

Obsah

Úvod	5
Proč se mám pohybovat dvakrát denně?	11
Proč denně – nestačí třikrát týdně?	19
Jaký je nejlepší způsob pohybu?	21
Jak na to: začínáme s chodoběhem	24
Chodidlo	34
První resumé	41
»Nepřirozený zdravý pohyb« pozpátku také neškodí	45
Obuv	48
Ale co si obuji místo nich?	54
Kdy si mám about chodoběžky?	57
Pomalou, potichu, denně	58
... ještě něco o klidu a tichu... ..	66
Několik poznámek k technice	68
Platí to vše jen pro chodoběh?	75
Co dělat, když už mám bolesti?	76
Naboso	80
Jak ten chodoběh vysvětlím šéfovi?	87
Výmluvy	89
Chodoběh na cestě do práce	95
Zdravá výživa	100
Jak se teď stanu chodoběžcem?	109

Kdo se může stát chodoběžcem?	111
Co mám dělat, když mi to nejde naboso ani v bosých botách? ..	112
Weidiho pohybová pyramida	115
Doslov: chodoběh člověka změní... ..	127
O autorovi	130