

ISABELLE HOF EN LAURA HOF

SECRETS OF THE ICEWOMEN

Koudwatertherapie en
ademwerk voor hormoonbalans
en gezondheidsboost



INHOUD

Inleiding	7
I. De Wim Hof-methode	11
2. Vrouwen en de stress van een mannenwereld	27
3. Ga met de stroom mee: het hormoonstelsel en de hormoonbalans	49
4. De chemie tussen vrouwen en ijs	73
5. Diep uitademen: vrouwen en ademhaling	111
6. Mindset: van piekeren naar pieken	153
7. De WHM voor de zwangerschap, na de bevalling en tijdens de menopauze	175
8. De WHM voor ontstekings- en auto-immuunziekten	195
9. De WHM voor onze geestelijke gezondheid	217
10. Biohacken met de WHM: een lang en gezond leven en de vrouwelijke cyclus	233
11. Een Icewoman worden	253
Dankwoord	279
Noten	281
Register	307
Over de auteurs	319

*We willen dit boek opdragen aan onze moeder.
Zonder de weg die we hebben afgelegd en de lessen
die we hebben geleerd door haar overlijden zou dit boek
er nooit zijn geweest.*

INLEIDING

Op een koude winterochtend in 2020 trok de storm Dennis op volle kracht over Nederland. Terwijl veel mensen ervoor kozen om lekker binnen te blijven, met warme kleren en wollen sokken aan, hadden wij andere plannen. Het was amper negen uur 's ochtends en te midden van regenvlagen en een gierende wind namen we onze allereerste duik met de onlangs gestartte Icewomen Community, een groep die we hebben opgericht om meer vrouwen de kans te geven om te profiteren van de unieke voordelen van het zwemmen in koud natuurrwater. Je kent ongetwijfeld de uitdrukking 'weer of geen weer', wat betekent dat het niet uitmaakt wat voor weer het is, we zetten gewoon door. En dat deden we dus!

Op de een of andere manier zorgden de niet al te comfortabele weersomstandigheden die dag – met die storm die zo tekeerging – ervoor dat de kou ons nog meer rust bracht dan we gewend waren. Omringd door andere sterke, veerkrachtige vrouwen werden we het oog van de storm. Vanaf die dag werden de winter en de herfst onze favoriete perioden van het jaar om bij elkaar te komen. Onze samenkomsten zijn altijd vol positiviteit, sereniteit en natuurlijk voldoening en enthousiasme na afloop. Sinds die dag is de Icewomen Community niet alleen in Nederland gegroeid, maar ook in de rest van de wereld, van de VS tot Spanje en Guatemala, doordat steeds meer vrouwen bij elkaar komen om hun liefde voor de kou met elkaar te delen.

We willen in de eerste plaats de duizenden vrouwen bedanken die hebben deelgenomen aan onze WHM-workshops, -reizen, -retraites en -bijeenkomsten en die zelfs WHM-instructrice zijn geworden, omdat alle vragen die ze in de loop der jaren hebben gesteld ons duidelijk hebben gemaakt dat dit boek nodig was. Vragen als: ‘Waar vind ik meer informatie over de methode en over aandoeningen die specifiek bij vrouwen voorkomen?’ ‘Kan ik de methode als ondersteuning gebruiken tijdens mijn menstruatiecyclus, zwangerschap of menopauze?’ ‘Hebben ademwerk en kou een verschillend effect op vrouwen en mannen?’

Heel veel geweldige vragen! In de loop der jaren hebben we geprobeerd om zo veel mogelijk vragen te beantwoorden door middel van anekdotes en door te vertellen wat we hebben gezien en ervaren, en daarnaast blijven we doorgaan met het stimuleren van meer onderzoek naar de effecten van de Wim Hof-methode (WHM) op vrouwen in het bijzonder. In dit boek kunnen we alle vragen op één plek behandelen en de vrouwen in onze community en daarbuiten laten zien hoe ze de methode als vrouw kunnen volgen.

Dit boek bevat informatie over de WHM met het oog op vrouwen en we reiken je tips en technieken aan die vooral belangrijk zijn voor vrouwen. Vrouwen hebben veel last van stress. Bovendien schommelen onze hormoonspiegels elke maand en tijdens ons hele leven en ze beïnvloeden ons lichaam, allerlei fysiologische processen en zelfs onze hersenstructuur. Deze veranderingen hebben effect op onze lichaamstemperatuur, op hoe warm of koud we ons voelen en op ons ademhalingsritme. Als we kijken naar de gezondheid en het welzijn van vrouwen en de manier waarop ze de WHM beoefenen, is het dus niet alleen nuttig maar ook essentieel hoe we met deze mysterieuze en verbluffende veranderingen in ons lichaam en onze geest omgaan.

In dit boek duiken we diep in de fysiologie van de vrouw en de

drie pijlers van de WHM: kou, adem en mindset. Daarna gaan we in op de specifieke voordelen die de WHM biedt voor vrouwen, zoals blijkt uit zowel onderzoek als onze eigen ervaring. Vervolgens nemen we je mee door een dertigdaagse Icewoman-challenge om je kennis te laten maken met de WHM op een manier die toegankelijk, behapbaar en gemakkelijk thuis toe te passen is. Om je inzicht in de juiste beoefening van de Wim Hof-methode te verdiepen, raden we je aan om een WHM-workshop te volgen.

Voordat we aan de slag gaan, een opmerking over veiligheid. Jezelf uitdagen is een leuk en leerzaam onderdeel van de Wim Hof-methode, maar het is belangrijk dat je rekening houdt met je grenzen en veiligheid altijd vooropstelt. Doe de WHM-ademhalingsoefeningen altijd zittend of liggend in een veilige omgeving. De ademhalingsoefeningen kunnen je controle over je motoriek beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Daarom zeggen we altijd dat je deze oefeningen nooit moet doen tijdens het autorijden, in of bij water, of op een plek waar bewustzijnsverlies kan leiden tot lichamelijk letsel. Als je nog geen enkele ervaring hebt met blootstelling aan kou, bouw het dan geleidelijk op. De kou is zeer krachtig en kan een schok zijn voor je lichaam als je niet goed voorbereid en getraind bent. Beoefen de methode niet tijdens de zwangerschap of als je epilepsie hebt. Mensen met hart- en vaatziekten of andere ernstige gezondheidsproblemen moeten altijd een arts raadplegen voordat ze met de Wim Hof-methode beginnen. Luister altijd naar je lichaam en forceer niets.

We hopen dat dit boek in de handen komt van alle vrouwen die de Wim Hof-methode beoefenen en dat het hen helpt om zich af te stemmen op de diepste aspecten van zichzelf en ze zich daardoor heel voelen. We hopen dat het boek jou sterker maakt en ervoor zorgt dat er iets verandert in je energie. We hopen dat het je helpt om door maatschappelijke conditionering, verwachtingen van de

buitenwereld en angst heen te breken. We hopen dat het je helpt om een innerlijke balans en innerlijke vrede te vinden, zodat je meer rust en harmonie in je leven ervaart. We zijn ervan overtuigd dat de WHM een van de krachtigste natuurlijke hulpmiddelen is die je in je rugzak kunt hebben om de menselijke reis te maken die we het leven noemen, omdat zij ervoor zorgt dat je meer zeggenschap krijgt over je eigen geluk, gezondheid en kracht. De foto's van mensen in ijsbaden of dichtgevroren meren kunnen ervoor zorgen dat de rillingen over je lijf gaan. Als vrouw kun je erdoor worden afgeschrikt, waardoor je nooit zult profiteren van de levensveranderende effecten ervan. De muur tussen vrouwen en de WHM is al aan het afbrokkelen. Wij hopen die muur met behulp van dit boek helemaal af te breken en nodigen alle vrouwen uit om mee te doen.

1

DE WIM HOF-METHODE

‘Het onmogelijke is mogelijk.’

De Wim Hof-methode (WHM) bestaat tegenwoordig uit online cursussen, faciliteiten, workshops en retraites over de hele wereld met zeer goed opgeleide instructeurs. Maar dit alles maakt pas sinds kort deel uit van het totaalplaatje. Voordat de WHM er in haar huidige vorm was, stond onze vader meer bekend als een extreem buitenbeentje, een maffe stuntman die veel aandacht trok met zijn talloze bovenmenselijke prestaties: hij beklom de Mount Everest in een korte broek, liep op blote voeten een halve marathon boven de poolcirkel en stond meer dan 112 minuten in een container met ijsblokjes. Het kostte hem meer dan veertig jaar om van een circusact uit te groeien tot een gerespecteerde figuur op het gebied van gezondheid en geneeskunde.

De wetenschappelijke interesse in zijn prestaties was de sleutel tot de ontwikkeling van de Wim Hof-methode zoals we die vandaag de dag kennen. Wetenschap is de belangrijkste manier om kennis te vergaren over de natuur. Door systematische observatie, experimenten en analyse komen de fundamentele principes en wetten

aan het licht die ten grondslag liggen aan ons universum. Deze kennis vormt de basis voor ons begrip van alles om ons heen en helpt ons bij het vinden van onze weg in deze complexe wereld. Zonder de interesse van wetenschappers zou onze vader, Wim Hof, misschien gewoon een mens met 'afwijkend' gedrag zijn gebleven die tot extreme prestaties in staat was. Dankzij de wetenschap weten we nu waarom hij zo lang tegen de kou kon en weten we dat wij allemaal ook baat kunnen hebben bij zijn praktijken.

VAN ICEMAN TOT DE WIM HOF-METHODE

De relatie die onze vader ontwikkelde met de wetenschap en de gezondheid van de mens begon in 2007, toen hij naar de Verenigde Staten vloog om een nieuw Guinness-wereldrecord te vestigen. Hij verbrak het record door 2 uur, 16 minuten en 34 seconden in een emmer met ijs te zitten midden op Times Square in New York. Tijdens diezelfde trip ging hij ook naar de Feinstein Institutes for Medical Research om een aantal medische tests te laten doen. Dr. Kevin Tracey, de directeur en CEO van de Feinstein Institutes for Medical Research en bekend vanwege zijn onderzoek naar het zenuwstelsel, was geïnteresseerd in het vermogen van Wim om kou te verdragen. Dr. Tracey wilde vooral Wims autonome zenuwstelsel observeren. Het autonome zenuwstelsel reguleert onwillekeurige processen zoals de hartslag, bloeddruk, ademhaling, spijsvertering en seksuele opwindning. Ze sloten onze vader aan op een aantal machines terwijl hij meditatie- en ademhalingsoefeningen deed en testten vervolgens zijn bloed op 307 verschillende biomarkers. Uit de resultaten bleek dat Wim Hof zijn autonome zenuwstelsel kon beïnvloeden, wat op dat moment voor onmogelijk werd gehouden. In een brief over de resultaten van het onderzoek zei Tracey dat

Wim Hofs meditatie- en ademhalingstechnieken hem in staat stelden om de nervus vagus, die een belangrijke rol speelt bij het bereiken van een staat van ontspanning en herstel, effectief te stimuleren en dat we allemaal misschien wel over dat aangeboren potentieel beschikken.

Terwijl onze vader in 2009 een nieuw wereldrecord vestigde, namelijk tot aan zijn nek in een bak ijs zitten met alleen een korte broek aan, verzamelde een andere onderzoeker gegevens over hem. Wim werd gevraagd om een capsule met een sensor in te slikken die zijn lichaamstemperatuur kon meten terwijl hij in de bak met ijs zat. Dit gebeurde in samenwerking met Ken Kamler, een arts die zijn beroep in een aantal van de meest extreme omstandigheden op aarde heeft uitgeoefend, waaronder Antarctica, en als hoofddarts op grote hoogte heeft gewerkt voor NASA. Tijdens dit experiment zag het team van Kamler dat de lichaamstemperatuur van onze vader daalde tot 31,1°C en daarna weer steeg tot 36,4°C zonder hulp van een externe warmtebron.¹ Hieruit bleek zijn verbluffende controle over bepaalde fysiologische processen in zijn lichaam. In een vervolgbrief schreef Kamler het volgende:

‘Volgens het standaard medische dogma stop je met rillen als je kerntemperatuur tot onder de 35°C is gedaald [...] als er vanaf dat moment geen externe warmtebron aanwezig is, blijft je lichaamstemperatuur dalen en zul je uiteindelijk overlijden aan onderkoeling. Wim heeft bewezen dat dit niet klopt. [...] Hij heeft ons op indrukwekkende wijze laten zien dat er in het menselijk lichaam een ongelooflijke kracht schuilt die de moderne geneeskunde niet goed begrijpt.’

Wim Hof tartte deze medische theorie en liet opnieuw zien dat het onmogelijke mogelijk is. Kamler zei tegen onze vader dat als hij

deze resultaten kon repliceren, dit enorme gevolgen voor de mensheid zou hebben en een nieuw tijdperk van onderzoek naar het zenuwstelsel zou inluiden. Dit was het moment waarop de ware miserie van onze vader begon: de wereld niet alleen laten zien wat hij kon, maar ook dat hij anderen kon leren waartoe hij in staat was.

De volgende wetenschapper die in beeld kwam, was Marianne Hopman, hoogleraar fysiologie aan het Radboudumc die chronische ziekten en hun onderliggende mechanismen bestudeert. Ze wilde onze vader graag onderzoeken omdat hij zijn autonome zenuwstelsel bewust kon beïnvloeden. In 2010 en 2011 voerde Hopman drie experimenten uit waarbij ze ontstekingsreacties bij onze vader mat terwijl hij de WHM beoefende. Hij werd geïnjecteerd met stukjes dode *E. coli*-bacterie en zijn immuunrespons werd vergeleken met die van 112 andere mensen die ook geïnjecteerd waren. Alle andere deelnemers vertoonden symptomen van immuunactivatie, zoals koorts en vermoeidheid. Maar onze vader werd niet ziek na de injectie. Zijn bloed bevatte minder ontstekingseiwitten en zelfs na een periode van zes dagen had hij meer witte bloedcellen dan de andere deelnemers. Dit onderzoek legde de basis voor het bestuderen van Wim Hof's vaardigheden en protocollen, niet alleen in relatie tot het zenuwstelsel maar ook in relatie tot het immuunsysteem, wat leidde tot het beroemdste onderzoek naar Wims vermogens, het Radboud-onderzoek uit 2014.

HET RADBOUD-ONDERZOEK UIT 2014

In de wetenschap wordt een experiment op één persoon een case-study genoemd. En hoewel daar verbazingwekkende informatie uit kan komen, zoals uit het onderzoek naar Wim in 2012,² heeft het slechts een beperkte waarde. Het kan fantastische resultaten opleve-

ren, maar het bewijst niet dat die resultaten direct toepasbaar zijn op anderen. Wetenschappers hadden gezien dat Wim Hof tot ongelooflijke dingen in staat was, maar was hij de enige? Of konden anderen ook getraind worden in Wims technieken en dezelfde resultaten behalen? De Radboud Universiteit wilde daar graag achter komen. De universiteit werkte samen met onze vader aan een inmiddels beroemd onderzoek uit 2014 getiteld ‘Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans’ (‘Vrijwillige activering van het sympathische zenuwstelsel en verzwakking van de aangeboren immuunrespons bij de mens’). Voor dit onderzoek trainde Wim achttien mannen, van wie er twaalf willekeurig werden geselecteerd, om deel te nemen aan het experiment. Zij werden vergeleken met een controlegroep die verschillende testen van het immuunsysteem en het zenuwstelsel onderging.

Omringd door onderzoekers nam Wim de achttien mannen mee op een vierdaagse training in Polen. Ze oefenden met Wims ademhalings- en mindsetoefeningen en ze gingen het ijskoude water in. Hij nam ze zelfs in korte broek mee op een klim in de sneeuw van de Karkonoska-bergpas aan de Pools-Tsjechische grens. Hij wist dat de groep mannen er klaar voor was toen ze dansend op de top van de berg de Harlem Shake deden! Terug in Nederland oefenden ze nog zes dagen zelfstandig, waarbij ze hun mindset trainten, koude-training deden en elke dag ademhalingsoefeningen deden. Direct na de training werden twaalf van de achttien deelnemers in het ziekenhuis geïnjecteerd met *E. coli* en gemonitord.

Isabelle: Ik weet nog dat ik voor het eerst over het Radboud-onderzoek hoorde. Mijn vader en ik reden ergens in Nederland en hij vertelde me dat hij in gesprek was met het Radboud-

umc over het aantal dagen dat hij nodig zou hebben om de achttien mensen te trainen. Ik vroeg me af of hij jaren, maanden of weken zou zeggen, dus ik was verbaasd toen hij vol vertrouwen zei dat tien dagen genoeg zou zijn! Ik keek hem geschokt en met een wezenloze blik aan en zei: 'Maar jij hebt al zoveel ervaring en bent enorm goed getraind, denk je echt dat je dat in tien dagen voor elkaar krijgt? Wat als dat te kort is om ze te trainen?' Ik dacht bij mezelf: het kan jaren duren voordat het lichaam zich heeft aangepast, en hij wil deze groep deelnemers in slechts tien dagen iets leren wat nog nooit door iemand anders dan Wim zelf is gedaan? Het zou zijn poging om de mogelijkheden van de methode aan iedereen te laten zien in gevaar kunnen brengen. Maar mijn vader was standvastig, onvermurwbaar, en vond tien dagen voldoende. Terugkijkend realiseer ik me dat een groot deel van zijn methode bestaat uit vertrouwen hebben!

De resultaten waren opmerkelijk. De deelnemers die niet door Wim Hof waren getraind, kregen zoals verwacht last van misselijkheid, hoofdpijn, koude rillingen en koorts. Daarentegen voelde honderd procent van de deelnemers in de WHM-groep zich prima en had geen of slechts lichte symptomen. Het verschil was overduidelijk. De resultaten toonden aan dat zij, net als Wim, ook hun autonome zenuwstelsel en immuunsysteem konden beïnvloeden. In de getrainde groep was de hoeveelheid ontstekingsremmende mediators maar liefst 200 procent hoger, de hoeveelheid ontstekingsbevorderende mediators 50 procent lager en deze groep had aanzienlijk meer witte bloedcellen, wat belangrijke implicaties had voor mensen die lijden aan aandoeningen waarbij ontstekingen en het immuunsysteem een rol spelen.

7

DE WHM VOOR DE ZWANGERSCHAP, NA DE BEVALLING EN TIJDENS DE MENOPAUZE

De WHM heeft een lange lijst van voordelen voor vrouwen, maar één aspect waar de WHM echt in uitblinkt, is dat ze het gemakkelijker maakt om met de hormonale veranderingen om te gaan die veel vrouwen in hun leven meemaken. Ons lichaam is onder andere gemaakt om baby's te dragen en dat betekent dat we tijdens ons leven met ingrijpende hormonale veranderingen te maken krijgen. We veranderen van een meisje in een vrouw die menstrueert en zwanger kan worden. We kunnen ongelooflijke fysiologische veranderingen meemaken die gepaard gaan met een zwangerschap, borstvoeding en de periode na de bevalling. Als we rond ons vijftigste levensjaar afscheid nemen van ons laatste eitje, komen we in de menopauze en maken we weer een verandering mee.

Tijdens deze hormonale overgangsporten maken we enkele van de waardevolste en meest betekenisvolle momenten van ons leven mee. Maar dat betekent niet dat ze gemakkelijk zijn voor ons lichaam of onze geest. Deze levensfasen stellen ons fysieke en emotionele uithoudingsvermogen zwaar op de proef en we trotseren ze

met opmerkelijke kracht en gratie, ook al ontbreekt het vaak aan ondersteuning.

Met behulp van de WHM kunnen we onze gezondheid en ons welzijn tijdens deze kwetsbare overgangen ondersteunen, ondanks de vele veranderingen die in ons lichaam optreden. In dit hoofdstuk bespreken we de voordelen van de WHM voor de zwangerschap, de periode na de bevalling en de menopauze, en hoe je je beoefening van de methode kunt aanpassen in deze perioden waarin er veel verandert.

VRUCHTBAARHEID EN ZWANGERSCHAP

Vrouwen wachten steeds langer met het krijgen van kinderen. In Nederland zijn vrouwen gemiddeld 30 als ze hun eerste kind krijgen,¹³⁰ vergeleken met 29 in 2010, 26 in 1990 en 24 in 1970. De beschikbaarheid van anticonceptie, de toenemende carrièreambities van vrouwen en de verschuiving in de rollenpatronen van mannen en vrouwen hebben de gezinsdynamiek binnen slechts een generatie aanzienlijk veranderd. Langer wachten met kinderen krijgen heeft veel positieve kanten, maar de afname van de vruchtbaarheid van zowel mannen als vrouwen naarmate ze ouder worden heeft er ook toe geleid dat meer mensen moeite hebben om zwanger te worden. Dit kan een ongelooflijk zware ervaring zijn, die vaak een breuk veroorzaakt tussen onze geest en ons lichaam.

Onderzoek toont aan dat er een duidelijk verband bestaat tussen stress en onvruchtbaarheid. Er is een correlatie tussen onvruchtbaarheid en het cortisolniveau in de ochtend.¹³¹ Daarnaast kunnen ontstekingen, vooral in de baarmoeder, het moeilijker maken voor de eicel om zich in te nestelen,¹³² waardoor de kans op zwangerschap ook afneemt. Het is belangrijk dat je onder behandeling bent van een arts

als je vruchtbaarheidsproblemen hebt, en in het volgende hoofdstuk komen PCOS en endometriose aan bod, als we het gaan hebben over chronische ontstekingsziekten en auto-immuunziekten.

Als je probeert zwanger te raken, kun je de WHM gebruiken om stress te verminderen, je emoties te reguleren en ontstekingen tegen te gaan. We raden je aan om:

- de ademhalingsoefeningen elke dag te doen,
- één tot twee ijsbaden van maximaal drie minuten per week te doen of maximaal drie minuten koud natuurbad in te gaan, en dit geleidelijk op te bouwen, en
- elke dag een koude douche (maximaal twee minuten) na je warme douche te nemen.

Als je begint met het ontwikkelen van een veerkrachtig lichaam en een veerkrachtige geest voordat je zwanger wordt, geeft dat je een steuntje in de rug tijdens de zwangerschap, maar ook een goede start in het leven van je baby. Luister wel altijd naar je lichaam en als je het gevoel hebt dat het je te veel wordt, sla dan gewoon een dagje over. Een positieve mindset kan ook helpen om je zorgen over zwanger worden te verminderen. Dat maakt het wellicht gemakkelijker voor je om de situatie te accepteren zoals die is en de verwachting van het zwanger worden los te laten. Hoe regelmatig je de WHM gebruikt, hoe beter je je voortplantingssysteem ondersteunt.

ZWANGERSCHAP

Na de bevruchting ondergaan de eikel en het sperma een wonderbaarlijke overgang naar de vorming van een klein mensje. De hoop is dat als je zwanger bent, je je zowel lichamelijk als emotioneel goed

voelt en het proces in al zijn rijkdom kunt ervaren. Helaas is dat niet altijd het geval, omdat ons lichaam fulltime werkt, of eigenlijk overuren draait, wat leidt tot vermoeidheid, misselijkheid, stemmingswisselingen en andere symptomen. Het goede nieuws is dat als je met de kou, adem en mindset aan de slag gaat, je veel van deze symptomen kunt verlichten of verhelpen door je inwendige toestand te reguleren en je lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren.

Als algemene richtlijn adviseren we je om tijdens het eerste trimester tijdelijk te stoppen met de meer extreme blootstelling aan kou, zoals ijsbaden en zwemmen in koud water, omdat de eerste drie maanden van de zwangerschap kwetsbaar kunnen zijn. In plaats daarvan kun je een koude douche nemen aan het einde van je warme douche. Het belangrijkste is dat je diep vanbinnen contact maakt met je intuïtie en vertrouwt op je lichaam. Als je een ervaren beoefenaar bent en je je gezond voelt, kun je af en toe blootstelling aan kou in de vorm van ijsbaden in je tweede en derde trimester doen met een intensiteit die voor jou prettig voelt. Het belangrijkste is dat je het niet overdrijft! Laat die takenlijstjes met betrekking tot blootstelling aan kou maar even voor wat ze zijn; ga op je gevoel af en ga met de flow mee.

IS BLOOTSTELLING AAN KOU OF WARMTE VEILIG TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Als vrouwelijke instructeurs van de WHM hebben we deze vraag al heel vaak gekregen. Er is weinig onderzoek gedaan naar blootstelling aan kou tijdens de zwangerschap, maar uit een literatuuronderzoek bleek dat blootstelling aan kou 'een minimaal risico voor de foetus met zich meebrengt'.¹³³ Als het op een verantwoorde en verstandige manier wordt gedaan, wordt het als veilig beschouwd. Tijdens de zwangerschap heb je in het eerste en tweede trimester een verhoog-

GEEF JE FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID EEN BOOST

Koudwatertherapie verbetert je mentale gezondheid, nachtrust en immuunsysteem. Maar de methode biedt ook unieke gezondheidsvoordelen voor vrouwen, zoals een goede hormoonbalans, meer zelfvertrouwen en een verbetering van je huid en haar. In *Secrets of the Icewomen* leren Isabelle en Laura Hof je hoe een combinatie van koudwatertherapie, ademwerk en mindsetoefeningen de fysieke en mentale gezondheid ondersteunt. Ook laten ze de positieve invloed zien op zwangerschap, borstvoeding en de overgang.

Dit boek is een uitnodiging aan alle vrouwen om hun koudwatervrees te overwinnen. Leer hoe je koudwatertherapie afstemt op je cyclus, het belang van rustmomenten, luisteren naar je lichaam bij hormonale schommelingen en krijg inzicht in de emoties die kou kan oproepen.

De zussen **ISABELLE HOF** en **LAURA HOF** hebben samen de Icewomen Community opgericht; een internationale gemeenschap van vrouwen die samenkomt om zich onder te dompelen in koud water om de voordelen ervan te ontdekken. Isabelle heeft een master in Psychologie, Laura is holistisch therapeut, spreker en facilitator.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen