

Combien de temps vous pensez tenir en
tee-shirt sur la neige ?
Et en combinaison ?



Le corps humain a des limites : tout comme il ne peut pas survivre longtemps à une température glaciale sans protection, il ne peut pas faire face au stress longtemps.

Certains organismes résisteront quelques minutes, d'autres davantage :

ce sont les différences physiologiques.

L'entraînement joue également.

Si vous devez affronter le froid, vous allez multiplier les couches de vêtements, ce qui peut limiter vos mouvements.

Mais le corps a une limite, en-dessous de laquelle il lâchera.

Que faites-vous pour protéger votre corps du stress ?

Anaïs Kustler - croireensespotentiels.fr