

OBSAH

PŘEDMLUVA ~7

ÚVOD ~13

ROK 2021

1. KAPITOLA ~31

LEDOVOU VODOU DO OBLIČEJE

2. KAPITOLA ~89

PLAV! NEJSEŠ WIM HOF, PLAV!

3. KAPITOLA ~123

STUDÍ TO, STUDÍ. ZVLÁDÁM ALE 600 TEMP

4. KAPITOLA ~145

OPATRNĚ, GROG ZA GROGEM

5. KAPITOLA ~171

UNDER(WATER)GROUND

6. KAPITOLA ~197

ZA BÓJKY V LEDOVÉ VLTAVĚ

ROK 2022

7. KAPITOLA ~239

MEZI DVĚMA PŮLSTOLETÍMI, A PAK...

8. KAPITOLA ~273

TAM A ZPĚT, MOTÁM SE V KRUHU

9. KAPITOLA ~305

V NÁRUČÍ CHLADNÉ MILENKY

10. KAPITOLA ~335

JE TO TADY, DEN D JAKO DEN