

El método Wim Hof

Trasciende tus límites, activa todo tu potencial

Hof, Wim

Editorial: Gaia Ediciones

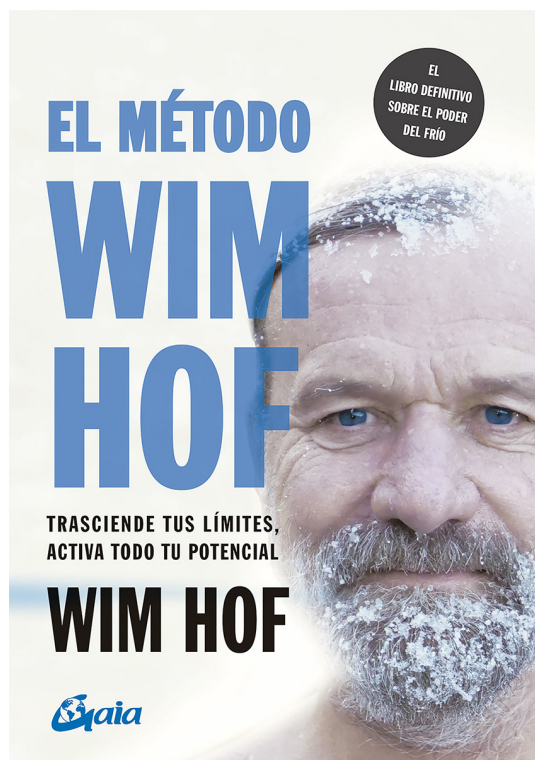
ISBN: 9788484458838

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 trastornos crónicos gracias a esta técnica.

* **El rendimiento:** Pautas para aumentar la resistencia, reducir los tiempos de recuperación, mejorar la agudeza mental y mucho más.

* **Su propia historia:** El inspirador viaje personal de Hof, marcado por el descubrimiento, la tragedia y el triunfo.

* **El despertar espiritual:** La respiración, el frío y la actitud mental como vehículos hacia lo más profundo de la naturaleza humana. Con prólogo de Elissa Epel, autora de *La solución de los*