

Keywords: La forza nel freddo libro pdf download, La forza nel freddo scaricare gratis, La forza nel freddo epub italiano, La forza nel freddo torrent, La forza nel freddo leggere online gratis PDF

La forza nel freddo PDF

Wim Hof



Questo è solo un estratto dal libro di La forza nel freddo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Wim Hof
ISBN-10: 9788868203412
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4832 KB

DESCRIZIONE

Wim Hof ha imparato non solo a controllare il proprio corpo in condizioni di freddo estremo, sopportando temperature intorno al punto di congelamento, ma ha anche sviluppato un sistema che permette a chiunque di ottenere strabilianti miglioramenti per la salute, grazie alla combinazione di particolari tecniche di respirazione e di esposizione controllata a temperature inferiori ai valori abituali. Il metodo Wim Hof è stato testato e confermato dalla facoltà di Medicina dell'Università di Rotterdam. Wim Hof non si ammala mai e non deve far ricorso ad alcuna medicina per mantenersi in salute. Per dimostrare l'efficacia del suo metodo, è in grado di immergersi in vasche colme di cubetti di ghiaccio, correre a piedi nudi sulla neve o nuotare in acque gelide, senza la minima conseguenza per il suo corpo. Disciplina e forza di volontà possono sconfiggere le malattie del benessere, dovute a un sistema immunitario indebolito, e sono in grado di condurci ben oltre i limiti che ci siamo autoimposti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

forza nel freddo è un eBook di De Jong, Koen , Hof, Wim pubblicato da Il Punto d'Incontro a 7.49€. Il file è in formato EPUB: risparmia online con le offerte IBS!

Wim Hof Method Italia - La Forza Nel Freddo - Inner Fitness Training. 262 likes · 5 talking about this. Gruppo Ufficiale del Wim Hof Method in Italia....

Libro: La Forza nel Freddo di Wim Hof, Koen de Jong. "Ho imparato a controllare il mio corpo, ho aumentato a livelli stratosferici le difese immunitarie, ho smesso ...

LA FORZA NEL FREDDO

[Leggi di più ...](#)