



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Zimne kąpiele. Hartowanie ciała, metody oddechowe

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~42,90 PLN~~

17,99 PLN

Opis produktu

Potrzebowałem znaleźć sposób na zdrowie zarówno dla siebie, jak i mojej rodziny. Odkrycie metody Wima Hofa było niczym grom z jasnego nieba. To była transformacja, działa się tu i teraz. W taki sposób rozpoczęła się przygoda Michała Sroki obecnie certyfikowanego instruktora II stopnia metody Wima Hofa z obcowaniem z zimnem.

Problemy zdrowotne w dzieciństwie, niekończące się infekcje, liczne antybiotyko terapie, osłabienie odporności i pogorszenie stanu zdrowia to problemy, z którymi zmagają się coraz większa część społeczeństwa. Czy zimno dawcowane we właściwych proporcjach jest tym, co pomoże nam nie tylko poprawić stan zdrowia, ale także zmienić sposób postrzegania świata? Michał Sroka podąża ścieżką swego mentora i dowodzi, że tak jest w rzeczywistości. Wyruszyć z nim w niezwykłą podróż, gdzie z każdym kolejnym krokiem temperatura spada, a poziom twojej energii, ekscytacji, szczęścia i odporności wzrasta!

Jak zacząć swoją przygodę z zimnymi kąpielami? Wszystkiego dowiesz się z tej książki.

Poznaj:

historię pracy z zimnem i oddechem;

korzyści płynące z obcowania z zimnem;

opis struktury wody i jej wpływ na nasz organizm;

osobiste doświadczenia, wnioski i obserwacje autora wynikające ze stosowania metody Wima Hofa;

ćwiczenia na pracę z oddechem;

ćwiczenia na pracę z zimnem;

sposoby wzmacniania zdrowia dzieci dzięki zimnu.

Naucz się wykorzystywać moc natury dzięki specjalistycznym technikom oddychania i ekspozycji na zimno, żeby wzmocnić swój system odpornościowy, podnieść poziom energii, zredukować stres, zwiększyć wytrzymałość i poprawić jakość snu.

Wydawca KobiECE

EAN: **9788367014342**

Oprawa: **oprawa: broszurowa**

Język: **polski**

Format: **145x206 mm**

Liczba stron: **199**