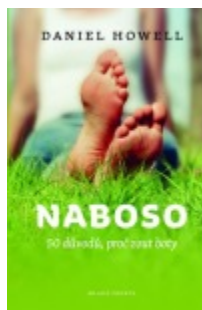


# Naboso - 50 důvodů, proč zout boty



[Daniel Howell](#)

Naboso - 50 důvodů, proč zout boty - Daniel Howell ke stažení PDF Většina z nás si úlevně oddychne, když si sundá boty. Je to nádherný pocit. Doktor Daniel Howell nám ve své knize ukazuje, že nejde jen o příjemný pocit, ale že to prosívá i našemu zdraví a životu. Výzkum prokázal, že chůze nebo běh naboso pomáhá nejen našim nohám, ale celému tělu a duši. Boty jsou příčinou mnoha zdravotních problémů, bolestmi chodidel, zad a hlavy počínaje, přes poruchy spánku a soustředění, až časté chřipky, infekce nebo syndrom vyhoření. Daniel Howel představuje padesát tipů a praktických rad pro lepší život bez bot. Osvobod'te své nohy i život z těsného sevření: zažijete pocit štěstí, svobody a těsného splynutí s přírodou.

