

{{< youtube 8cvhwquPqJ0 >}}

Türk kocakarı tıbbının hastalıkların birinci sebebi gördüğü soğukla barışmama vesile olan adam bu. Wim Hof. Film biraz reklam ve amerikan tarzı motivasyon kokuyor ama *tanışmak* için iyi. Soğukla ilgili bir takım rekorların sahibi. Buzda yalınayak yürüyor. Karlı dağlara şortla çıkıyor. Çölü su içmeden geçiyor. Kendine koli basili enjekte ettirip bağışıklık sistemini denetiyor. Bu *yetenekleri* de öğrettiğini iddia ediyor. Bu videoda da o gruplardan biriyle *eğitim kampı* var.

Bir seneden fazladır soğuk suyun faydalı olduğunu tecrübe ettim. Bugünlerde nefes alıştırıcılarına da başladım. 2 dakika civarı nefesimi tutabiliyorum. Zamanla geliştirmiş bu. İlk denediğim gece rüyamda komedi filmleri görüp gülere gülere uyandım. Bu filmde de o nefes alıp vererek gülmeye başlayanlar görülüyor. Bakalım düzenli yapabilirsem nasıl sonuçları olacak.