

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 about, 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