

OBSAH

Úvod	7
Několik slov o odolnosti	11
Posilování organismu	11
Proč se máme otužovat?	19
Změny na talíři	23
Otužování ve studené vodě zblízka	27
Špetka historie	27
Akce!	35
Zdravý rozum nade vše	53
Zahřívací běh (interview)	57
Plavecké kluby otužilců	61
Čerpat z tradice (interview)	73
U Baltu je nejlépe (interview)	93
Ledový muž	103
Trochu psychologie	107
Síla motivace	107
Závislí na endorfinu (interview)	111
Všechno o zdraví	123
Jaká jsou pozitiva?	123
Organismus v šoku (interview)	127
Jak zvládají zimu děti (interview)	133
Jídlo pro otužilce (interview)	137

Oni to dokázali	145
Jako při lehkém dopingu	145
Lehce extrémní rekreace	159
Láska od prvního koupání	167
Prázdná v hlavě	171
Plavání v ledové vodě	177
Sportovní rivalizace	177
Zima a adrenalin (interview)	183
Alternativní způsoby, jak na zimu	199
Sauna	199
Kryoterapie	212
Slná jeskyně	217