

DROGA ICEMANA

Metoda Wima Hofa

ĆWICZENIA ODDECHOWE, TRENING Z ZIMNEM
ORAZ PRACA Z UMYSŁEM



WIM HOF | KOEN DE JONG

GALAKTYKA

Jestem zafascynowany książką *Droga Icemana!* Wiele osób zna liczne korzyści płynące z treningu odporności na zimno, takie jak wyższy poziom energii, lepsze krążenie krwi i poprawa nastroju, lecz nigdy wcześniej nie zostały one omówione w tak szerokim kontekście! Legendarny Wim Hof we własnej osobie oraz Koen De Jong przedstawiają nie tylko szczegółowy opis wyjątkowych osiągnięć Hofa (jak choćby przebiegnięcie maratonu w warunkach arktycznych w... szorstach!), lecz także praktyczne metody, które może zastosować każdy.

Książka ta zawiera wskazówki dotyczące wzrostu odporności na zimno oraz technik oddychania. Jest w niej mowa o medytacji i duchowości, ale są też twarde naukowe dowody na skuteczność przedstawionych metod. Pozycja obowiązkowa dla każdego miłośnika aktywności fizycznej lub po prostu człowieka zainteresowanego przekraczaniem granic możliwości ludzkiego organizmu.

– DANNY KAVADLO
autor książki Strength Rules (Kanon siły)

Techniki Wima Hofa wyleczyły moje jelita, gdy inne metody zawiodły. A próbowałem wszystkiego, lekturę *Drogi Icemana* mogę więc polecić każdemu. Świat dopiero zaczyna uświadamiać sobie niezwykle umiejętności Wima Hofa, którymi dzieli się on z innymi.

– MARK JOYNER
*twórca koncepcji zwiększania produktywności
o nazwie Simpleology*

Mnie, miłośnikowi zimowych treningów kalistenicznych w plenerze i bez koszulki, niezwykle osiągnięcia Wima Hofa w zakresie odporności na zimno od razu trafiły do przekonania.

Jego metoda jest tak prosta, że każdy może zacząć ją stosować od razu. Rezultaty są przy tym tak namacalne, że gdy już zaczniesz, na pewno będziesz chciał kontynuować.

– AL KAVADLO
*autor książek Street Workout (Trening uliczny)
oraz Przesuwanie granic*

WIM HOF | KOEN DE JONG

DROGA
ICEMANA

Metoda Wima Hofa
ĆWICZENIA ODDECHOWE, TRENING Z ZIMNEM
ORAZ PRACA Z UMYSŁEM

Przekład:
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Ćwiczenia i wskazówki dietetyczne opisane w tej książce nie mogą stanowić zamiennika dla treningu bądź diety, których stosowanie zaleca twój lekarz. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że autor lub wydawca promują produkty tej firmy albo udzielają wsparcia działalności wymienionej organizacji bądź osoby. Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że ta firma, organizacja lub osoba promuje autora lub wydawcę bądź udziela im wsparcia. Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Tytuł wydania oryginalnego: THE WAY OF THE ICEMAN

*Copyright © 2016 Dragon Door Publications, Inc.
Published by Dragon Door Publications, Inc.
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com*

*Dutch Copyright © 2016 Wim Hof and Koen de Jong
Published by Uitgeverij Lucht BV Nederhorst Den Berg
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.*

Wydanie polskie © 2020 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-794-7

Konsultacja: Barbara Pospieszna
Redakcja: Elżbieta Derelkowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Zdjęcie Koena de Jonga: Michel Porro
Pozostałe zdjęcia: Enahm Hof

Adaptacja okładki oryginalnej: Artur Nowakowski
Skład: Garamond
Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych: www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA JESSE ITZLER	7
PRZEDMOWA MARTY GALLAGHER	11
PROLOG KOEN DE JONG	19
WSTĘP	23
WIM HOF	27
TRENING ODPORNOŚCI NA ZIMNO	39
ODDYCHANIE	51
ZAANGAŻOWANIE	73
NAUKA	89
KOMU MOŻE POMÓC METODA WIMA HOFA?	105
ZRÓB TO SAM – PRAKTYCZNY PROGRAM 30-DNIOWY	141
EPILOG	145
PODZIĘKOWANIA	149
O AUTORACH	151
POLECANE LEKTURY	153
SŁOWNICZEK	155
LITERATURA I BADANIA ŹRÓDŁOWE	165



PROLOG

KOEN DE JONG

W październiku 2011 roku natknąłem się w internecie na krótki film, przedstawiający mężczyznę, który rozbiera się i wchodzi do wody, a konkretnie do pełnego lodu akwenu gdzieś na Islandii. Wokół widać było śnieg i lodowce. Wideoklip pochodził z materiału dokumentalnego, nakręconego przez BBC. Narrator powiedział: „Temperatura wody nieznacznie przekracza próg zamarzania, większość ludzi umarłaby w niej w ciągu minuty”.

Ale nie ten człowiek. Pływał tam spokojnie przez kwadrans. Pomyślałem, że facet jest stuknięty, ale jednocześnie intrygujący. Kto to taki? Nazywa się Wim Hof.

Choć nie od razu dotarł do mnie sens pływania wśród płatów kry, mężczyzna wzbudził moją ciekawość. Obejrzałem kolejny fragment. Tym razem Hof pływał p o d lodem. Uznałem to za istne szaleństwo, ale nie mogłem oderwać wzroku od ekranu. Potem biegł maraton po śniegu – nagi od pasa w górę. I pustynny półmaraton, który pokonał, niczego nie pijąc. Siedział przez 75 minut w zbiorniku z lodem. Biegał po Mount Evereście w szortach. Po pół godzinie oglądania zadawałem sobie już tylko jedno pytanie: jak to możliwe?

Według samego Hofa, 80 procent jego wyczynów ma związek z oddychaniem. Co takiego?! Wykonuję ćwiczenia oddechowe od 15 lat, napisałem nawet książkę o oddychaniu, ale nie potrafiłbym przepły-

nać pod lodem i nie zamarznąć przy tym na śmierć. Sprawa intrygowała mnie coraz bardziej.

Jakie metody oddechowe pozwalały Wimowi robić rzeczy nieosiągalne dla innych? Chciałem zapytać go o to osobiście. Wysłałem do niego e-mail za pośrednictwem strony www.innerfire.nl. Nie odpisał. Wystukałem kolejny. Bez skutku. W trzeciej wiadomości wspomniałem o *Verademing* (Ulga), książce o oddychaniu, którą napisałem wspólnie z Bramem Bakkerem. Wciąż bez rezultatu. Wreszcie po szóstej próbie udało się – napisał do mnie Enahm Hof, syn Wima: „Jest bardzo zajęty; wiele osób chce z nim rozmawiać. Uczestniczy obecnie w badaniach w Centrum Medycznym Uniwersytetu Radboud i zabiera mu to mnóstwo czasu”.

Na szczęście udało mi się odwiedzić tę uczelnię i porozmawiać z Wimem. Umówiliśmy się na spotkanie w Amsterdam-West. Powitał mnie serdecznie. Miał na sobie koszulkę z napisem No Rules Today. Było coś pocieszającego w tym, że deklaruje łamanie wszelkich zasad, nie tylko tych związanych z fizjologią.

Rozmowa od samego początku była przyjemna i inspirująca. Podczas tego pierwszego spotkania Wim opisał mi kilka ćwiczeń oddechowych, a niektóre nawet zrobiliśmy na miejscu. O dziwo, zadziałały od razu, a ja stałem się czujny i skupiony. Hof wyjaśnił, że trening zimna jest fundamentalnym warunkiem dobrego samopoczucia. Ekstremalne wyczyny na mrozie nie są jedynie demonstracją możliwości ciała – zimno pełni tu konkretną funkcję. Wim twierdzi, że trening ten uzdrawia, a my możemy nauczyć się czerpać z jego licznych dobrodziejstw. Opowiedział mi też, jak to wszystko odkrył i jak pomaga ludziom wykorzystywać pozytywne efekty ćwiczeń oddechowych i adaptacji do chłodu.

Zapytałem, dlaczego decyduje się na tak obłądne wyczyny.

Oczy mu rozbłysły. „Oddychanie stanowi łącznik między światem fizycznym a duszą. Jeśli my, ludzie, znajdziemy drogę do naszych dusz, wygramy wojnę” – powiedział.

Widząc moje zdumione spojrzenie, roześmiał się tubalnie i dodał: „Mam na myśli wojnę z bakteriami i wirusami”.

Jego ekstremalne dokonania nie są tylko sztuką dla sztuki. Wim chce pokazać, do czego jest zdolny ludzki organizm – nie jego własny, lecz każdego człowieka, w tym twój i mój. Wim nigdy nie choruje. Dla wielu osób jego metody okazują się skuteczniejsze niż lekarstwa, choć przyczyny ich efektywności do niedawna były niejasne. Mam jednak dobrą wiadomość: sekret, który Wim zna od dziesięcioleci, niedawno został potwierdzony przez naukowców.

Możemy wpływać na nasz autonomiczny układ nerwowy.

Metodę Hofa przeanalizowano w Centrum Medycznym Uniwersytetu Radboud w holenderskim mieście Nijmegen. Jakie jest jej znaczenie w przypadku schorzeń metabolicznych, takich jak reumatyzm czy choroba Leśniowskiego-Crohna? Czym jest dla ludzi zdrowych? Ile dodatkowej energii można dzięki niej zyskać? Wim potrafi przebiec maraton po śniegu, ale do czego jesteśmy zdolni my – zwykli śmiertelnicy? Czy możemy spożytkować tę energię do pracy? Czy korzystając z metody Wima, da się wyleczyć cukrzycę typu II? Wydaje się to zbyt piękne, by było prawdziwe.

A jednak Wim chce, aby jego metoda podbiła świat. Ponieważ jestem skłonny do eksperymentów, zacząłem wykonywać zalecane ćwiczenia oddechowe. Biorę lodowe kąpiele, staram się zwiększać zaangażowanie i spisuję wszystko, co przeżywam. Rozmawiałem z wieloma ludźmi, którzy zaczęli stosować metodę Wima. W niniejszej książce opisuję swoje doświadczenia oraz (oczywiście!) metodę Hofa, związane z nią techniki, założenia i okoliczności jej opracowania.

Większość tekstu napisałem w imieniu nas dwóch, gdyż książka ta powstała na podstawie obu naszych wizji. Wim wniósł do niej przede wszystkim wiedzę merytoryczną. Raz na jakiś czas – gdy chciałem wypowiedzieć się o nim jako postronny obserwator – używałem pierwszej osoby liczby pojedynczej. Wiedz zatem, że „my” to Wim i Koen, a „ja” – to sam niżej podpisany.

Życzę przyjemnej lektury i powodzenia z zimnymi prysznicami!



KOMU MOŻE POMÓC METODA WIMA HOFA?

Wiesz już, na czym polega metoda Wima Hofa i co na jej temat sądzi współczesna nauka. Pora zadać pytanie, komu może ona pomóc. Wspominaliśmy już o kilku chorobach – jak reumatyzm, otyłość i borelioza – lecz przypuszczalnie warto wypróbować MWH także w innych przypadkach.

Zanim opiszemy różne schorzenia i przedstawimy doświadczenia osób, które zaczęły wykonywać ćwiczenia oddechowe i trenować odporność na zimno, chcielibyśmy wymienić korzyści, jakie metoda Hofa może przynieść ludziom zdrowym.

LUDZIE ZDROWI

Nikomuto rozsądnemu zapewne nie przyszłoby do głowy profilaktycznej branie zimnych pryszniców dla zdrowia. Kiedy jesteś w doskonałej kondycji, raczej nie rozmyślasz o chorobach ani nie rozważasz możliwości zachorowania.

Istnieją jednak racjonalne powody, które także w przypadku ludzi zdrowych mogą być zachętą do brania zimnych pryszniców czy pływania w lodowatej wodzie. Zabiegi te dadzą ci poczucie pełni życia –



zwłaszcza jeśli masz pracę siedzącą. Nawet jeśli ją lubisz, zapewne nie wyskakujesz co rano z łóżka, podekscytowany perspektywą udania się do biura. Zimny prysznic to znakomity sposób na rozpoczęcie dnia – sprawi, że będziesz pełen energii.

SPORTOWCY

Holenderski mistrz łyżwiarstwa szybkiego, Sven Kramer, bierze lodową kąpiel po trudnych treningach, aby szybciej się zregenerować. Podczas zawodów lub wyczerpujących sesji treningowych w mięśniach sportowców odkładają się uboczne produkty przemiany materii, takie jak mleczan, a ich podwyższony poziom może się długo utrzymywać. Ponieważ osobom tym zwykle zależy na jak najszybszym powrocie do intensywnych treningów, starają się pozbyć nadmiaru mleczanu. Wysilek fizyczny powoduje także mikrourazy mięśni, które goją się w czasie spoczynku. Podczas odpowiedniej regeneracji cały organizm zyskuje większą wydolność – proces ten nazywa się superkompensacją. Hydroterapia w postaci lodowej kąpieli przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii. Najpierw naczynia krwionośne się zwężają, a potem – po wyjściu z zimnej wody – gwałtownie rozszerzają, co znacznie przyspiesza krążenie krwi. Badania nad skutkami zimnych kąpieli oraz stosowania na zmianę gorących i zimnych pryszniców pokazują, że następnego dnia mięśnie sportowców są mniej sztywne.

Doktor Chris Bleakley przeprowadził ze swoim zespołem obszerną metaanalizę wpływu lodowych kąpieli na regeneracyjne zdolności organizmu. Spośród 58 opisów eksperymentów badacze wybrali zaledwie 17, które uznali za wystarczająco rzetelny materiał do szczegółowej analizy. Większość eksperymentów porównywała efekty stosowania zimnych kąpieli, ciepłych kąpieli i biernej regeneracji. (W jednym zestawiono skutki zimnych kąpieli z aktywną regeneracją, polegającą na spokojnym truchtaniu przez 15 minut). Wyniki pokazały, że 24 godziny po aktywności fizycznej sportowcy,

którzy brali zimną kąpiel, odczuwali mniejszy ból mięśni niż ci stosujący pasywną regenerację.

Po tym krótkim wstępie, poświęconym zdrowym ludziom i sportowcom, opiszemy zastosowanie MWH w kontekście chorób i innych problemów zdrowotnych. Pragniemy ponownie podkreślić, że informacje te nie są próbą skłonienia cię do rezygnacji ze standardowego leczenia. Nie mamy również zamiaru podważać ani oceniać skuteczności konwencjonalnych terapii. Chcemy jednak zachęcić cię do przyjrzenia się zależnościom pomiędzy oddychaniem a funkcjonowaniem miliardów komórek ciała oraz ich potencjalnemu wpływowi na różnorodne zaburzenia i choroby.

CIŚNIENIE TĘTNICZE

Serce pompuje krew, tworząc w arteriach i mniejszych naczyniach krwionośnych określone ciśnienie. Badając to ciśnienie, lekarze mierzą dwie wartości: wyższą (ciśnienie skurczowe) i niższą (ciśnienie rozkurczowe), podając wynik w postaci obu ich poziomów; za typowe uznaje się poziomy 120 mm Hg (milimetrów słupa rtęci) na 80 mm Hg. Nadmierny wzrost ciśnienia tętniczego krwi zwiększa ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Ludzie o podwyższonym ciśnieniu rzadko skarżą się na konkretne objawy, lecz jego nieustanny wpływ na naczynia krwionośne może prowadzić do uszkodzenia narządów wewnętrznych i innych struktur, w tym mięśni serca, oczu, nerek i mózgu.

Poziom ciśnienia skurczowego jest bardziej zmienny, a przy tym szczególnie podatny na stres. Ale to ciśnienie rozkurczowe stanowi lepszy wskaźnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Gdy wynosi powyżej 95 mm Hg, lekarze zaczynają interweniować. Najpierw radzą, by pacjent rzucił palenie, zdrowiej się odżywił, spożywał mniej soli, schudł, ćwiczył co najmniej pół godziny dziennie i uczył się radzić sobie ze stresem. Jeśli jednak zmiana stylu życia nie pomoże, wprowadzają farmakoterapię.



Żałujemy, że lekarze nie uwzględniają w swoich poradach ekspozycji na zimno. W rozdziale poświęconym treningowi odporności na chłód napisaliśmy, że naczynia krwionośne można wyćwiczyć poprzez poddawanie ich wpływowi niskich temperatur. Obwodowe naczynia krwionośne kurczą się wtedy, aby zapewnić dopływ krwi do najważniejszych narządów, a potem ponownie rozszerzają, gdy ciało się ogrzeje. Możesz je wytrenować, doprowadzając do ich gwałtownego skurczenia pod wpływem zimna, a potem pozwolić im się rozszerzyć poprzez przejście do cieplejszego środowiska.

Jeśli masz nadciśnienie, pomysł wydaje się wart wypróbowania. Rzecz jasna, nie wskakuj od razu do lodowej kąpieli, lecz zacznij od

zimnych pryszniców – jak matka Jacka Egbertsa (o której wspominaliśmy już w części dotyczącej treningu odporności na zimno). Po miesiącu takiej kuracji skonsultowała się z lekarzem, który pozwolił jej odstawić leki.

RAK

Kwestię nowotworów poruszyliśmy ze względu na koncepcje Pierre'a Capela, związane z opisanym w poprzednim rozdziale czynnikiem NF-κB. Wspominanie o raku w książce Wima Hofa, traktującej o korzyściach z treningu odporności na zimno i ćwiczeń oddechowych, jest – najogólniej mówiąc – delikatną kwestią. Przytoczę tu słowa mojego przyjaciela, który zapytał wprost: „Piszesz książkę z Wimem Hofem? Czy to nie ten facet, który utrzymuje, że można wyleczyć raka tylko dzięki ćwiczeniom oddechowym i zimnym prysznicom?”.

Wim nigdy nie twierdził, że potrafi wyleczyć raka. Nie mógłby powiedzieć czegoś takiego.

Ale mój przyjaciel irytuje się na sam dźwięk jego nazwiska. Dość często spotykamy się z takimi reakcjami – ludzie negują koncepcje Hofa w przeświadczeniu, że dają one pacjentom złudne nadzieje.

Wim Hof nie mówi, że leczy raka. Mimo to astronauta i fizyk Wubbo Ockels, który cierpiał na nowotwór nerek, po tygodniu spędzonym z Hofem postanowił pływać w zimnych wodach amsterdamskich kanałów. Holenderski filozof René Gude (nowotwór kości) zaczął wykonywać ćwiczenia oddechowe Wima. A dziennikarz Mark Bos (nowotwór prostaty) zainstalował w swojej szopie „zimną balię” – rodzaj drewnianej wanny, w której można ustawić stabilną temperaturę wody, wynoszącą 1 stopień Celsjusza.

Czy ci ludzie desperacko szukali lekarstwa? W popularnym holenderskim talk-show Ockels powiedział, że jego amerykański lekarz dał mu najwyżej rok życia. Nie pogodził się z tym. Uznał, że spróbuje wykorzystać siłę swego umysłu, aby wzmocnić ciało. Chciał odnaleźć w sobie pierwiastek przodków. Dodał, że jest „wdzięczny nowotworo-

wi” za możliwość poznania wielu nowych ludzi i szansę na pogłębienie wiedzy. Do ostatnich dni walczył o całkowity powrót do zdrowia. Zmarł 18 maja 2014 roku.

Holenderski dziennikarz prasowy, Arno Gelder, odwiedził Ockelsa w szpitalu w przeddzień jego śmierci. Opisał to spotkanie tak: „Uściśnaliśmy sobie ręce. Ockels zdjął maskę tlenową. »Cześć, Wubbo« – powiedziałem. Brakowało mi słów, lecz Ockels był przytomny i szczęśliwy, że przyszedłem się z nim zobaczyć. »Mam oświadczenie dla twoich czytelników – oznajmił. – Musimy zacząć pracować nad nową religią, nową energią. Nazywa się l u d z k o ś ć! Wszystko jest na pulpicie mojego komputera. Martin ci to wyśle«”.

Gelder zapytał go, czy się boi. „Śmierci? Nie, ani trochę. Miałem świetne życie, wspaniałe. Ale bardzo żał mi Joos i dzieci. Nimi przejmuję się najbardziej...”.

Ockels walczył do ostatniej chwili. Choć nie zdołał pokonać choroby, miał siłę i energię, by inspirować innych do samego końca.

Mark Bos, dziennikarz i dokumentalista, także zmagał się z nowotworem. Opowiadał, że dowiedział się o Hofie już po usłyszeniu diagnozy i dzielił się informacjami o tym, w jaki sposób wykorzystuje jego metodę.

Raka prostaty wykryto u Bosa we wrześniu 2012 roku. Gruczoł był poważnie powiększony; stwierdzono również przerzuty do kości łonowej. Lekarze uznali, że nowotwór jest nieoperacyjny. Po tej diagnozie Bos poddał się dalszym badaniom w Centrum Medycznym Uniwersytetu Radboud. Tam usłyszał kolejne złe wieści – rak rozprzestrzenił się także na wątrobę i był nieuleczalny. Obawiając się skutków ubocznych, Bos odmówił zastrzyków, lecz zaczął przyjmować leki doustne i podjął się szczególnej misji. Postanowił badać swoją chorobę, traktując ją jak fascynujący materiał na film dokumentalny.

Miał też zamiar więcej ćwiczyć i lepiej się odżywiać. Intuicja podpowiadała mu, że to dobry czas na robienie wszystkiego, co uważał za zdrowe, a na co nie znajdował czasu jako dziennikarz. Teraz chciał działać, bez względu na efekty.



Gdyby ktoś jeszcze rok temu powiedział mi, że będę się kąpał w lodowatym strumieniu, wyśmiałbym go. Śmiałbym się jeszcze głośniejsze, gdyby ten ktoś dodał, że w środku zimy wejdę na Śnieżkę, ubrany tylko w szorty i T-shirt, a towarzyszyć mi będzie grupa blisko 20, równie skąpo ubranych towarzyszy.

Droga Icemana to przewodnik po świecie takich właśnie ekstremów. Ta książka pokaże ci, że kąpiel w wodzie o temperaturze bliskiej zera połączona z autorskimi ćwiczeniami oddechowymi Wima Hofa mogą cię doprowadzić na szczyt – zimą, ale w letnim stroju, dosłownie!

Polecam tę książkę każdemu, kto chce wyjść poza strefę komfortu. Mowa nie tylko o komforcie fizycznym. Wbrew pozorom, metoda Wima Hofa nie służy jedynie pracy z ciałem i biciu rekordów wytrzymałości – to pasjonująca podróż wewnętrzna.

MARCIN OSMAN, autor książki *Sprzedawaj więcej*
www.marcinosman.pl

Połączenie ćwiczeń oddechowych, mentalnych oraz ekspozycji na zimno daje ogromną moc, wzmacnia odporność i podnosi poziom energii. Każdy z tych elementów osobno przynosi wymierne korzyści, a połączenie ich to prawdziwa magia! To jednak nie wszystko – metoda Wima Hofa pozwala zwiększyć odporność na stres, poprawia jakość snu i koncentrację.

W moim przypadku ta metoda sprawdziła się w 100 procentach. Miała niesamowity wpływ na polepszenie samopoczucia i była katalizatorem do dalszego rozwoju. Z czystym sumieniem polecam ją każdemu. Nie czekaj – działaj i podnieś swój komfort życia!

MARCIN PETRUS, trener technik oddychania
instruktor metody Wima Hofa

O MWH – metodzie Wima Hofa – pierwszy raz usłyszałam trzy lata temu od Marcina Petrusa, który przez lata współpracował z Hofem. Namówił mnie na warsztaty i słynną kąpiel w lodzie. Aż ciężko uwierzyć, do czego zdolne jest nasze ciało, jeśli systematycznie i sumiennie nad nim pracujemy. Polecam wszystkim opowieść Wima, jego metodę i podejście do życia. To niesamowicie inspirujący człowiek.

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA, aktorka

