

Krok za krokem ke štěstí, síle a zdraví



Václav Kural
Instruktör Wim Hof Metody
LEVEL 2

20denní výzva STUDENÝCH SPRCH

#IMUNITNISPRCHA

1. TÝDEN
15s



2. TÝDEN
30s



3. TÝDEN
45s



4. TÝDEN
60s



JÁ TO DÁM!



JEDNODENNÍ
KURZY WHM

- 1 VYTISKNI SI A DEJ NA VIDITELNÉ MÍSTO.
- 2 DEJ SI JASNÝ ZÁMĚR A JDI DO TOHO. ZAČNI TEPLOU A SKONČI STUDENOU VODOU.
- 3 UVOLNI SE. DÝCHEJ POMALU. PRODLUŽUJ VÝDECH.
- 4 OPAKUJ ALESPONĚ 5X TÝDNĚ.
- 5 ODFAJFKUJ SI A OSLAV KAŽDÝ ÚSPĚCH.
- 6 DÁŠ VÍC NEŽ MINUTU? URČITĚ! ALE NEMUSÍŠ TO PŘEHÁNĚT. 2 MINUTY STAČÍ.



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

www.vaclavkural.cz



@waclaf