



## El hombre de hielo - The IceMan

El método Wim Hof de control de la respiración y exposición al frío extremo para superar los límites, estar más sano y potenciar la forma física

---

Autor: Hof, Wim; Rosales, Justin

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456728

Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 15,00 €

---

*El Hombre de Hielo* es una obra creada por Wim Hof y Justin Rosales para mostrar al mundo que cualquier persona tiene la capacidad de convertirse en hombre o mujer de hielo. Según los autores, la habilidad de controlar la temperatura del cuerpo y conseguir beneficios para la salud está al alcance de todo el mundo.

En estas páginas, Wim explica cómo descubrió y desarrolló su famoso método --que implica un entrenamiento tanto físico como mental-- mediante una exposición progresiva al frío y ejercicios respiratorios realizados en condiciones medioambientales extremas. Además incluye una breve guía de dicha técnica, que Justin complementa describiendo el proceso desde su propia experiencia, con la intención de que cada lector pueda comenzar a practicar el método por su cuenta si así lo desea.

Gracias al motivador testimonio de ambos autores descubrirás que puedes superar tus límites, potenciar tu forma física y reactivar tu capacidad de supervivencia.