

# Cool4ALS

CHALLENGE

**Start een week voordat de Cool4ALS challenge begint met de stand van de douche elke dag een tandje kouder te zetten (aan het einde van het douchen). Zo leer jij je lichaam wennen aan de koude douche.**

## Tips

1. Concentreer je op wat komen gaat.
2. Zeg hardop 'kou is mijn vriend'.
3. Stap onder de warme douche vandaan en zet de douche zo koud mogelijk.
4. Haal, voordat je onder de koude douche stapt, drie keer diep adem door de neus en adem uit door de mond.
5. Houd bij de derde inademing de adem vast, stap onder de koude douche en blaas heel langzaam uit door de mond.
6. Adem opnieuw in door de neus en heel langzaam uit door de mond net zolang totdat je adem onder controle is.
7. Douche in totaal 30 seconden koud af.
8. Doe daarna de douche uit en geniet nog even na van je prestatie.



De Cool4ALS Challenge wordt mede mogelijk gemaakt door:

 **Eigenhuis  
Groep**