

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
I. Начиная бегать .....	15
II. Бег, медицина и наука .....	45
III. Бег и физическое здоровье .....	71
IV. Бег и психическое здоровье .....	109
V. Бег и зависимости .....	137
VI. Бегать быстрее .....	155
VII. Бег может навредить .....	189
VIII. Пробежать марафон .....	221
Послесловие .....	251
Благодарности .....	256
Ссылки .....	257
Источники .....	271
Алфавитный указатель .....	283

