

1. Lidská noha

Evoluce.....	8
--------------	---

2. Dopad nohy na zem

Člověk versus zvíře	24
Tvrdě na paty.....	25
Patní polštářek.....	26
Obuv mění sílu nárazu.....	27

3. Obuv

Počátky obouvání.....	30
Moderní boty	32

4. Pohyb naboso

Změněná aktivita nohy	46
Na chodníku.....	47
Otužování	50
Uzemnění.....	53
Čínská medicína.....	54
Bosá chůze.....	55
Bosý běh	60
Stimulace nohou doma.....	64
Zajímavosti	67

5. Správná obuv

Kojenec a jeho nožičky	76
První „botičky“	78
Jaké boty pro dítě?	79
Výběr bot pro dospělé.....	88
Barefoot obuv.....	89
Pohorky.....	94
Staří lidé	95

6. Onemocnění nohy

Řetězení problému	98
Špatná výška klenby	100
Ploché nohy a vbočené kotníky.....	101
Deformace moderní nohy.....	119

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	124
--------------------------------	-----