

68

Stylová
výbava do
každého
počasí

64

Jak vybrat
boty?



78

Jak obelstít
metabolismus



Začínáme

- 6 Dvacet věcí, které musíte vědět, než začnete běhat
... abyste neskončili po týdnu
- 10 Většina Čechů neběhá, ale skáče
Rozhovor s Milošem Škorpilem
- 18 Výbava: co koupit, a co ne?
Do čeho se opravdu vyplatí investovat?
- 20 Bahno a splašené labuť
Aneb nástrahy terénu v praxi
- 24 Technika běh/chůze
(Ne)snadné začátky

Trénink

- 30 Jak trénovat
Sportovní plán na míru
- 36 Teorie pyramidy
Krok po kroku za cílem
- 46 Zápisky běžkyně
Běžecká závislost redaktorky Marianne
- 50 Vaše první závody
S čím počítat, než se postavíte na start

Výbava

- 60 Jak vybrat běžecké boty
Než vytáhnete kreditku
- 66 Všechno, co musíte vědět o podprsenkách
... abyste si nezničila prsa

Zdraví

- 78 Jak obelstít metabolismus
Když se hubne během
- 80 Nebezpečná posedlost zdravím
Rozhovor s výživovým poradcem Petrem Havlíčkem
- 90 Můj běžecký deník
5 žen, 5 běžeckých příběhů
- 94 Běhání z gauče
Kde hledat inspiraci