

OBSAH

BRRRLedový začátek 9

KAPITOLA 1

Zimní koupání v průběhu času 19

KAPITOLA 2

V kontaktu s přírodou 23

KAPITOLA 3

Zimní koupání je IN 27

KAPITOLA 4

Zimní koupání – kde, kdo a kdy 35

KAPITOLA 5

První ponor 51

KAPITOLA 6

Chladový šok 69

KAPITOLA 7

Aklimatizace na chlad 79

KAPITOLA 8

V klubu, nebo na vlastní pěst? 93

KAPITOLA 9
Studená sprcha 103

KAPITOLA 10
Najděte motivaci 111

KAPITOLA 11
Je zimní koupání nebezpečné? 117

KAPITOLA 12
Prospívá zimní koupání zdraví? 135

KAPITOLA 13
Pohodlnost a hlad 155

KAPITOLA 14
Hnědý tuk 169

KAPITOLA 15
Zimní koupání a duševní zdraví 191

KAPITOLA 16
V sauně 201

Zimní koupání – zdravá investice 229

Poděkování 235

Literatura 237