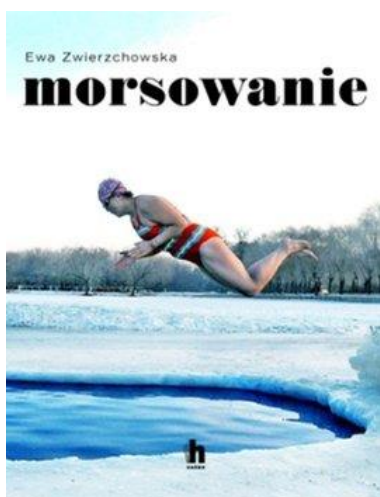


MORSOWANIE

Bestseller stycznia Wydawnictwa Harde

Morsowanie, niegdyś rozrywka dla wybranych, staje się coraz bardziej popularne. Można nawet powiedzieć – modne.

Zdarza się jednak, że kąpeli w zimnej wodzie próbują osoby bez odpowiedniego przygotowania lub też cierpiące na dolegliwości wykluczające możliwość bezpiecznego korzystania z tej przyjemności.



Co więc zrobić, by praktykowanie morsowania było bezpieczne i przynosiło same korzyści dla ciała i ducha? Sięgnąć po poradnik „Morsowanie” pióra Ewy Zwierzchowskiej, który ukazał się nakładem Wydawnictwa Harde. Książka jest skierowana przede wszystkim do początkujących morsów oraz osób rozpoczynających przygodę z tą aktywnością fizyczną – dla zdrowia, dla poprawy odporności i dla podniesienia nastroju.

Autorka opisuje krok po kroku, jak przygotować się do zimowych kąpeli, jak je praktykować i jak korzystać z ich dobrodziejstw. Porusza zagadnienia dotyczące stanu zdrowia, diety, sprzętu, rozgrzewki, ubrania, środków bezpieczeństwa. Uzupełnieniem części poradnikowej są wywiady z doświadczonymi morsami, którzy dzielą się z czytelnikami wiedzą i kilkudziesięcioletnim doświadczeniem.

Poradnik Wydawnictwa Harde zawiera wszystkie niezbędne informacje, dzięki którym morsowanie będzie doświadczeniem przyjemnym i bezpiecznym. Można mieć nadzieję, że dzięki takiej publikacji zmniejszy się liczba osób, które wchodzi do zimnej wody na hurra, bez konsultacji lekarskiej, bez przygotowania lub nawet rozgrzewki, co może skończyć się poważną chorobą.

Znana aktorka Joanna Moro poleca „Morsowanie” tymi słowami: Nareszcie pojawił się na rynku prawdziwy poradnik nie tylko dla morsa, ale przede wszystkim dla człowieka, dążącego do utrzymania zdrowia, witalności i urody. Sama czytam go z zapartym tchem i Wam serdecznie polecam, żeby potem z pełną świadomością i bez żadnych obaw rozkoszować się zimnymi kąpielami. Na zdrowie!”.

Książka dostępna jest w najlepszych sieciach księgarskich i księgarniach stacjonarnych oraz internetowych, w tym na www.wiemiwybieram.pl/harde, jak też w wersji e-book m.in. na woblink.pl, legimi.pl, publio.pl, ebookpoint.pl. Zapraszamy na stronę wydawnictwa www.harde.se.pl/ oraz na Facebook.com i Instagram – [@hardewydawnictwo](https://www.instagram.com/hardewydawnictwo).

Kontakt: Jolanta Liżewska-Zytek: jzyzek@grupazpr.pl / 605 110 191; Magda Kaczyńska: dwacreo@dwacreo.pl / 600 206 009

Wydawnictwo Harde wchodzi w skład TIME S.A w ramach Grupy Super Express. Do Grupy Super Express należą: dziennik „Super Express”, portal internetowy wraz z działalnością wideo, marka Super Biznes działająca w obszarze małych i średnich przedsiębiorstw, a także szereg wydań tematycznych. Redaktorem naczelnym Grupy Super Express jest Grzegorz Zasepa. Wydawnictwo Harde wchodzi w skład Grupy ZPR Media w ramach Grupy Super Express. Do Grupy Super Express należą: dziennik „Super Express”, portal internetowy wraz z działalnością wideo, marka Super Biznes działająca w obszarze małych i średnich przedsiębiorstw, a także szereg wydań tematycznych. Redaktorem naczelnym Grupy Super Express jest Grzegorz Zasepa