

obsah

Předmluva	13
Poděkování	16
Poznámka autora	17
Úvod	19
1 Normální, ale ne přirozené	23
Náprava nepřirozeného	26
Jak si mrzačíme nohy	28
Bota jako líheň	30
Bota jako dlaha	33
2 Život naboso	35
Jaenelle	36
Vivian	36
Susie	38
Judy	39
Cheri	40
Glenn	41
John	42
Steve	42
Dr. Robyn Hughesová	43
Vy	43
3 Jak vaše noha pracuje	45
Krok za krokem	45
Kostra nohy je spojena s...	46
Nožní klenba	50
Měkké tkáně vaší nohy	53

	Pokožka nohy	55
	První obranná linie	58
	Vzrušivost	59
	Role doteků v chodidle	60
4	Co dělají boty vašim nohám	62
	Základy konstrukce obuvi	63
	Obuv mění způsob, jak chodíme, běháme a vnímáme podložku	67
	Několik věcí, které nemám rád	80
5	V těchhle botách ani krok	87
	Sexuální přitažlivost na vysokých podpatcích	88
	Dopady vysokých podpatků na chodidlo	89
	Dopady vysokých podpatků na kolena	91
	Dopady vysokých podpatků na páteř	92
	Vysoké podpatky mění styl vaší chůze	93
	Pánská pracovní a společenská obuv	94
6	Vyrůstáme v botách	96
	Rosteme zdeformovaní	97
	Miniaturní „dospělácké“ boty	98
	Přetěžování	100
	Výchova „k obuvi“	101
	Rozhodující faktor	104
7	Chůze, pěší turistika a běh naboso	105
	Chůze naboso	105
	Běh naboso	107
	Začínáme běhat naboso	115
	Turistika naboso	117
	Rady pro zdravá chodidla na túrách	119

8	Co si obout, když to nejde naboso	123
	Minimalistická obuv	123
	Zmatky kolem žabek	130
9	Jak z toho ven:	
	pravou (bosou) nohou napřed	133
	Překážky	137
	Vzkaz pro podnikatele a manažery	139
	Jak na to v zaměstnání	140
10	Boření mýtů	142
	Mýtus č. 1: Ministerstvo zdravotnictví zakazuje chodit naboso.	142
	Mýtus č. 2: Chodit naboso zakazují předpisy pro ochranu zdraví při práci.	143
	Mýtus č. 3: Bosé nohy znamenají pro podnikatele problémy.	145
	Mýtus č. 4: Chodit naboso na veřejnosti je nezákonné.	147
	Mýtus č. 5: Je nezákonné řídit naboso.	148
	Mýtus č. 6: Chodit naboso je nebezpečné – bodné a řezné rány.	149
	Mýtus č. 7: Chodit naboso je nebezpečné – mikroorganismy a paraziti.	150
11	Několik myšlenek na závěr	153
	Poznámky	155