

Expuesto al frío

El viaje a los extremos del poder, la vitalidad y lo posible

Hof, Wim

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081535

Páginas: 256

Dimensiones: 19 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Salud Natural



SINOPSIS

Descubre la extraordinaria vida de Wim Hof, el Hombre de Hielo, a través de sus fotos, sus historias y su sabiduría

¿Cómo sería vivir sin condiciones, sin inhibiciones y abierto a todo lo que se te presente? Este fue y es el camino de Wim Hof, y le ha llevado a batir récords mundiales de resistencia y exposición al frío, a cambiar las creencias científicas sobre lo que es capaz de hacer el cuerpo humano y a transformar la vida de millones de personas.

Expuesto al frío sigue el viaje de Wim desde sus primeros años de adultez hasta el presente, y revela las desilusiones, alegrías y triunfos de uno de los maestros más inspiradores de la actualidad.

Las imágenes inmersivas del fotógrafo Henny Boogert, viejo amigo y cronista del autor, ofrecen una visión sin precedentes de los acontecimientos clave de la vida de Hof, y reflejan la poesía, las historias y las lecciones adquiridas a lo largo de una trayectoria increíble dedicada a superar límites y desafiar expectativas.