

TIMOTHY FERRISS

# **FIT, RIJK EN SLIM**

De beste adviezen van  
mensen aan de top



ISBN 978-90-225-8042-4  
ISBN 978-94-023-0984-3 (e-book)  
NUR 801

Oorspronkelijke titel: *Tools of Titans*  
Oorspronkelijke uitgever: Houghton Mifflin Harcourt, New York  
Vertaling: Jonas de Vries  
Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam  
Omslagbeeld: Rhyder Cookman  
Illustraties: © 2017 Remie Geoffroi  
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2017 Timothy Ferriss  
Nederlandstalige uitgave © 2017 Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## **DISCLAIMER DOOR DE UITGEVER**

In dit boek zijn diverse meningen opgenomen over verschillende onderwerpen op het gebied van gezondheid en welzijn, waaronder bepaalde ideeën, behandelingen en procedures die mogelijk schadelijk of illegaal kunnen zijn als ze zonder medisch toezicht in de praktijk worden gebracht. Deze meningen vertegenwoordigen het onderzoek en de opvattingen van de auteur of degenen van wie de auteur de opvattingen presenteert, maar zijn niet bedoeld als alternatief voor het advies van een medicus. Neem contact op met uw huisarts voordat u begint aan een in dit boek beschreven dieet, medicijnenkuur of trainingsregime. De auteur en uitgever accepteren geen enkele aansprakelijkheid voor enige nadelige effecten die direct of indirect het resultaat zijn van de in dit boek opgenomen informatie.

## **TIMS DISCLAIMER**

Doe alsjeblieft niks stoms en probeer niet het loodje te leggen. Daar worden we allebei maar naar van. Spreek met een arts, advocaat of professional met gezond verstand voordat je iets doet wat in dit boek beschreven staat.

## **OPDRACHT**

Om te beginnen wil ik mijn ‘reisgezellen’ – zoals James Fadiman zou zeggen – bedanken.

Daarnaast zal een gedeelte van de royalty’s aan de volgende goede doelen worden geschonken, doelen die dat geld dubbel en dwars waard zijn:

- **After-School All-Stars ([afterschoolallstars.org](http://afterschoolallstars.org))**, een organisatie die buitenschoolse programma’s verzorgt om kinderen een veilige omgeving te bieden en beter voor te bereiden op school en het leven zelf.
- **DonorsChoose.org**, een organisatie die het gemakkelijker maakt om schoolklassen te ondersteunen, zodat meer scholieren de middelen krijgen die ze nodig hebben voor een uitstekende opleiding.
- **Wetenschappelijk onderzoek aan instellingen als de Johns Hopkins University School of Medicine**, waar men entheogenen bestudeert voor de behandeling van hardnekkige depressies, sterfensstress (bij terminale kankerpatiënten) en andere slopende aandoeningen.

In de derde plaats, dit boek is bedoeld voor iedereen die nog zoekende is. Ik hoop dat jullie veel méér vinden dan jullie voor mogelijk hadden gehouden, en misschien dat dit boek daar een beetje bij kan helpen.



# VOORWOORD

Ik ben geen selfmade man.

Telkens als ik een speech geef op een conferentie, of studenten toespreek, of een Reddit AMA doe, is er wel iemand die dat beweert.

‘Gouverneur/Governator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (afhankelijk van waar ik me bevind), kunt u, als echte selfmade man, ons het geheim van uw succes verklappen?’

Ze zijn dan altijd een beetje van slag als ik ze bedank voor het compliment, maar zeg: ‘Ik ben geen selfmade man. Ik heb altijd veel hulp gekregen.’

Het klopt dat ik opgroeide in Oostenrijk zonder fatsoenlijke voorzieningen. Het klopt dat ik enkel met een sporttas naar Amerika vertrok. En het klopt dat ik gewerkt heb als metselaar en mijn eerste miljoenen al verdiend had met onroerend goed nog voordat ik in *Conan the Barbarian* met een zwaard begon te zwaaien.

Maar het klopt niet dat ik selfmade ben. Net als iedereen heb ik kunnen doen wat ik heb gedaan doordat ik op de schouders van reuzen stond.

Al mijn hele leven lang word ik gesteund door mijn ouders, coaches en leraren. Door vriendelijke lui die me lieten slapen op de bank of in het kantoortje van de sportschool. Door mentoren die me hun wijsheid en adviezen gaven. Door mijn idolen, die me op de covers van tijdschriften motiveerden (en, naarmate ik succesvoller werd, door middel van persoonlijk contact).

Ik had een droom, en ik had passie. Maar ik zou nooit iets hebben kunnen bereiken als mijn moeder me niet had geholpen met mijn huiswerk (en me geen oorvijs had verkocht als ik geen zin had om te leren), als mijn vader me niet had opgedragen me ‘verdienstelijk’ te maken, als mijn leraren me niet hadden geleerd hoe ik iets moest verkopen, of als mijn coaches me de grondbeginselen van krachttraining niet hadden bijgebracht.

Als ik nooit een tijdschrift met Reg Park op de cover had gezien of had gelezen hoe hij de overstap maakte van Mr. Universe tot Hercules op het witte doek, zou ik nog steeds aan het jodelen zijn in de Oostenrijkse Alpen. Ik wist dat ik weg wilde uit Oostenrijk, en wist dat ik thuishoorde in Amerika, maar Reg stookte het vuurtje op en vertelde me hoe ik dat moest aanpakken.

Joe Weider haalde me naar Amerika en nam me onder zijn vleugel. Hij hielp

me met mijn bodybuildingcarrière en vertelde me over de zakelijke aspecten ervan. Lucille Ball nam een enorme gok en nodigde me uit voor een special: mijn eerste rol in Hollywood. En in 2003 zou ik zonder de hulp van 4.206.284 miljoen kiezers nooit tot gouverneur van de fantastische staat Californië zijn verkozen.

Hoe kun je dan beweren dat ik selfmade ben? Want dan doe je iedereen te kort die me met raad en daad terzijde heeft gestaan. En het wekt de verkeerde indruk, namelijk dat je het wel in je eentje kunt rooien.

Maar dat kon ik niet. En de kans is groot dat jij dat ook niet kunt.

We hebben allemaal brandstof nodig. Zonder de hulp, adviezen en motivatie van anderen blijven we in de laagste versnelling steken en weten we niet waar we heen moeten.

Ik heb het geluk gehad dat ik in elke fase van mijn carrière mentoren en idolen heb gehad, en dat ik velen van hen persoonlijk heb mogen ontmoeten. Van Joe Weider tot Nelson Mandela, van Michail Gorbatsjov tot Muhammad Ali, van Andy Warhol tot George H.W. Bush: is ik heb me nooit geschaamd om anderen om hulp te vragen en het vuurtje verder op te stoken.

Waarschijnlijk heb je wel eens naar een van Tims podcasts geluisterd. (Ik raad met name die aflevering met die charmante bodybuilder met dat Oostenrijkse accent aan.) Tim gebruikt zijn platform om je deelgenoot te maken van de wijsheid van verschillende mensen uit het zakenleven, showbusiness en sport. Ik durf te wedden dat je iets van hen hebt geleerd, en vaak zul je iets hebben opgepikt dat je misschien niet had verwacht.

Of het nu gaat om ochtendmeditatie, een filosofische gedachte of een trainingstip, of gewoon een schop onder je kont om de dag door te komen, er is niemand die geen baat heeft bij een beetje hulp van anderen.

Ik heb de wereld altijd al als mijn leerschool gezien en heb allerlei lessen en verhalen opgezogen om vooruit te komen. Ik hoop dat jij hetzelfde doet.

Het slechtste wat je kunt doen, is besluiten dat je genoeg weet.

Houd nooit op met leren. Nooit.

Dat is waarschijnlijk ook de reden dat je dit boek hebt gekocht. In welke levensfase je je ook bevindt, er zullen momenten komen waarop je behoefte hebt aan de motivatie en inzichten van anderen. Soms beschik je gewoon niet over alle antwoorden, en dan ben je gedwongen om bij anderen aan te kloppen.

Geef gewoon toe dat je het niet in je eentje kunt. Ik in elk geval niet. Niemand die dat kan.

Dus begin gewoon met lezen, en léér.

# INHOUD

VOORWOORD 9

OP DE SCHOULDERS VAN REUZEN 11

LEES EERST DIT: HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN 16

---

## DEEL 1: FIT

Amelia Boone 30

Rhonda Perciavalle

Patrick 34

Christopher Sommer 37

Dominic D'Agostino 48

Patrick Arnold 61

Joe De Sena 64

Wim 'The Iceman' Hof 67

Jason Nemer 72

Peter Attia 84

Justin Mager 95

Charles Poliquin 97

Pavel Tsatsouline 107

Laird Hamilton, Gabby

Reece & Brian

MacKenzie 113

James Fadiman 120

Martin Polanco & Dan

Engle 129

Kelly Starrett 141

Paul Levesque

(Triple H) 147

Jane McGonigal 151

Adam Gazzaley 154

### FIT

De sterke turner 42

Rick Rubins Barrel Sauna 71

AcroYoga: Thai and fly 77

Sport en vaardigheden geanalyseerd met vragen 82

Het Slow-Carb Diet®-spiekbriefje 103

Mijn draagbare sportschool 105

Vijf tools om sneller en beter te slapen 157

Vijf ochtendrituelen die me de dag door helpen 161

Training van de geest: een inleiding 166

Drie tips van een Google-pionier 170

Coach Sommer: een enkel besluit 175



## DEEL 2: RIJK

|                           |                  |                     |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Chris Sacca 178           | Phil Libin 320   | Neil Strauss 351    |
| Marc Andreessen 183       | Chris Young 323  | Mike Shinoda 356    |
| Arnold Schwarzenegger 189 | Daymond John 328 | Justin Boreta 360   |
| Derek Sivers 196          | Noah Kagan 330   | Scott Belsky 364    |
| Alexis Ohanian 205        | Kaskade 334      | Peter Diamandis 374 |
| Matt Mullenweg 213        | Luis von Ahn 336 | Sophia Amoruso 381  |
| Nicholas McCarthy 219     | Kevin Rose 344   | B.J. Novak 383      |
| Tony Robbins 221          |                  |                     |
| Casey Neistat 228         |                  |                     |
| Morgan Spurlock 232       |                  |                     |
| Reid Hoffman 238          |                  |                     |
| Peter Thiel 242           |                  |                     |
| Seth Godin 247            |                  |                     |
| James Altucher 254        |                  |                     |
| Scott Adams 269           |                  |                     |
| Shaun White 278           |                  |                     |
| Chase Jarvis 286          |                  |                     |
| Dan Carlin 291            |                  |                     |
| Ramit Sethi 293           |                  |                     |
| Alex Blumberg 308         |                  |                     |
| Ed Catmull 314            |                  |                     |
| Tracy DiNunzio 318        |                  |                     |

**RIJK**

|  |
|--|
| Productiviteitstrucjes voor neurotische, manisch-depressieve idioten 208 |
| Hoe mijn ochtenddagboek eruitziet 235                                    |
| Bedrijfskunde in de praktijk 259   |
| De wet van de categorieën 283  |
| Duizend echte fans: een aanvulling 298                                   |
| Kickstarter gehackt 304  |
| Mijn podcastmateriaal 311  |
| De canvasstrategie 339   |
| Beleggen op intuïtie 347   |
| Je vrijheid verdienen 367  |
| ‘Nee’ zeggen als het echt uitmaakt 389                                   |

## DEEL 3: SLIM

|                      |                      |                                |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|
| BJ Miller 404        | Sam Harris 454       | Amanda Palmer 519              |
| Maria Popova 410     | Caroline Paul 459    | Eric Weinstein 522             |
| Jocko Willink 415    | Kevin Kelly 470      | Seth Rogen & Evan Goldberg 530 |
| Sebastian Junger 422 | Whitney Cummings 477 | Margaret Cho 537               |
| Marc Goodman 426     | Bryan Callen 483     | Andrew Zimmern 539             |
| Samy Kamkar 429      | Alain de Botton 486  | Rainn Wilson 542               |
| Generaal Stanley     | Cal Fussman 495      | Naval Ravikant 545             |
| McChrystal & Chris   | Joshua Skenes 499    | Glenn Beck 552                 |
| Fussell 436          | Rick Rubin 501       | Tara Brach 555                 |
| Shay Carl 442        | Jack Dorsey 508      | Sam Kass 558                   |
| Will MacAskill 446   | Paulo Coelho 510     | Edward Norton 561              |
| Kevin Costner 451    | Ed Cooke 516         |                                |

Richard Betts 564  
 Mike Birbiglia 568  
 Malcolm Gladwell 574  
 Stephen J. Dubner 578  
 Josh Waitzkin 580  
 Brene Brown 589  
 Jason Silva 592  
 Jon Favreau 595  
 Jamie Foxx 606  
 Bryan Johnson 612  
 Brian Koppelman 616  
 Robert Rodriguez 631  
 Sekou Andrews 644

## SLIM

Tools van een Hacker 431  
 Het Dickens Process: hoe kostbaar zijn jouw  
 overtuigingen 449  
 Mijn favoriete gedachte-experiment:  
 je angsten omschrijven 463  
 Is dit waar ik zo bang voor was? 474  
 Een manifest voor luiheid 489  
 De soundtrack van uitmuntendheid 506  
 Schrijftips van Cheryl Strayed 514  
 Acht maatregelen tegen haters op internet 533  
 De pot van gaafheid 572  
 Als je behoefte hebt aan ‘deloading’ 586  
 Het ‘onmogelijke’ testen: zeventien vragen die mijn leven  
 veranderden 598  
 Praktische info over zelfmoord 619  
 ‘Mooi’ 642

---

**NAWOORD 645**

**DE TOP 25 AFLEVERINGEN VAN *THE TIM FERRISS SHOW* 648**

**MIJN VRAGENVUUR 650**

**DE MEEST GEGEVEN OF AANBEVELENSWAARDIGE BOEKEN VAN ALLE GASTEN 652**

**FAVORIETE FILMS EN TV-PROGRAMMA'S 664**

**DANKWOORD 669**

# LEES EERST DIT: HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

‘Aan de rand zie je allerlei dingen die je in het centrum niet kunt zien.  
Grote, onvoorstelbare dingen – degenen aan de rand zien ze het eerst.’  
– Kurt Vonnegut

‘Routine is, bij een verstandig iemand, een teken van ambitie.’  
– W.H. Auden

Ik ben een obsessieve notulist.

Zo heb ik elke training sinds mijn achttiende op papier gezet. Ruwweg tweehalve meter boekenplank in mijn huis wordt in beslag genomen door notitieboeken. En dat is nog maar één onderwerp. Ik maak notities over tientallen andere onderwerpen. Sommige mensen zouden dat compulsief gedrag vinden, vele andere een manische, zinloze exercitie. Ik zie het simpelweg als het bijebrengen van alle ‘recepten’ uit mijn leven.

Mijn doel is om dingen één keer te leren en daarna een leven lang te gebruiken.

Stel, ik vind een foto van mezelf, gemaakt op 5 juni 2007, en ik denk: ik wou dat ik er weer zo uitzag. Geen probleem. Ik pak dan een stoffig notitieboekje uit 2007, neem mijn trainingsschema en dieet in de acht weken voorafgaande aan de vijfde juni door, pas die schema’s weer toe en voilà, ik zie er weer uit als mijn jongere ik (maar dan met wat minder haar). Zo gemakkelijk gaat het niet altijd, maar vaak wel.

Dit boek is, net als mijn andere boeken, een verzameling van recepten voor topprestaties die ik voor eigen gebruik heb verzameld. Er is maar één groot verschil: ik was nooit van plan om dit boek te publiceren.

---

1

# FIT

‘Pas als ik loslaat wie ik ben, word ik wie ik  
zou kunnen zijn.’

– *Lao Tse*

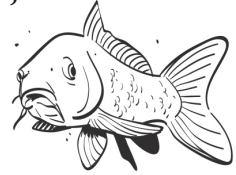
‘Het zegt niets over je gezondheid als je goed opgewassen  
bent tegen een dood- en doodzieke samenleving.’

– *J. Krishnamurti*

‘Uiteindelijk slaap je beter als je wint.’

– *Jodie Foster*

‘Ik ben niet de sterkste.  
Ik ben niet de snelste. Maar afzien,  
dat kan ik wel.’



---

## AMELIA BOONE

Amelia Boone (TW: @ameliaboone, ameliabooneeracing.com) wordt ook wel ‘de Michael Jordan van de obstacle run’ genoemd en wordt door velen gezien als ’s werelds meest gedecoreerde obstacle runner. Sinds het ontstaan van deze sport heeft ze ruim dertig overwinningen geboekt en meer dan vijftig podiumplaatsen in de wacht gesleept. In de World’s Toughest Mudder van 2012, die vierentwintig uur duurt (en waarin ze 125 km aflegde en circa driehonderd obstakels overwon), eindigde ze als tweede in het algemeen klassement, terwijl er meer dan duizend deelnemers waren, waarvan 80 procent mannen. De enige deelnemer die sneller was, had een voorsprong van slechts acht minuten. Enkele grote overwinningen waren de Spartan Race World Championship en de Spartan Race Elite Point Series. Amelia is als enige drievoudig winnaar bij de vrouwen van de World’s Toughest Mudder (2012, 2014 en 2015). In 2014 won ze die wedstrijd terwijl ze acht weken eerder nog aan haar knie werd geopereerd. Amelia heeft ook de Death Race driemaal volbracht, ze werkt als juriste bij Apple en houdt zich in haar vrije tijd bezig met ultrarunnen (en heeft zich gekwalificeerd voor de Western States 100).

*Spiritueel dier: karper*

\* **Wat zou je op een billboard willen zetten?**

‘JE BENT NIEMAND OOK MAAR IETS VERSCHULDIGD.’

\* **Je beste aanschaf voor honderd dollar of minder?**

Manuka Honey-pleisters. Amelia heeft veel littekens op haar schouders en rug, veroorzaakt door prikkeldraad.

\* **Meest inspirerende of aanbevelenswaardige boek?**

*House of Leaves* door Mark Danielewski: ‘Dit is een boek dat je echt moet vasthouden, aangezien er gedeelten zijn waarbij je het boek moet omdraaien om het te kunnen lezen. En er zijn teksten die, als je ze leest, een cirkel vormen. Een boek met een unieke zintuigelijke ervaring.’

### AMELIA'S TIPS EN TACTIEKEN

- **Gehydrolyseerde gelatine en rodebietenpoeder.** Vroeger gebruikte ik gelatine voor het herstel van mijn bindweefsel. Dat heb ik nooit lang volgehouden, aangezien gelatine de substantie van meeuwenpoep krijgt als je het met water vermengt. Amelia heeft mijn gewrichten gered door me te wijzen op de gehydrolyseerde versie van Great Lakes (met het groene etiket), die goed oplosbaar is. Voeg een eetlepel rodebietenpoeder (zoals BeetElite) toe om de smaak van koeienhoeven te onderdrukken en je tikt het zo weg. Amelia gebruikt BeetElite voor races en trainingen om haar uithoudingsvermogen te verbeteren, maar ik ben meer hardcore: als Dikke Tim de onweerstaanbare behoefte aan koolhydraten krijgt, gebruik ik het om niet-zoete, koolhydraatarme snoepjes te maken.
- **De RumbleRoller.** Dit is een soort combinatie van de foam roller en een tractorband. Foam rollers deden doorgaans weinig voor me, maar dit martelwerktuig had meteen een positieve invloed op mijn herstel. (En je slaapt er beter van als je het gebruikt voordat je naar bed gaat.) Waarschuwing: begin rustig. Ik probeerde Amelia na te doen en deed een eerste sessie van twintig minuten. De volgende dag voelde het alsof ik in een slaapzak was gepropt en een paar uur tegen een boomstam was geslingerd.
- **Je voetzolen over een golfballetje laten rollen** om je ‘hamstrings’ flexibeler te maken. Dit is oneindig veel effectiever dan een lacrossebal gebruiken. Leg een handdoek op de vloer, tenzij je het golfballetje tegen de kop van je hond wilt lanceren.
- **Concept2 SkiErg** om te trainen als je een blessure aan je onderlichaam hebt. Na haar knieoperatie gebruikte Amelia dit impactarme apparaat

om haar cardiovasculaire conditie op peil te houden en zich voor te bereiden op de World's Toughest Mudder van 2014, die ze ook won, acht weken na de operatie. Kelly Starrett (blz. 141) is ook fan van dit apparaat.

- **Dry needling.** Voordat ik Amelia ontmoette, had ik hier nog nooit van gehoord. 'Bij acupunctuur is het de bedoeling dat je de naald niet voelt. Bij dry needling wordt de naald in het midden van de spier gestoken om hem te prikkelen, waarbij de prikkel het ontspannen van de spier is.' De techniek wordt gebruikt bij sterk samengetrokken spieren en de naalden blijven er niet inzitten. Doe dit niet met je kuitspier, tenzij je masochistisch bent ingesteld.
- **Sauna's voor uithoudingsvermogen.** Amelia heeft gemerkt dat sauna's haar uithoudingsvermogen verbeteren, een ontdekking die bevestigd wordt door diverse andere atleten, onder wie wielrenner David Zabriskie, zevenvoudig nationaal kampioen tijdrijden. Volgens hem is de sauna een praktisch alternatief voor de hoogtetent. In de Tour de France van 2005 won Dave de proloog, waarmee hij de eerste Amerikaan werd met etappewinst in alle drie de grote rondes. Zabriskie versloeg Lance Armstrong met enkele seconden en haalde een gemiddelde snelheid van 54,676 km/u! Ik pak nu ten minste viermaal per week een sauna. Voor de beste methode ging ik te rade bij een andere gast van dit programma, Rhonda Patrick. Haar antwoord vind je op blz. 62.

#### \* Aan wie moet je denken bij het woord 'succesvol'?

'Triple H is een fantastisch voorbeeld van iemand die de overstap van de sport naar het zakenleven extreem goed heeft doorstaan. Paul Levesque dus.' (Zie blz. 147.)

### ENKELE FEITEN

- Als ze aan een wedstrijd meedoet, eet Amelia Pop-Tarts als ontbijt.
- Haar record voor het aantal double-enders (met touwtjespringen met één sprong tweemaal het touw onder je door laten zwaaien) aan één stuk is 423, een record waarvan zelfs CrossFitters onder de indruk zullen zijn. Maar die weten niet dat ze op de lagere school de beste touwtjespringer in haar thuisstaat was. En ze weten ook niet dat ze stopte bij 423 omdat ze zo nodig moest plassen dat ze het in haar broek deed.
- Amelia doet haar trainingen graag in de kou en de regen, aangezien ze weet dat de concurrentie dan thuisblijft. Een goed voorbeeld van 'het

worstcasescenario oefenen' om meer mentale veerkracht te kweken (zie blz. 474).

- Ze is een uitstekend zangeres en maakte op Washington University in St. Louis deel uit van de zanggroep The Greenleafs.





---

# RHONDA PERCIAVALLE PATRICK

Rhonda Perciavalle Patrick, PhD (TW/FB/IG: @foundmyfitness, foundmyfitness.com) heeft samengewerkt met mensen als dr. Bruce Ames, uitvinder van de Ames-mutageentest, en was tussen 1973 en 1984 de op tweeëntwintig na meest geciteerde wetenschapper (van alle wetenschappelijke disciplines). Dr. Patrick verricht klinisch onderzoek, heeft aan het Salk Institute for Biological Studies onderzoek gedaan naar veroudering en heeft haar promotieonderzoek gedaan aan St. Jude Children's Research Hospital, waar ze zich richtte op het verband tussen kanker, het metabolisme van de mitochondriën en apoptose. Recentelijk heeft ze gepubliceerd over een mechanisme waarbij vitamine D de productie van serotonine in de hersenen kan reguleren, en over de diverse implicaties die dat heeft voor tekorten op jonge leeftijd en neuropsychiatrische aandoeningen.

*Spiritueel dier: coywolf*