

# OBSAH

**Brrrrrr - Ladový úvod** 9

1. KAPITOLA

**Dejiny otužovania** 19

2. KAPITOLA

**V kontakte s prírodou** 23

3. KAPITOLA

**Trendy v otužovaní** 27

4. KAPITOLA

**Kde, kto a kedy** 35

5. KAPITOLA

**Krst ohňom** 49

6. KAPITOLA

**Šok z chladu** 65

7. KAPITOLA

**Privykanie na chlad** 75

8. KAPITOLA

**V klube alebo na vlastnú päsť?** 89

9. KAPITOLA

**Studená sprcha** 99

10. KAPITOLA  
**Nájdite si motiváciu** 107

11. KAPITOLA  
**Je zimné kúpanie nebezpečné?** 111

12. KAPITOLA  
**Bezpečné otužovanie** 119

13. KAPITOLA  
**Urobí z vás otužovanie zdravšieho človeka?** 129

14. KAPITOLA  
**Pohodlie a chuť do jedla** 147

15. KAPITOLA  
**Hnedý tuk** 161

16. KAPITOLA  
**Otužovanie a mentálne zdravie** 181

17. KAPITOLA  
**V saune** 191

18. KAPITOLA  
**Zimné plávanie - zdravá investícia** 219

**Pod'akovanie** 225

**Použitá literatúra** 227