

Spis treści

Magdalena Milert	Albo zacniemy się ruszać, albo...	5
Wstęp	Światowa transformacja	13
ROZDZIAŁ I	Długotrwały brak codziennej dawki ruchu	27
ROZDZIAŁ II	Cudowna tabletka: mała dawka, duży efekt	49
ROZDZIAŁ III	Człowiek, który na nowo odkrył ruch	75
ROZDZIAŁ IV	Wielka fala. Jak brak ruchu doprowadza rządy do bankructwa	103
ROZDZIAŁ V	Miasta na ludzką skalę	125
ROZDZIAŁ VI	Szczupłość to za mało. Czym różnią się brak ruchu i otyłość	161
ROZDZIAŁ VII	Twoja codzienność jest w niebezpieczeństwie	193
ROZDZIAŁ VIII	Młodość, wiek i dlaczego ruch jest ważny przez całe życie	219
ROZDZIAŁ IX	Potęga inżynierii społecznej	251
ROZDZIAŁ X	I co teraz? Nowa era zdrowia	273