

Controindicazioni

Il metodo Wim Hof permette di promuovere la salute psicofisica delle persone, tuttavia il freddo e la respirazione sono degli elementi che possono richiedere un impegno fisiologico e mentale rilevante e ha le seguenti controindicazioni



 WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

- Ipertensione arteriosa non trattata
- Infarto miocardico negli ultimi sei mesi
- Malattie cardiovascolari e respiratorie in fase di scompenso
- Angina instabile
- Pacemaker
- Arteriopatia periferica obliterante (stadi III e IV) e
- sindrome di Raynaud tipo II
- Precedenti di trombosi venosa profonda
- Patologie acute febbrili del tratto respiratorio
- Disturbi renali e urinari acuti
- Anemia grave
- Segni o sintomi di allergia al freddo
- Malattie alimentari gravi
- Epilessia o disturbi convulsivi
- Estese infezioni cutanee batteriche o virali e problemi di cicatrizzazione
- Recente intervento chirurgico
- **Donne incinta**
- **Minore di 16 anni**
- Condizioni dovute a consumo di alcol o droghe

per le categorie evidenziate possono venir proposte attività sostitutive o ridimensionate

In caso di dubbio è sempre meglio chiedere il parere del proprio medico.