

Obsah

Úvod 4

Správná chůze zlepšuje život: Praktické tipy pro konkrétní výsledky 11

Nohy: snažte se jim porozumět, pomůže vám to 13

Jen jdi, ono to přejde: pár rad, jak dojít daleko 14

Jak přemýšlí srdce: Pulz a spol. 15

Borgova škála: Jak poznat námahu bez „měřiče tepu“ 17

Správnou výživou k dalekým cílům...

Ne abyste jedli, co vás napadne! 25

Žebříček top bílkovin 26

Jak se oblékám... Odshora směrem dolů potřebujete „cibuli“ 33

Psycho-pohon: síla motivace 35

Respektujte svoji přirozenost 41

Správné dýchání: to je to nejcennější tajemství 43

Přivoňte si k růži a zažeňte všechny myšlenky 47

S moudrostí z Havaje... 48

Honba za diamantem, který je uvnitř vás! Válečnickův poklad... 50

Elixír dlouhověkosti? 10 000 kroků denně... co může být jednoduššího 51

Pomalá chůze... Chodte pomalu, ale jistě... 55

Chodte po horách, kde se vrcholky usmívají 57

Moře, moře, moře... jsi tak daleko, jaké hoře! 57

Procházet se po městě a vidět všechno novými očima 58

„Falešná“ chůze na běžeckém páse! 59

Batoh poutníka: Nezbytná výbava pro pěší cestovatele 61

Rychlá chůze... 65

Když záleží na prostředí 67

Naboso 69

Vanička s kameny a masáž chůzí 73

Rozmazlování pro... (tipy pro koupele nohou) 77

Nordic walking: Chůze se 4 opěrnými body 79

Rozpohybování 92

Posilování 93

Strečink: Kdopak se protahuje 95

Po námaze zasloužený odpočinek...

a nějaké to rozmazlování 97

... a teď je na vás, jaký to bude mít konec!

(test) 99

Bibliografie

Justine Andanson, *Mon cahier fitness*, Solar, 2016.

Anna Austruy, *Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse*, edice Larousse Pratique, 2015.

M. Olivet Balandraux, *La marche rapide*, Jouvence, 2010.

Cécile Bertin, *Le running au féminin*, Leduc.s, 2015.

Sherry Brouman, *Camminare bene per vivere meglio*, WalkYourselfWell.com, 2000.

E. Couzon & F. Dorn, *Être hereux Le cahier d'exercice vous veut du bien*, ESF editeur, 2016.

Dieter Grabbe, *La camminata veloce*, Il punto d'incontro, 2015.

Carolyn Nicholls, *Il manuale della postura corretta*, Il punto d'incontro, 2015.

Beatrix Pfister, *Nordic walking per tutti*, Il punto d'incontro, 2016.

M. Schenk, *Stretching proventi e curatif*, Jouvence, 2003.

Carsten Stark, *Piedi sani corpo sano*, Il punto d'incontro, 2016.

Joe Cross, *Jus, la cure détox et minceur*, Larousse Pratique, 2015.

Stéphanie Zeitoun, *Les 100 bons plans Madame bien-être*, Alysse, 2011.