

Tartalom

Bevezető.....	5
Minimum „szupermen”.....	7
Szemellenzők nélkül.....	9
A könyv, amely megadta a kezdő lökést.....	9
Jó, ha tudod - kezdés előtt.....	12
Ne vállalj felesleges kockázatot.....	12
A sokkhatás csökkentése.....	14
Védő öltözet.....	15
Wim Hof féle légzőgyakorlat.....	16
Így kezdtem el.....	18
Óvatos nyári kezdés.....	18
20 fok alatt életemben először.....	19
Hogyan jutottam el a 15 fokos vízig.....	20
10 fok alatt kezdődik az igazi hideg.....	22
Hirtelen 10 fok alá.....	24
Tovább haladunk 5 fokig.....	26
5 fokostól egészen a jeges vízig.....	29
2018. szilveszteri csobbanás.....	31
Végre a jeges vízben.....	32
Összefoglaló - tanácsok kezdőknek.....	34
Találkozás Wim Hoffal.....	36
Merjünk kilépni a komfortzónából.....	38
Fontos a légzés.....	42
Wim Hof-módszer – információk.....	43
Wim Hof-módszer Magyarországon.....	43
A Párkányi Fagyos Kakasok.....	44
Jeges fürdés egyre nagyobb csapattal.....	46
Szilveszteri fürdések.....	49

Polgári társulás.....	52
Rólunk szóltak a hírek.....	53
Mit mondanak a fürdőzők?.....	55
Jolcsik Péter.....	55
Takács Krisztina.....	58
Koller Péter.....	61
Puss Sándor.....	65
Friderika Brecksková.....	67
Gatyás futás.....	70
Így kezdtem neki.....	70
Biztonság.....	70
Előkészületek.....	71
Hidegben futás utóhatásai.....	73
Hidegben futás és a hidegvizes fürdés.....	74
Kellemesebb, mint ahogy kinéz.....	75
Harmadik alkalom.....	76
Ingázó futás.....	78
Kezdeti nehézségek - technika.....	79
A ChiFutás.....	80
A 20. alkalom.....	81
Felszerelés.....	83
Futócipőben.....	84
5 km - 10 km.....	85
Fagyos hidegben.....	87
Kóstoló a félmaratoni távból.....	88
Maratoni táv.....	90
Hogyan épült be a futás az életembe?.....	92
Tippek kezdők számára.....	94
Mit adott nekem?.....	96
Mindennapi kifogásaink.....	96
A komfortzóna elhagyása.....	98

Mentális ellenállóképesség.....	101
A félelem legyőzése.....	103
Önfegyelem és kitartás.....	104
Stresszkezelés.....	107
Hatás az egészségre.....	108
A közösség ereje.....	109
A természet tisztelete.....	109
Te is képes vagy rá.....	111
Kezdd kicsiben: Lépésről lépésre haladj!.....	111
Alkalmazd az élet más területein.....	112
Vizualizációs technikák.....	113
A szerzőről.....	115
Tartalom.....	116