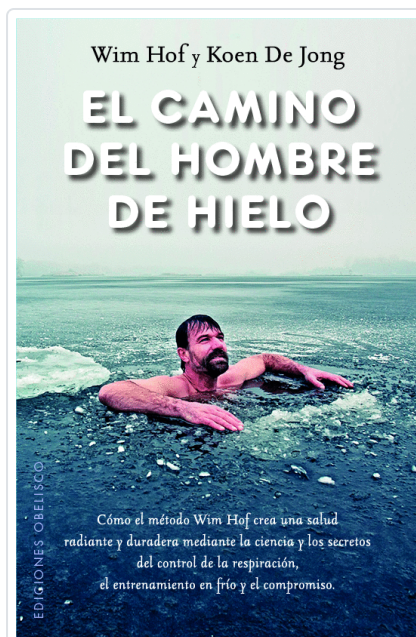


# CAMINO DEL HOMBRE DE HIELO, EL



Hof, Wim ; De Jong, Koen

## SINOPSIS

Wim Hof (1959) es un hombre especial. Puede nadar en aguas prácticamente congeladas y correr una maratón por encima del Círculo Polar Ártico vestido tan sólo con unos pantalones cortos. Todo ello ha hecho que reci-biera un apodo: el hombre de hielo.

Hof defiende una revalorización del frío y, gracias a su empeño y a sus logros, tiene el apoyo de la ciencia. El Centro Médico de la Universidad de Radboud ha confirmado con sus investigaciones que el método de Hof tiene muchos efectos positivos sobre la salud.

Tú también te puedes beneficiar de los ejercicios respiratorios y de las duchas de agua fría del método Hof. Lee este libro y lánzate a la aventura del frío....



<b>Editorial</b>	OBELISCO
<b>Materia</b>	<Genérica>
<b>EAN</b>	9788411721639
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	168
<b>Tamaño</b>	235x155x13 mm.
<b>Peso</b>	363
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	17,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	01/10/2024