



## Otužilec (R)

---



ÚKOL:

10 dní za sebou se osprchuje ve studené vodě (R)

POPIS ÚKOLU:

Je ověřeno, že otužování posiluje zdraví organismu člověka. Vyzkoušej si i ty být na chvíli otužilcem. 10 dní v kuse se sprchuj ve studené vodě. Prospěje to tvému zdraví a vody jistě nespotřebuješ tolik. Voda nemusí být nejstudenější, která teče z kohoutku, ale nesmí být ani vlažná. Teplou vodu ke sprchování vůbec nepoužívej.