



OBSAH

ÚVOD - KDO JE EDA A EVA

JAK ZAČÍT BĚHAT?

66 BĚŽECKÝCH RAD

ZDRAVÍ - BOLÍSTKY BĚŽCOVY

EDO, PORAĎ...

PŘÍBĚHY LIDÍ, KTERÝM BĚHÁNÍ ZMĚNILO ŽIVOT

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

RECEPTY

DOVĚTEK