

NOVEDAD

Los secretos de las mujeres de hielo

El método Wim Hof para mujeres

Isabelle; Laura

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082136

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Coleccion: Saber-Ser

SINOPSIS

EL PODER DEL FRÍO Y LA RESPIRACIÓN PARA EQUILIBRAR LAS HORMONAS, MEJORAR LA SALUD Y ACTIVAR EL POTENCIAL INTERIOR FEMENINO

Las hermanas Isabelle y Laura Hof han practicado y enseñado el Método Wim Hof® durante la mayor parte de sus vidas. Esta metodología combina la exposición al frío, la respiración y la actitud mental para aumentar la energía, favorecer el descanso, fortalecer el sistema inmunológico y mucho más. En las mujeres, el frío también potencia el equilibrio hormonal, lo que se traduce en grandes beneficios físicos y mentales que, a su vez, se reflejan en el embarazo, la lactancia, la menopausia, el estrés y la salud del cabello y la piel, entre otros aspectos.

Los secretos de las mujeres de hielo te propone actividades específicamente adaptadas a ti y tus necesidades, así como consejos para: * Planificar la práctica del Método Wim Hof® en función de tu ciclo menstrual.

* Establecer firmes intenciones a la hora de implementar las prácticas.

* Adaptar los ejercicios y descansar en caso de que padezcas afecciones graves o desequilibrios hormonales.

* Aprender a entender la variada (¡y muy normal!) gama de emociones derivadas de someterse al frío con fines terapéuticos.

Tal como proponen Isabelle y Laura: «¡Anímate! El agua helada es justo lo que necesitas para revitalizar y restaurar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu».