

6	Prolog
9	Słowo wstępne od Autora
14	6 powodów, by uprawiać slow jogging
Część I. Styl życia i jego wpływ na starzenie się organizmu	
20	Siedzący tryb życia i jego konsekwencje – dlaczego Powstanie Witalne?
35	Tajemnice zdrowego starzenia się i długowieczna Okinawa
56	Japoński wkład w światowe trendy zdrowia i jakości życia
Część II. Zasady odżywiania dla utrzymania optymalnej wagi	
96	Jak zadbać o wagę, nie dbając o diety
131	Zdrowe posiłki inspirowane japońską kulturą spożywania
Część III. Wabi-sabi. Dlaczego slow jogging mógł powstać w Japonii	
147	Horror biegaczy trwa w najlepsze
161	Wszystko, co powinno się wiedzieć o treningu slow joggingu
199	Metamorfozy i doświadczenia praktykujących slow jogging
Część IV. Jak zwiększyć korzyści z uprawiania slow joggingu	
247	Dopełniające aktywności wspomagające witalność
268	Shinrin-yoku oraz przebywanie i kąpiele w naturze
286	Narzędzia pomocne do utrzymania motywacji
300	Podsumowanie od Autora
305	Podziękowania
309	Rekomendowana literatura
312	O Autorze
316	Oferta Polski Witalnej