





Το περπάτημα και τα οφέλη του

Shane O'Mara

*Το περπάτημα και τα οφέλη του*

Μετάφραση

Κωνσταντίνα Χριστοδούλου

Επιμέλεια

Γιώργος Προεστός

ISBN 978-960-352-783-1

© Shane O'Mara, 2019

© για την ελληνική έκδοση, Ιούνιος 2020, Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

Πανεπιστημίου 46

106 78 Αθήνα

Τηλ.: +30.210.3840524, +30.210.3844458

Φαξ: +30.210.3303098

[www.kaktos.gr](http://www.kaktos.gr)

e-mail: [info@kaktos.gr](mailto:info@kaktos.gr)

KAKTOS PUBLICATIONS

ODYSSEAS CHATZOPOULOS & Co G.P.

Panepistimiou 46

106 78 Athens - Greece

Shane O'Mara

# ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ

Η νέα επιστήμη  
του πώς περπατάμε  
και γιατί μας κάνει καλό

ΚΑΚΤΟΣ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	9
1. Γιατί το περπάτημα κάνει καλό .....	16
2. Περπατώντας πέρα από την Αφρική .....	47
3. Πώς να περπατάς: η μηχανική .....	82
4. Πώς να περπατάς: πού πηγαίνεις; .....	111
5. Περπατώντας στην πόλη .....	140
6. Ένα βάλαμο για το σώμα και τον εγκέφαλο . . . .	173
7. Το δημιουργικό περπάτημα .....	202
8. Το κοινωνικό περπάτημα .....	228
Επίλογος .....	250
Ευχαριστίες .....	253
Σημειώσεις .....	257
Ευρετήριο ονομάτων και όρων .....	297