

DO AUTOR
BEST-SELLER DE
TRABALHE 4 HORAS
POR SEMANA

FERRAMENTAS DOS TITÃS

AS ESTRATÉGIAS, HÁBITOS E ROTINAS
DE BILIONÁRIOS, CELEBRIDADES
E ATLETAS DE ELITE

TIM FERRISS

FERRAMENTAS DOS TITÃS

AS ESTRATÉGIAS, HÁBITOS E ROTINAS
DE BILIONÁRIOS, CELEBRIDADES
E ATLETAS DE ELITE

TIM FERRISS

PREFÁCIO DE ARNOLD SCHWARZENEGGER
ILUSTRAÇÕES DE REMIE GEOFFROI
TRADUÇÃO DE BRUNO CASOTTI



Copyright © 2017 by Timothy Ferriss

Copyright das ilustrações © 2017 by Remie Geoffroi

Todos os direitos reservados.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, e 5-BULLET FRIDAY são marcas registradas, todas licenciadas. Todos os direitos reservados.

Publicado em acordo com a Houghton Mifflin Publishing Company.

TÍTULO ORIGINAL

Tools of titans: The tactics, routines, and habits of billionaires, icons, and world-class performers

PREPARAÇÃO

Victor Almeida

Marina Góes

REVISÃO

Eduardo Carneiro

Cristiane Pacanowiski

Theo Araújo

Bianca M. Garcia

PROJETO GRÁFICO

Rachel Newborn e Melissa Lotfy

DESIGN DE CAPA

Brian Moore

DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F451f

Ferriss, Tim, 1977-

Ferramentas dos titãs : as estratégias, hábitos e rotinas de bilionários, celebridades e atletas de elite / Tim Ferriss ; prefácio de Arnold Schwarzenegger ; ilustração Remie Geoffroi ; tradução Bruno Casotti. - 2. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023.

768 p. : il. ; 23 cm.

Tradução de: Tools of titans: the tactics, routines, and habits of billionaires, icons, and world-class performers

Inclui índice

ISBN 978-65-5560-430-6

1. Pessoas de sucesso - Entrevistas. 2. Sucesso. 3. Autorrealização. I. Schwarzenegger, Arnold. II. Geoffroi, Remie. III. Casotti, Bruno. IV. Título.

22-80336

CDD: 650.1

CDU: 159.947.5:005.571



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO 13

SOBRE OS OMBROS DE GIGANTES 15

LEIA ISTO ANTES — COMO USAR ESTE LIVRO 17

PARTE 1: SAUDÁVEL

Amelia Boone **30**

Rhonda Perciavalle

Patrick **34**

Christopher Sommer **37**

Dominic D'Agostino **49**

Patrick Arnold **64**

Joe De Sena **67**

Wim Hof, “O Homem
de Gelo” **70**

Jason Nemer **75**

Dr. Peter Attia **88**

Justin Mager **101**

Charles Poliquin **103**

Pavel Tsatsouline **114**

Laird Hamilton,
Gabby Reece e Brian
MacKenzie **121**

James Fadiman **128**

Martin Polanco e Dan
Engle **137**

Kelly Starrett **150**

Paul Levesque (Triple
H) **156**

Jane McGonigal **160**

Adam Gazzaley **163**

CAPÍTULOS SEM PERFIS

Forte como um ginasta **42**

A sauna de barril de Rick Rubin **74**

AcroYoga — voo tailandês **81**

Desconstruindo esportes e habilidades com
perguntas **86**

O roteiro da dieta Slow-Carb® **110**

Minha academia de seis peças em uma
bolsa **112**

Cinco ferramentas para dormir mais rápido
e melhor **166**

Cinco rituais matinais que me ajudam a vencer
o dia **171**

Lições básicas de treinamento da mente **177**

Três dicas de um pioneiro do Google **182**

Treinador Sommer — A decisão única **188**

PARTE 2 : RICO

Chris Sacca 192	Phil Libin 350	Neil Strauss 384
Marc Andreessen 198	Chris Young 353	Mike Shinoda 389
Arnold Schwarzenegger 204	Daymond John 358	Justin Boretta 393
Derek Sivers 212	Noah Kagan 360	Scott Belsky 397
Alexis Ohanian 222	Kaskade 365	Peter Diamandis 408
Matt Mullenweg 230	Luis von Ahn 368	Sophia Amoruso 415
Nicholas McCarthy 237	Kevin Rose 377	B.J. Novak 417
Tony Robbins 239		
Casey Neistat 247		
Morgan Spurlock 251		
Reid Hoffman 258		
Peter Thiel 263		
Seth Godin 269		
James Altucher 278		
Scott Adams 293		
Shaun White 303		
Chase Jarvis 312		
Dan Carlin 317		
Ramit Sethi 320		
Alex Blumberg 337		
Ed Catmull 343		
Tracy DiNunzio 347		

CAPÍTULOS SEM PERFIS

Truques de “produtividade” para neuróticos, maníaco-depressivos e loucos (como eu) **225**

Como é o meu diário **254**

Como criar um MBA do mundo real **282**

A Lei da Categoria **308**

Mil fãs fiéis — revisitado **326**

Como se dar bem no Kickstarter **333**

Os equipamentos de podcast que uso **340**

A estratégia da tela em branco **371**

Investindo com instinto **380**

Como conquistar sua liberdade **400**

Como dizer “não” quando necessário **424**

PARTE 3 : SÁBIO

BJ Miller 442	General Stanley	Caroline Paul 502
Maria Popova 448	McChrystal e	Kevin Kelly 514
Jocko Willink 454	Chris Fussell 478	Whitney Cummings 521
Sebastian Junger 462	Shay Carl 484	Bryan Callen 528
Marc Goodman 467	Will MacAskill 489	Alain de Botton 531
Samy Kamkar 470	Kevin Costner 494	Cal Fussman 540
	Sam Harris 497	Joshua Skenes 545

1

SAUDÁVEL

“Quando me despojo do que sou, torno-me o que poderia ser.”

— *Lao Tzu*

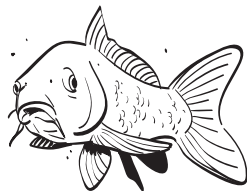
“Não é sinal de saúde estar adaptado a uma sociedade profundamente doente.”

— *J. Krishnamurti*

“No fim das contas, vencer é dormir melhor.”

— *Jodie Foster*

“Não sou a mais forte. Não sou a mais rápida. Mas sei sofrer muito bem.”



AMELIA BOONE

Amelia Boone (TW: @ameliaboone, ameliaboone.com) foi chamada de “a Michael Jordan da corrida de obstáculos” e é considerada a atleta mais consagrada do mundo nesse esporte.

Desde o surgimento da modalidade, ela acumulou mais de trinta vitórias e cinquenta pódios. Na competição World’s Toughest Mudder de 2012, que dura 24 horas (ela completou 145 quilômetros e cerca de trezentos obstáculos), terminou no segundo lugar GERAL, entre mais de mil competidores, 80% dos quais eram homens.

A única pessoa que a superou terminou apenas oito minutos à sua frente. Suas maiores vitórias incluem o Spartan Race World Championship e a Spartan Race Elite Point Series, e ela foi a única pessoa a vencer três vezes o World’s Toughest Mudder feminino (2012, 2014 e 2015). Venceu o campeonato de 2014 oito semanas após uma cirurgia no joelho. Amelia foi também três vezes finalista da Death Race, é advogada da Apple em tempo integral e pratica ultramaratona (qualificada para a Western States 100) durante o tempo livre.

Animal espiritual: Carpa

*** O que você colocaria em um outdoor?**

“Ninguém deve nada a você.”

*** Melhor compra de Amelia por 100 dólares ou menos**

“Curativos à base de mel de manuka.” Amelia tem cicatrizes nos ombros e nas costas por conta de ferimentos com arame farpado.

*** Livro mais presenteado ou recomendado**

House of Leaves, de Mark Danielewski. “É um livro que você tem que segurar, porque há partes em que precisa virá-lo de cabeça para baixo para ler. Em certas páginas, o texto vira um círculo... É um livro e uma experiência sensorial completa.”

*** Em quem você pensa quando ouve a palavra “bem-sucedido”?**

“Triple H é um bom exemplo [de alguém que fez extremamente bem a transição de atleta para executivo de negócios]. Portanto, Paul Levesque.” (Ver página 156.)

DICAS E TÁTICAS DE AMELIA

- »» **Gelatina hidrolisada + beterraba em pó:** Já consumi gelatina como tratamento para reparar o tecido conjuntivo. Não usei por muito tempo porque a gelatina ganha uma textura que lembra cocô de gaivota quando misturada com água gelada. Amelia salvou meu palato e minhas articulações me apresentando à versão hidrolisada Great Lakes, que se mistura de maneira mais fácil e suave. Acrescente uma colher de sopa de beterraba em pó, para evitar o gosto de casco de vaca. Amelia usa a marca BeetElite antes da corrida e antes do treinamento, por causa dos benefícios à resistência, mas eu sou muito mais radical: uso para fazer balas de goma azedas low-carb quando a minha versão esfomeada tem ânsia por carboidrato.
- »» **RumbleRoller:** Imagine o cruzamento entre um rolo de espuma e um pneu de caminhão monstro. Rolos de massagem fizeram muito pouco por mim nos últimos anos, mas esse aparelho de tortura teve um impacto positivo e imediato em minha recuperação. (Também ajuda a dormir quando usado antes de ir para

a cama.) Advertência: comece devagar. Tentei imitar Amelia e usei por mais de vinte minutos em minha primeira sessão. No dia seguinte, me senti como se tivesse sido posto dentro de um saco de dormir e arremessado contra uma árvore durante algumas horas.

- » **Rolar o pé sobre uma bola de golfe** no chão para aumentar a flexibilidade do tendão do jarrete. É infinitamente mais útil do que uma bola de lacrosse. Ponha uma toalha no chão para diminuir o risco de acertar a bola na cara de seu cachorro e arrancar um dos olhos dele.
- » **SkiErg da Concept2** para treinar quando a parte inferior do seu corpo estiver lesionada. Depois de uma cirurgia no joelho, Amelia usou essa máquina de baixo impacto para manter a resistência cardiovascular e se preparar para o World's Toughest Mudder 2014. Kelly Starrett (página 150) também é fã desse aparelho.
- » **Agulhamento a seco:** Eu nunca tinha ouvido falar disso antes de conhecer Amelia. “[Na acupuntura] o objetivo é não sentir a agulha. No agulhamento a seco você espeta a agulha no ventre muscular e tenta fazê-lo se contorcer. A contorção é o relaxamento.” A prática é indicada para músculos muito tensos, exageradamente contraídos, e as agulhas não são deixadas dentro do corpo. Não faça isso na panturrilha... a menos que você seja masoquista.
- » **Sauna para resistência:** Amelia constatou que fazer sauna aumenta sua resistência, um conceito que desde então foi confirmado por vários outros atletas, incluindo o ciclista David Zabriskie, sete vezes vencedor do U.S. National Time Trial Championship. Ele considera o treinamento de sauna um substituto mais prático que as tendas de simulação de altitude elevada. No Tour de France de 2005, Dave venceu a modalidade contrarrelógio individual da etapa 1, tornando-se o primeiro americano a vencer etapas em todos os três Grand Tours. Zabriskie derrotou Lance Armstrong por segundos, marcando uma velocidade média de 54,676 quilômetros por hora (!). Agora faço sauna pelo menos quatro vezes por semana. Para descobrir a melhor maneira de usá-la, consulte outra convidada do podcast, Rhonda Patrick. Sua resposta está na página 35.

FATOS ALEATÓRIOS

- »» Amelia come biscoitos recheados Pop-Tarts como parte de seu ritual de café da manhã antes de uma competição.
- »» Seu recorde de *double-unders* (pular corda passando-a duas vezes sob os pés em um único salto) contínuos é de 423, uma marca capaz de impressionar todos os praticantes de CrossFit. Ela parou em 423 *double-unders* porque estava muito apertada para urinar. Amelia também foi campeã estadual de pular corda no terceiro ano do ensino fundamental.
- »» Amelia adora treinar corrida na chuva e no frio, porque sabe que seus concorrentes provavelmente vão desistir em tais condições. Isso é um exemplo de “treinar no pior cenário” para se tornar mais resiliente (veja a página 518).
- »» Ela é uma talentosa cantora *a capella* e fez parte do grupo Greenleafs, na Universidade de Washington, em St. Louis.



RHONDA PERCIAVALLE PATRICK

Rhonda Perciavalle Patrick, ph.D. (TW/FB/IG: @foundmyfitness, foundmyfitness.com), trabalhou ao lado de grandes personalidades, incluindo o dr. Bruce Ames, inventor do teste de mutagenicidade Ames e 23º cientista mais citado em *todos* os campos entre 1973 e 1984.

A dra. Rhonda realizou pesquisas sobre envelhecimento no Salk Institute for Biological Studies e fez pós-graduação no St. Jude Children's Research Hospital, onde estudou câncer, metabolismo mitocondrial e apoptose. Mais recentemente, publicou estudos sobre um mecanismo por meio do qual a vitamina D pode regular a produção de serotonina no cérebro e as diversas aplicações que isso pode ter em limitações no início da vida e sua relevância para distúrbios neuropsiquiátricos.

Animal espiritual: Coywolf, híbrido de coiole e lobo

A FADA DO DENTE PODE SALVAR A SUA VIDA (OU A DE SEUS FILHOS)

Por intermédio da dra. Rhonda conheci o uso de dentes como bancos de células-tronco. Se você tiver sisos extraídos, ou se seus filhos estiverem perdendo os dentes de leite (que têm uma concentração particularmente alta de células-tronco), considere contratar uma empresa como a StemSave ou o National Dental Pulp Laboratory para preservá-los.

Essas empresas enviarão um kit ao seu cirurgião-dentista e congelarão o material biológico com nitrogênio líquido. O custo varia, mas está em torno de 625 dólares para o processo inicial e mais 125 dólares por ano para armazenamento e manutenção.

Mais tarde, células-tronco mesenquimais da polpa dentária poderão ser colhidas para tratamentos úteis (de ossos, cartilagem, músculos, vasos sanguíneos), que mudam vidas (neurônios motores para reparar danos na medula espinhal, por exemplo) ou com potencial para salvar vidas (como em lesões cerebrais traumáticas). Esses tratamentos utilizam a própria matéria-prima biológica.

A NOVA ONDA É O CALOR

O “condicionamento hipertérmico” (exposição calculada ao calor) pode ajudar você a aumentar os níveis do hormônio do crescimento (GH) e melhorar substancialmente sua resistência. Agora faço sessões de sauna de mais ou menos vinte minutos após a malhação ou após alongamentos pelo menos quatro vezes por semana, em geral à temperatura de 70°C a 75°C. Isso parece reduzir radicalmente as dores musculares.

Aqui estão algumas observações da dra. Rhonda com foco na resistência e no hormônio do crescimento:

- »» “Um estudo demonstrou que, depois da musculação, uma sessão de trinta minutos de sauna duas vezes por semana durante três semanas aumentou em 32% a resistência dos participantes das corridas. De acordo com a pesquisa, o ganho de resistência foi acompanhado de um aumento de 7,1% no volume de plasma e de 3,5% na contagem de glóbulos vermelhos.”
- »» “Duas sessões de sauna de vinte minutos a 80°C, separadas por um período de trinta minutos de resfriamento, elevaram ao dobro os níveis de hormônio do crescimento em relação ao padrão. Já duas sessões de sauna a seco a 100°C intercaladas por um período

de resfriamento de trinta minutos resultaram em um aumento de cinco vezes do hormônio do crescimento... Os efeitos do hormônio do crescimento geralmente persistem por algumas horas após a sauna.”

TF: Banhos em banheira com água quente também podem aumentar significativamente o GH. Constatou-se que tanto a sauna quanto os banhos quentes provocam uma grande liberação de prolactina, que tem uma importante função na cura de ferimentos. Geralmente, fico vinte minutos em uma banheira quente ou na sauna, o que é suficiente para elevar de maneira significativa meu batimento cardíaco. Forço alguns minutos além da liberação de dinorfina, o peptídeo responsável pela sensação disfórica e pela vontade de querer sair (mas *não* causa tonteira nem delírio). Em geral ouço um audiolivro, como *O livro do cemitério*, de Neil Gaiman, no calor, depois me refresco por cinco a dez minutos em um banho de gelo (ponho dezoito quilos de gelo em uma banheira grande para ficar com mais ou menos 7°C; mais detalhes na página 72) e/ou bebendo água gelada. Repito esse procedimento de duas a quatro vezes.

*** Três pessoas com as quais a dra. Rhonda aprendeu ou que acompanhou de perto no ano passado**

Dr. Bruce Ames, dr. Satchin Panda (professor do Salk Institute, em San Diego, Califórnia), dra. Jennifer Doudna (professora de bioquímica e biologia molecular na Universidade da Califórnia em Berkeley).



O empresário Tim Ferriss, autor best-seller do *The New York Times*, entrevistou centenas de convidados no *The Tim Ferriss Show*, podcast que ultrapassou a marca dos 800 milhões de downloads. Celebridades como Arnold Schwarzenegger, investidores como Ben Horowitz, atletas lendários, oficiais do Comando de Operações Especiais dos Estados Unidos e até cientistas estão entre os titãs que têm passado pelo programa.

Depois de dois anos de entrevistas sempre focadas em detalhes práticos, Tim decidiu reunir em um livro as conversas e as respostas a perguntas como: O que você faz na primeira hora depois de acordar?; Qual é a sua rotina de exercícios?; Quais são as maiores perdas de tempo para os novatos em sua área de atuação?; Que suplementos você toma?

Ao longo do tempo, Ferriss testou e aplicou na própria rotina quase todas as dicas dos entrevistados e garante que as ferramentas o salvaram de anos de esforços desperdiçados e frustrações. Depois, disponibilizou as melhores táticas – que o ajudaram a dobrar sua renda, flexibilidade e felicidade – em *Ferramentas dos titãs*, que agora recebe uma edição revista e atualizada.

SAIBA MAIS:

<https://www.intrinseca.com.br/livro/1252/>