

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