

OBSAH

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 1 km – Všetko je nanič | 9 |
| 2 km – V zdraví aj v chorobe | 33 |
| 3 km – Majte strpenie s deťmi | 63 |
| 4 km – Je na začiatok príliš neskoro? | 87 |
| 5 km – Strach z cvičenia | 111 |
| 6 km – Prekonať paniku | 129 |
| 7 km – Prečo beháme? | 147 |
| 8 km – Poznajte svoje limity | 171 |
| 9 km – Načúvajte svojmu telu | 187 |
| 10 km – Nástrahy a sklamanie | 211 |
| A nakoniec... zopár tipov, ako začať | 229 |
| | |
| Zdroje | 245 |
| Poznámky | 249 |
| Podakovanie | 255 |