

ÍNDICE

Introducción	11
1. El Método Wim Hof.....	17
2. El estrés femenino de vivir en un mundo masculino	33
3. Dejarse fluir: el sistema endocrino y el equilibrio hormonal.....	57
4. La química entre las mujeres y el hielo	83
5. Exhalar profundamente: las mujeres y la respiración	123
6. De la vacilación a la acción: una cuestión de actitud mental	165
7. El WHM durante el embarazo, el posparto y la menopausia	187
8. El WHM para combatir las enfermedades inflamatorias y autoinmunes	209
9. El WHM para cuidar la salud mental	233
10. Optimizar el organismo con el WHM: longevidad y ciclo femenino	249
11. Convertirse en una mujer de hielo.....	271
Agradecimientos	295
Índice temático	297
Acerca de Isabelle Hof	311
Acerca de Laura Hof	313