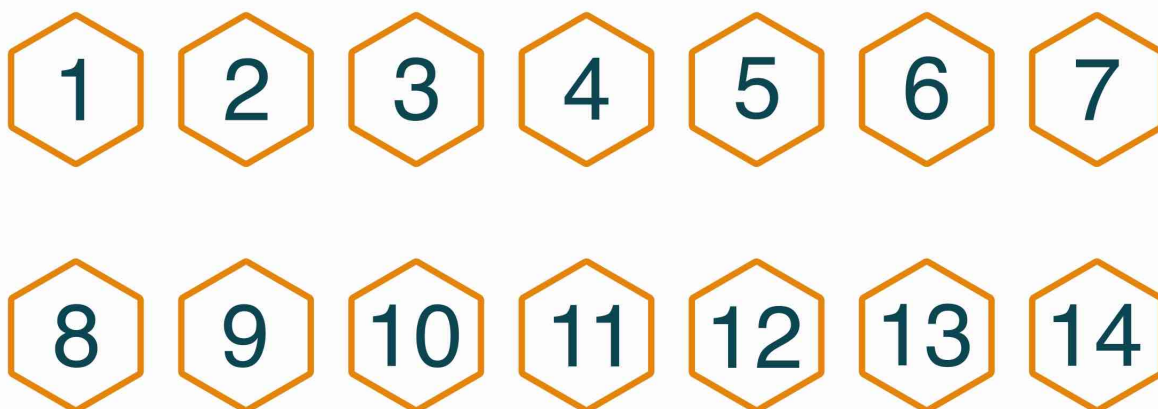




**14 PÄEVANE
VÄLJAKUTSE**

"Kevadine puhastus"

— WIM HOF MEETODI —
HINGAMISEGA



Iseenda toetamiseks
valin vähemalt 5 päeval nädalas teha
3-4 ringi WHM hingamist

Hingamisharjutused aitavad puhastada
minu füüsilist, emotsionaalset ja energeetilist keha,
tasakaalustada immuunsüsteemi
ja luua minu ellu positiivsust!

Lisaks pööran tähelepanu
toitumisele ja aktiivsele liikumisele,
joon piisavalt vett ja hingan värsket õhku.