

<b>Introducción: yo camino</b>	<b>10</b>
<b>01. ¿Caminar es un deporte?</b>	<b>13</b>
1.1. La clave: 6 m/s	
1.2. Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud)	
<b>02. Peatón, vigila tu modo de andar</b>	<b>21</b>
2.1. Postura correcta del caminante. De la marcha atlética a los andares de top model	
2.2. Protección solar extra: recomendaciones de José Vicente Lajo Plaza, doctor en Medicina Estética	
2.3. Aceras movedizas	
2.4. Convivir con el tráfico	
2.5. Peatones usando el móvil	
<b>03. Cinco ítems absolutamente rebatibles sobre la gente que camina</b>	<b>31</b>
3.1. La gente que camina es más respetuosa con el medioambiente	
3.2. La gente que camina es más cívica	
3.3. La gente que camina es más puntual	
3.4. La gente que camina es más ahorradora	
3.5. La gente que camina es más libre e independiente	
<b>04. Andar es una cruz</b>	<b>39</b>
4.1. Andar como peregrinaje	
4.2. Ruta n.º 1: Plaza de Manuel Becerra-Calle Atocha	
4.3. Entrevista a Jaime Nuño González, historiador	
4.4. Pueblos: andar por necesidad	
<b>05. La ciudad y los sentidos</b>	<b>55</b>
5.1. Claroscuro del Madrid peatonal	
5.2. Caminos escolares seguros	

5.3. Ruidos, aves y torres	
5.4. Ruta n.º 2: Nuevos Ministerios-Plaza de Chamberí	
5.5. Estación fantasma y túneles	
<b>06. Historias de caminantes versus artes</b>	<b>65</b>
6.1. Dichos, canciones, versos y pensadores	
6.2. Ruta n.º 3: Calle Lope de Vega-Vistillas	
6.3. Nuestro aliento nos precede	
<b>07. Gente que anda</b>	<b>75</b>
7.1. Las walking meetings	
7.2. Entrevista a Álvaro Otero, osteópata y fisioterapeuta	
7.3. Caminar para conocerse: entrevista a Fernando Garrido, directivo en Fundación MAPFRE	
7.4. Ruta n.º 4: Calle Cartagena-Calle Corazón de María	
<b>08. Caminar en grupo</b>	<b>87</b>
8.1. Caminata con monitor: entrevista a Raquel Panero, preparadora física	
8.2. Ruta n.º 5: Polideportivo San Juan Bautista-Pinar del Rey	
8.3. Parques y jardines	
8.4. Historia de Vicky y rap	
<b>09. Andar por andar</b>	<b>101</b>
9.1. La teoría de los diez mil pasos	
9.2. Entrevista a Rafael Escribano, jefe de publicidad en PRISA Brand Solutions	
9.3. Ruta n.º 6: Calle Oquendo-Gran Vía	
9.4. Sedes radiofónicas	
<b>10. Escaparates, paisajes de ciudad</b>	<b>113</b>
10.1. Entrevista a Iván Benito, escaparatista	
10.2. Ruta n.º 7: Calle Princesa-Calle Ortega y Gasset	

<b>11. Los secretos de la marcha nórdica</b>	<b>127</b>
11.1. Entrevista a Chabela Gil, activista de marcha nórdica	
11.2. Entrevista a Reyes Fernández, instructora de marcha nórdica	
<b>12. Beneficios físicos y emocionales de caminar según los expertos</b>	<b>141</b>
12.1. Entrevista al doctor José Luis Palma Gamiz, cardiólogo	
12.2. Entrevista a las doctoras Marta Redondo y Obdulia Tejón, psicólogas	
12.3. Entrevista a Laura Pire, nutricionista clínica	
<b>13. Pies, un capítulo aparte</b>	<b>169</b>
13.1. Entrevista a Víctor Alfaro, podólogo	
13.2. Pies sanos y bonitos: Beatriz Peña, periodista de belleza	
13.3. Zapatos y zapateros: Pedro Mansilla, sociólogo experto en moda	
<b>14. Anda que...: consejos para no perder los pasos y no dejar de andar</b>	<b>185</b>
<b>Apéndice: relación de especialistas y listado de rutas</b>	<b>189</b>