

Obsah



Všechny důvody světa, proč běhám

-  Úvod 6
-  Část 1: Břuch 8
-  Část 2. Žrava 16
-  Část 3: Sobectví a Krakeni 22
-  Část 4. Machrování 28
-  Část 5. Agónie 36
-  Část 6. Prázdnota 44

Naprosto Zbytečná odbočka o obřích japonských sršních 58

ANO a NE vašeho prvního maratonu? 62

Řířotrň 9000 74

Dieta podle Břucha 76

Jé, hele, běžecké boty 86



Ve fitku 88

Odhlaste se... 98

KonverZace s mými chuťovými pohárky 100

Prostě to udělej jindy 104

Věci, díky kterým běhám rychle 106

Jak se stát běžcem



Úvod 108



Shut up and run 112



Změna návyků 116



Běhání je ze začátku strašný opruz 120



Běhejte venku 124



Přihlaste se na Závod 128



Nepromýšlejte to dopředu 132



Najděte si svoji drogu 136



Někdy to bolí 142