

## 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 tabletką: mała dawka, duży efekt                       | 49  |
| ROZDZIAŁ III     | Człowiek, który na nowo odkrył ruch                            | 75  |
| ROZDZIAŁ IV      | Wielka fala. Jak brak ruchu doprowadza<br>rządy do bankructwa  | 103 |
| ROZDZIAŁ V       | Miasta na ludzką skalę                                         | 125 |
| ROZDZIAŁ VI      | Szczupłość to za mało. Czym różnią się<br>brak ruchu i otyłość | 161 |
| ROZDZIAŁ VII     | Twoja codzienność jest<br>w niebezpieczeństwie                 | 193 |
| ROZDZIAŁ VIII    | Młodość, wiek i dlaczego ruch jest ważny<br>przez całe życie   | 219 |
| ROZDZIAŁ IX      | Potęga inżynierii społecznej                                   | 251 |
| ROZDZIAŁ X       | I co teraz? Nowa era zdrowia                                   | 273 |