



Otužování je cesta k uzdravení a posílení těla i duše. Fenomén dnešní doby přibližuje český ledový muž David Vencl v knize, která může být biblí otužilců.

Teoretické poznatky doplňuje vrcholový sportovec, bývalý tělocvikář a reprezentační freediver praktickými radami vycházejícími z jeho zkušeností. Jak vstupovat do vody? Proč v těle oživit hnědý tuk? Co ledová voda dělá s naším organismem? Můžeme otužováním zhubnout?

Na tyto i mnoho dalších otázek nabízí odpovědi. Zároveň se knihou prolíná příběh jeho cesty ke světovému rekordu v plavání pod ledem, při které nebyla nouze o dramatické i vtipné momenty.

PRŮVODCE OTUŽOVÁNÍM
od světového rekordmana v plavání pod ledem

1 MP 3 CD | 6 h 09 min.

David Vencl spolu s Petrem Bílkem: *Začni teď!* | Čtou Kryštof Rímský, Marek Adamczyk a další | **Režie** Vít Malota | **Zvuk, střih a mastering** Petr Šedivý | **Hudba** Martin Jelínek | **Natočeno ve studiu** S Pro Alfa CZ | **Grafiku CD** podle původní knižní obálky adaptovala Yvone Baalbaki | **Foto** Kryštofa Rímského © Archiv Divadla na Vinohradech | **Produkce** S Pro Alfa CZ | **Supervize** Alena Brožová | **Vydala** Euromedia Group, a. s. – Témbr v září 2022

www.booktook.cz | www.knizniklub.cz | www.luxor.cz

Začni teď! © David Vencl, Petr Bílek, 2021 | Vydala Euromedia Group, a. s., v edici Esence, 2021

