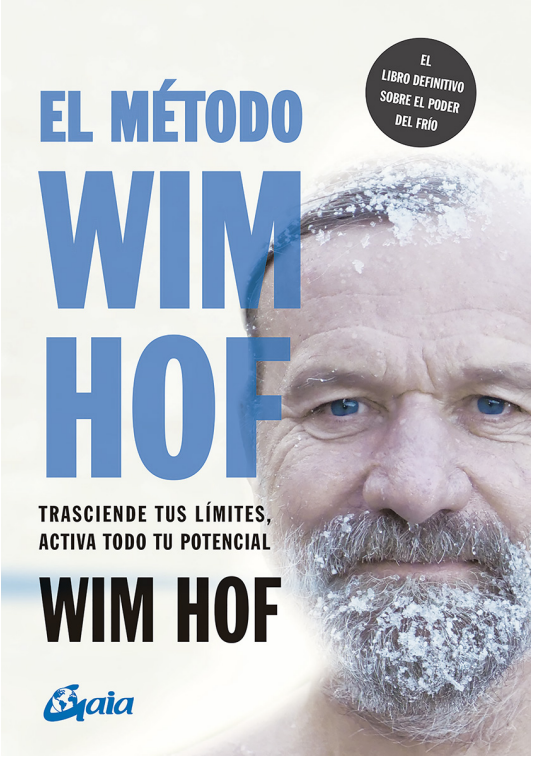

El método Wim Hof

Trasciende tus límites, activa todo tu potencial

Hof, Wim

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484458838
Páginas: 288
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 14,00 €

SINOPSIS

Wim Hof nos transmite un mensaje poderoso: **«Todos podemos conseguir lo imposible, literalmente. En nuestras manos está superar las enfermedades, mejorar nuestra salud mental y rendimiento físico, y hasta controlar nuestra fisiología para superar cualquier situación de estrés».** Este pionero defensor del potencial humano presenta en *El método Wim Hof* una técnica que cualquier persona —joven o de edad avanzada, sana o enferma— podrá emplear para sanar sus dolencias y recargarse al máximo de fuerza,vitalidad y felicidad. En *El método Wim Hof* el autor describe su método y aborda, entre otros temas: * **La respiración:** Prácticas singulares que cambian la química del organismo,infunden energía y enfocan la mente.
* **El frío:** Una amplia gama de prácticas seguras y controladas para aplicar la exposición al frío con el fin de potenciar el sistema cardiovascular y activar la energía desaprovechada del organismo.
* **La actitud mental:** Ejercicios que reactivan la fuerza de voluntad, la claridad interior, la conciencia sensorial y la alegría innata del milagro que es vivir.
* **La ciencia:** Una serie de estudios científicos que constatan que los usuarios de este método han ampliado la definición de lo humanamente posible.
* **La salud:** Casos y testimonios reales de personas que han superado enfermedades y ...