

"Suas descobertas derrubam muitas de nossas crenças arraigadas sobre malhação e dieta. O corpo é mais elástico e moldável do que sugeririam os manuais mais bem-comportados..."

VEJA

4 horas para o **CORPO**



**CAMPEÃO
NA LISTA DOS
MAIS VENDIDOS
DO NEW
YORK TIMES**

UM GUIA POUCO CONVENCIONAL
PARA PERDER GORDURA DEPRESSA,
TER UMA VIDA SEXUAL INCRÍVEL E
SE TORNAR UM SUPER-HUMANO

TIMOTHY FERRISS

intrínseca

Resumo de 4 Horas Para o Corpo

Mais magro, mais musculoso, mais rápido, mais forte. É o que promete aos leitores Timothy Ferriss (autor de *The 4-Hour Workweek*) em 4 horas para o corpo, guia muito pouco convencional de bem-estar que reúne a sabedoria coletiva de centenas de atletas de elite, fisiculturistas e médicos, além dos resultados de inacreditáveis experiências feitas pelo próprio autor.

Entre outras lições, Tim ensina como é possível perder nove quilos em 30 dias com a simplérrima Dieta Slow Carb, ganhar 15 quilos de músculos em 28 dias com apenas quatro horas de malhação e ter uma vida sexual bem mais excitante, triplicando a taxa de testosterona nos homens e levando mulheres a atingir orgasmos de 15 minutos de duração.

Não é preciso ser abençoado com uma boa herança genética, nem desenvolver uma disciplina férrea. Tim explica com simplicidade como obter os melhores resultados a partir do mínimo esforço. Soluções fáceis e eficientes para questões que afetam a maioria das pessoas, como o desejo de emagrecer, tornar o corpo mais musculoso, dormir melhor e ter uma ótima vida sexual.

Tim Ferriss foi considerado “uma das pessoas mais inovadoras do mundo dos negócios em 2007” pela *Fast Company*. Seu blog está entre os 19 mais importantes da internet segundo a revista *Inc*.

“Suas descobertas derrubam muitas de nossas crenças arraigadas sobre malhação e dieta. O corpo é mais elástico e moldável do que sugeririam os manuais mais bem-comportados...” Veja “Um livro de receitas minimalistas para a rápida transformação corporal – um curso relâmpago em como se reinventar na prática.” Kevin Kelly, revista *Wired*

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)