

LA RÉSISTANCE AU FROID

LES EFFETS DU FROID SUR L'ORGANISME

LES EFFETS

- Le froid permet de **recupérer plus vite** après un entraînement.
- Le froid agit sur les tissus musculaires et permet de **diminuer les douleurs**.
- Le froid permet de **booster votre système immunitaire**.
- Wim Hof a prouvé à la science que le froid avait renforcé son système immunitaire. Voici la vidéo : [ICI](#)
- Grâce au froid vous allez **perdre du gras plus vite**. Le froid va activer les graisses brunes et brûlera les graisses blanches.

COMMENT DÉBUTER ?

Pour commencer, Franck vous conseille :

De **finir votre douche habituelle par une courte exposition à l'eau froide**.

Diminuez doucement la température et essayez de contrôler votre respiration.

Chaque jour, restez 15 secondes de plus que la fois précédente sous l'eau froide, jusqu'à **arriver à 3 minutes**.



Ça deviendra de plus en plus facile de revenir à une respiration calme et de supporter le froid.

Les douches de 15° C sont déjà très bien pour commencer.

La douche va **booster votre énergie et votre vitalité**. Vous allez également renforcer votre mental et plus vous serez régulier, plus vous serez performant.

Définition de la loi d'hormèse

"Un organisme exposé à un stress aigu calibré et progressif va permettre une adaptation de l'organisme et le rendre plus fort"

