

# OBSAH

Předmluva Jakuba Chomáta k českému vydání	7
Předmluva Martyho Gallaghera	13
Prolog	21
Úvod	25
<b>Wim Hof</b>	<b>29</b>
<b>Chladová terapie</b>	<b>41</b>
<b>Dýchání</b>	<b>55</b>
<b>Nastavení mysli</b>	<b>79</b>
<b>Věda</b>	<b>95</b>
<b>Komu může být Wim Hofova metoda prospěšná?</b>	<b>113</b>
<b>30denní program s WHM</b>	<b>149</b>
Závěr	153
Poděkování	157
O autorech	159
Další četba	161
Slovníček termínů	163
Zdrojová literatura a studie	173
Ohlasy na knihu Cesta Ledového muže	175