

SPIS TREŚCI

1. MORSOWANIE – Więcej niż zimno	8
2. RÓŻNE RODZAJE ZIMNYCH KĄPIELI – Wszędzie i przez cały rok	18
3. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z MORSOWANIA – Pozytywny wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne	28
4. PRZYGOTOWANIA – Przygotowanie mentalne i pakowanie	40
5. ODDECH I MORSOWANIE – Spokojny oddech przed morsowaniem	50
6. W WODZIE – Rady przed spotkaniem z zimną wodą	66
7. KOP ENERGETYCZNY – Zastrzyk energii po morsowaniu	80
8. OGRZEJ SIĘ – Powrót ciała do normalnej temperatury	98
9. BLISKO NATURY – Lek na stres	108
10. TRENING I MORSOWANIE – Świetna kombinacja	118
11. PIĄTKOWE MORSOWANIE – Najlepszy początek weekendu	128
12. O AUTORKACH – Icewomen	142
13. ŹRÓDŁA – Badania naukowe i bibliografia	148