopend op rechtszaken, en nog heel wat ergere dingen bij sommige van de bekendste merken op dit gebied.<sup>3</sup> Ik weet hoe en waar consumenten bedrogen worden. De duisterder trucjes in de branche van supplementen en sportvoeding – onduidelijke resultaten van 'klinisch onderzoek' en creatieve etiketten zijn maar twee voorbeelden – zie je ook in de biotechniek en bij de farmaceutische reuzen.

Ik zal je leren slechte wetenschap, en daardoor ook slecht advies en slechte producten, te herkennen.<sup>4</sup>

Laat op een avond in het najaar van 2009 zat ik een cassoulet met eendenbouten te eten met dr. Lee Wolfer in de mistwolk die San Francisco heet. De wijn vloede rijkelijk, en ik vertelde haar over mijn fantasieën om terug te gaan naar Berkeley of Stanford om te promoveren in de biologie. Ik heb ooit kort neurologie gestudeerd aan de Princeton Universiteit en droomde van dr. voor mijn naam. Lee publiceert regelmatig door vakgenoten besproken artikelen in wetenschappelijke tijdschrif-

3 Er zijn natuurlijk ook enkele voortreffelijke bedrijven, met goede R&D en onkreukbare principes, maar ze zijn schaars.

4 Ik heb geen enkel financieel belang bij welke supplementen dan ook die ik in dit boek aanbeveel. Als je een supplement koopt via een link in dit boek, wordt er direct een bijdrage overgemaakt naar de non-profitorganisatie DonorsChoose.org, die lagere scholen in de Verenigde Staten steunt.

ten, en heeft een paar van de beste curricula ter wereld gevolgd, waaronder dat van de Universiteit van Californië in San Francisco (arts), Berkeley (MS), de medische faculteit van Harvard (specialisatie), het Rehabilitatie Instituut van Chicago (fellow) en Spinal Diagnostics in Daly City, Californië (fellow).

Ze glimlachte en hief haar wijnglas alvorens te antwoorden: ‘Jij, Tim Ferriss, kunt meer bereiken buiten het systeem dan erbinnen.’

## Een privélaboratorium

Veel van die theorieën zijn pas opgegeven als een beslissend experiment aantoonde dat ze niet klopten [...] dus het nuttigste werk in welke wetenschap dan ook [...] wordt verricht door de experimentator, die ervoor zorgt dat de theoretici bij de les blijven.

– Michio Kaku (*Hyperspace*), theoretisch fysicus en medeontwerper van de snaartheorie

De meeste doorbraken in het verbeteren van prestaties (en het uiterlijk) beginnen bij dieren en gaan door de volgende cyclus van aanvaarding:

*Renpaarden → aidspatiënten (vanwege de verslapping van de spieren) en bodybuilders → topsporters → rijkelui → gewone mensen*

De laatste stap van de rijken naar de gewone man kan 10-20 jaar duren, als die al gezet wordt. Vaak niet.

Ik beweer níét dat je jezelf moet injecteren met rare stoffen die nog nooit op mensen zijn uitgetest. Wat ik wél beweer is dat overheidsinstanties (het Amerikaanse ministerie van Landbouw, de Food and Drug Administration) minstens 10 jaar achterlopen op het huidige onderzoek, en minstens 20 jaar achter op overtuigend bewijs uit het veld.

Meer dan 10 jaar geleden was een goede vriend van me, Paul, betrokken bij een auto-ongeluk waarbij hij hersenletsel opliep en zijn testosteronproductie afnam. Zelfs met aanvullende testosteronbehandelingen (crèmes, gels, kort werkende geïnjecteerde middelen) en talloze bezoeken aan vooraanstaande endocrinologen, bleef hij lijden aan de symptomen van een te laag testosteronniveau. Maar alles werd anders – letterlijk van de ene dag op de andere – toen hij overstapte op testosteronenanthaat, een variant die je in de Amerikaanse medische wereld maar zelden tegenkomt. En aan wie dankte hij die tip? Aan een gevorderde bodybuilder die goed

was geïnformeerd over biochemie. Dat zou niet moeten uitmaken, maar dat deed het wel.

Maken artsen wel gebruik van de meer dan 50 jaar ervaring van professionele bodybuilders met het testen, en zelfs het synthetiseren van testosteronesters? Nee. De meeste artsen zien bodybuilders als arrogante amateurs, en bodybuilders zien artsen als mensen die zo bang zijn voor risico's dat ze nooit iets vernieuwends zullen proberen. De kloof tussen die twee expertises betekent dat beide partijen kampen met resultaten die niet optimaal zijn.

Je medische verzorging in handen geven van de grootste gorilla in de sportschool is een slecht idee, maar het is wel belangrijk om te letten op ontdekkingen buiten het gewone kringetje. Iemand die een probleem van het meest nabij beleeft, is vaak het minst in staat om het met een frisse blik te bezien.

Ondanks de enorme vooruitgang op sommige terreinen van de geneeskunde in de afgelopen 100 jaar, heeft een 60-jarige in 2009 een levensverwachting van maar 6 jaar meer dan een 60-jarige in 1900.

En ik? Ik ben van plan 120 te worden en daarbij de beste biefstukken te eten die ik kan vinden. Daar kom ik nog op terug. Nu volsta ik met de opmerking dat je voor ongewone oplossingen moet zoeken op ongewone plaatsen.

## De toekomst is al begonnen

Ook wanneer goede proeven worden gedaan voor onderzoek naar obesitas, om maar een voorbeeld te noemen, kan het nog best 10-20 jaar duren voordat er resultaten zijn. Wil je daarop wachten? Ik hoop van niet.

'Kaiser kan niet praten met de UCSF, en die kunnen niet praten met Blue Shield, de federatie van Amerikaanse ziektekostenverzekeraars. Jij beslist over de informatie over je gezondheid.' Dat zei een vooraanstaand chirurg van de UCSF tegen me, die me aanraadde om mijn papieren mee te nemen voordat het ziekenhuis ze zou opeisen als hun eigendom.

En dan nu het goede nieuws: het is nog nooit zo makkelijk (en zo goedkoop) geweest om met enige hulp wat data te verzamelen, die na te gaan en kleine veranderingen aan te brengen met ongelooflijke resultaten.

Type 2-diabetici die na 48 uur dieet van hun medicatie af zijn? Aan een rolstoel gekluisterde ouderen die na 14 weken training weer lopen? Dat is geen sciencefiction. Het gebeurt vandaag. Zoals William Gibson, die de term 'cyberspace' heeft ingevoerd, zegt: 'De toekomst is al begonnen, maar is nog ongelijk verdeeld.'



## Het 80/20-principe: van Wall Street naar de menselijke machine

Met dit boek wil ik je de belangrijkste 2,5% van de instrumenten in handen geven die je nodig hebt om je lichaam te veranderen en beter te laten presteren. Even een stukje geschiedenis om dat rare getal 2,5 uit te leggen.

Vilfredo Pareto (1848-1923) was een omstreden econoom annex socioloog. Zijn hoofdwerk, *Cours d'économie politique*, bevatte een toen nog weinig onderzochte 'wet' van inkomensverdeling die later zijn naam zou krijgen: de 'wet van Pareto' of de 'Paretodistributie'. Die wet is bekender als het '80/20-principe'.

Pareto toonde aan dat rijkdom ongelijk maar voorspelbaar verdeeld was in de samenleving: 80% van de rijkdom en het inkomen wordt geproduceerd door en is eigendom van 20% van de bevolking. Hij toonde ook aan dat dit 80/20-principe bijna overal terugkomt, en niet alleen in de economie. Zo werd 80% van de doperwtten in Pareto's tuin geproduceerd door 20% van de erwten die hij had geplant.

In de praktijk is het 80/20-principe vaak nog veel onevenrediger. Om bijvoorbeeld door te gaan voor iemand die vloeiend Spaans spreekt, heb je een actieve woordenschat nodig van ongeveer 2500 veelvoorkomende woorden. Daarmee kun je meer dan 95% van alle gesprekken volgen. Om 98% te begrijpen zou je zeker vijf jaar moeten trainen in plaats van vijf maanden. Reken maar na: 2500 woorden is ongeveer 2,5% van de naar schatting 100.000 woorden in het Spaans. Dat wil zeggen:

1. 2,5% van het totale bestand levert 95% van het gewenste resultaat;
2. diezelfde 2,5% levert slechts 3% minder voordeel dan 12 keer zo veel inspanning.

Die ongelooflijk waardevolle 2,5% is de sleutel, de hefboom van Archimedes, voor wie de beste resultaten wil behalen in de kortste tijd. De kunst is om die 2,5% te vinden.<sup>5</sup>

Dit boek is geen uitputtende verhandeling over alles wat met het menselijk lichaam te maken heeft. Ik wil hierin de 2,5% met je delen die ik heb ontdekt en die 95% resultaten oplevert bij een snelle lichaamsverandering en de verbetering van je prestaties. Als je lichaamsvet al op 5% zit en je 200 kg kunt bankdrukken, behoor je

5 De filosoof Nassim N. Taleb signaleert een belangrijk verschil tussen taal en biologie dat ik wil benadrukken: taal is goeddeels bekend, biologie zo goed als onbekend. Onze 2,5% is dus niet 2,5% van een eindige hoeveelheid kennis, maar de empirisch meest waardevolle 2,5% van wat we nu weten.

al tot de top 1% van de mensen, en kun je alleen nog marginale winst boeken. Dit boek is voor de andere 99%, die in korte tijd een haast ongelooflijke winst kunnen behalen.

## Hoe je dit boek moet gebruiken – vijf regels

Het is van belang om je aan de volgende vijf regels te houden. Het is je eigen risico als je ze aan je laars lapt.

### REGEL 1: BESCHOUW DIT BOEK ALS EEN BUFFET.

Lees dit boek níét van voor naar achteren.

De meeste mensen zullen niet meer dan 150 bladzijden nodig hebben om zichzelf opnieuw uit te vinden. Kijk eens naar de inhoudsopgave, kies de hoofdstukken die het meest relevant voor je zijn, en laat de rest zitten... voorlopig. Kies om te beginnen één uiterlijk doel en één prestatiedoel.

De enige onmisbare delen zijn ‘Beginselen’ en ‘Ground Zero’. Ik noem hier een paar populaire doelen, met de overeenkomstige hoofdstukken daarover, in de aangegeven volgorde:

#### SNEL VETVERLIES

- Alle hoofdstukken van ‘Beginselen’
- Alle hoofdstukken van ‘Ground Zero’
- ‘Het slow-carbdiët I en II’
- ‘Werken aan de ideale “posterior chain”’
- Totaal aantal bladzijden: 98

#### SNELLE SPIERONTWIKKELING

- Alle hoofdstukken van ‘Beginselen’
- Alle hoofdstukken van ‘Ground Zero’
- ‘Van nerd tot freak’
- ‘Occams protocol I en II’
- Totaal aantal bladzijden: 97

#### SNELLE OPBOUW VAN KRACHT

- Alle hoofdstukken van ‘Beginselen’
- Alle hoofdstukken van ‘Ground Zero’