

Timothy Ferris

TELO V 4-IH URAH

Prevod Jure Capuder, Neža Vilhelm

*nenavadni vodnik po metodah za hitro telesno preobrazbo,
carski seks
in doseganje nadčloveških sposobnosti*

Vitkejši, večji, hitrejši, močnejši. Katerih 150 strani boste prebrali? Zajetni, a lahko prebavljivi špeh, ki je pred vami, ni še ena v vrsti knjig o prehrani in telesni pripravi.

Telo v 4-ih urah je rezultat desetletja obsedenega brskanja za skrivnostmi človeškega telesa. Vsebuje zbrano modrost stotine vrhunskih športnikov, več deset zdravnikov in tisoče ur osupljivega samoraziskovanja. Tim Ferris se je podal na pot od olimpijskih vadbenih centrov do nezakonitih raziskovalnih laboratorijev, od Silicijeve doline do Južne Afrike, in iskal odgovor na bistveno vprašanje, ki spreminja življenje: Katere so najmanjše možne spremembe, ki lahko telo pripeljejo do najboljših možnih rezultatov? Tisoče preiskav kasneje je pred vami knjiga, ki daje odgovore. Moškim in ženskam. V njej najdete vse, kar vam lahko pomaga v telovadnici in v spalnici. In vse je učinkovito.

Ali lahko razvijete svoj genski potencial v pol leta?

Ali lahko spite dve uri na dan in delujete bolje, kot če bi spali 8 ur?

Ali ženske lahko doživijo 15-minutne orgazme in moški potrojijo količino testosterona in podvojijo število semenčic?

Ali lahko kljub prenašanju izgubite več telesne maščobe kot maratonec?

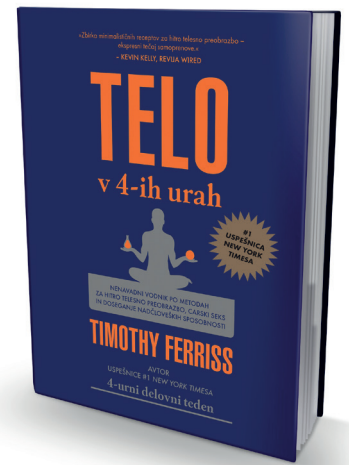
Lahko – in še veliko več.

To ni še ena od čudežnih diet ali fitnes priročnik. Knjiga je rezultat desetletne obsedene raziskave, kako shekati človeško telo. **PRENOVLJENI! IZBOLJŠANI! OBLIKUJTE SVOJE ŽIVLJENJE!**

»Zbirka minimalističnih receptov za hitro telesno preobrazbo – ekspresni tečaj samoprenove.«

– Kevin Kelly, revija Wired

Timothy Ferris je avtor #1 uspešnice New York Timesa *4-urni delavnik* (*The 4-Hour Workweek*), ki je bila prevedena v 35 jezikov. V reviji Wired so mu zaradi sposobnosti rokovanja s človeškim telesom nadeli vzdevek »Superman Silicijeve doline«. Je nosilec svetovnega rekorda v plesu tanga, nekdanji državni prvak v kickboks, gostujoči predavatelj na univerzi Princeton in član strokovnega odbora univerze Singularity, ki gostuje v Nasinem Amesovem raziskovalnem centru. Slušatelji njegovih predavanj segajo vse od Nikea do harvardske šole za javno zdravje.



Zbirka LUNA •
priročnik •

broširana šivana in trda vezava •

170 x 235 mm, 544 strani •

ISBN 978-961-274-557-8 (trda v.) •

ISBN 978-961-274-567-7 (br. šiv. v.) •

37,95 EUR (trda v.) •

27,95 EUR (br. šiv. v.) •

