

# SECRETOS DE LAS MUJERES DE HIELO, LOS



ISABELLE HOF, ; LAURA HOF,

## SINOPSIS

EL PODER DEL FRÍO Y LA RESPIRACIÓN PARA EQUILIBRAR LAS HORMONAS, MEJORAR LA SALUD Y ACTIVAR EL POTENCIAL INTERIOR FEMENINO

Las hermanas Isabelle y Laura Hof han practicado y enseñado el Método Wim Hof® durante la mayor parte de sus vidas. Esta metodología combina la exposición al frío, la respiración y la actitud mental para aumentar la energía, favorecer el descanso, fortalecer el sistema inmunológico y mucho más. En las mujeres, el frío también potencia el equilibrio hormonal, lo que se traduce en grandes beneficios físicos y mentales que, a su vez, se reflejan en el embarazo, la lactancia, la menopausia, el estrés y la salud del cabello y la piel, entre otros aspectos.

Los secretos de las mujeres de hielo te propone actividades específicamente adaptadas a ti y tus necesidades, así como consejos para:

- Planificar la práctica del Método Wim Hof® en función de tu ciclo menstrual.
- Establecer firmes intenciones a la hora de implementar las prácticas.
- Adaptar los ejercicios y descansar en caso de que padezcas afecciones graves o desequilibrios hormonales.
- Aprender a entender la variada (¡y muy normal!) gama de emociones derivadas de someterse al frío con fines terapéuticos.

Tal como proponen Isabelle y Laura: «¡Anímate! El agua helada es justo lo que necesitas para revitalizar y restaurar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu»....



Editorial	GAIA
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788411082136
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	210x145x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/04/2026