

Obsah

Úvod 5

KAPITOLA I.

Chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví 7

Každý z nás je ZÁZRAK 7

O chůzi ze všech stran 9

Kdo chodí, déle žije 14

KAPITOLA II.

Každý krok se počítá 24

Krok za krokem 24

Sedíš, sedím, sedíme... 30

Říkáte, že nemáte čas? 34

Pryč se stereotypem. Bavte se! 38

Zastavte se TADY a TEĎ 42

Chodit naboso je přirozené 44

KAPITOLA III.

Život v pohybu 52

Kde chodit a jak počítat 52

10 000 kroků denně – nutnost nebo mýtus? 54

Všechny cesty vedou do Říma	56
Pěšky městem	60
Poezie země nikdy nezemře	64
Hory nebo moře?	67
Lesní terapie	69

KAPITOLA IV.

Chůze je něco mnohem víc	72
Vepsáno do těla	72
Náš život je cesta	76
Krok za krokem ke svojí duši	79
Síla skrytá v chůzi	81
Být poutníkem	83

KAPITOLA V.

Zdravé nohy	87
Chodidla jako ukazatel zdraví	87
Problémy nohou? Pozor na ně!	89
Chodidla pomáhají léčit	97

Závěr 104 |

Moudré citáty (nejen) o chůzi	105
--------------------------------------	-----

Seznam doporučené literatury	109
-------------------------------------	-----