

# leguano viny

o zdravém životním stylu v bosobotách

## Petr Exnar: Lepší imunita díky bosobotám

Máme tu podzim a s ním další vlnu koronavirové krize. Zatím nám připadá, že státy neznají správnou cestu a snaží se řešit situaci Příkazy a zákazy. Opatření jsou v České republice tahány, jak v nedělním losování sportky.

Konečné řešení nemáme ani my, protože viry jsou tu tisíce let, ale víme, že správnou cestou je zdravý životní styl a posilování imunity každého lidského jedince. Prevencí je pohyb na čerstvém vzduchu. Jednou z nejlepších možností, jak posílit imunitu je tento pohyb provádět v bosobotách. Jsme obutí a zároveň je svalstvo v těle zapojováno tak, jako bychom chodili naboso. Příroda vytvořila lidskou nohu pro co nejeftivnější pohyb a ten nám klasické boty neumožňují. V zimním období je potřeba být v barefoot v pohybu. Správně pracující svaly chodidla jsou skvělým zdrojem tepla. Německý výrobce leguano má celou řadu nových i osvědčených zimních modelů.



### leguano club

přijměte, prosím, pozvání na oslavu  
**5. výročí otevření značkové prodejny bosoboty leguano**

na adrese Wuchterlova 336/22, Praha 6 - Dejvice  
ve středu **11.11.2020** v **11.11.11** hodin

přijďte si vyzkoušet nové modely  
pro bosou, podzimní i zimní chůzi  
v botách



## bosobutí



## barefoot leguano

svobodně a zdravě



novinky leguano podzimu 2020

scio

beat antracit

chester šedé

chester světle šedé



leguano viny

## Vyšla kniha o barefoot



BAREFOOT: ŽIJ NABOSO od české fyzioterapeutky vám pomůže zorientovat se ve světě obouvání. Přibližuje anatomii a vývoj chodidel, rozebírá vliv obuvi na celý lidský organismus, pomáhá v přechodu na zdravější formy obouvání. Obsahuje cvičení na stimulaci chodidel i pro kompenzaci už vzniklých deformací. Text doplňují náčrtky a barevné fotografie.

Knihu si můžete objednat na [Grada.cz](http://Grada.cz)

Maloobchodní i velkoobchodní prodej

### bosoboty leguano®

Freebody s.r.o., Wuchterlova 336/22

160 00 - Praha 6 Dejvice

+420 220 610 258, +420 605 218 669

[bosoboty@leguano.cz](mailto:bosoboty@leguano.cz), [www.leguano.cz](http://www.leguano.cz)

OTEVŘENO

pondělí - čtvrtek

10.00 - 18.00

pátek

10.00 - 17.00

sobota

10.00 - 14.00

případně lze domluvit otevření obchodu i mimo pracovní dobu

## Bosoboty leguano si můžete zakoupit i u dalších podporovatelů zdravé chůze

Praha 6, V.P. Čkalova 6/ Beroun, Na Klášteře 33/ Zlín, Sokolská 2427

Brno, Pražákova 1008/69

Hradec Králové, Karla Hyna Máchy 747/9

Brno, Pekařská 42

Poděbrady, Palackého 46/13

Frýdlant n. O., Hlavní 1601

Pardubice, Sladkovského 414

Jabkenice u M.B. 200 a Kolín, A. Dvořáka 1101

Týnec nad Sázavou, Ing. Fr. Janečka 551

Ostrava, náměstí Msgre Šrámka 1826/5

Brandýs nad Labem, Ivana Olbrachta 40

Jindřichův Hradec, Klášterská 78

Plzeň, Sady Pětatřicátníků 31

Třinec, Jablunkovská 382

Trutnov, Barvířská 26

Olomouc, Zámečnická 7

Chrudim, Školní náměstí 14

Písek, Nádražní 1666

Brno, Kotlanova 3a

Doubrava 279, Žďár u Mnichova Hradiště

Praha 3, Táboritá 990/19

Karlovy Vary, Chebská 355/49



Jihlava, Hybrálec 30

Kolín, Na Hradbách 152

Liberec, 5. května 59/40

České Budějovice, Skuherského 66

Frýdek Místek, Radniční 1237

Kladno, Ivana Olbrachta 81

Praha 12, Československého exilu 2154/28

Šumperk, Lužickosrbská 112/2

Praha 7, Milady Horákové 546/5

Praha 13, Sluneční náměstí 2583/12

Ústí nad Labem, Mírové náměstí 27

Praha 2, Lípová 10

Hrabyně, Hrabyně 180

Brno, Tržní 974

Třebíč, Zámecká 15

Kralupy nad Vltavou, 28. října 237



Slovensko

Trenčín, Mierové námestie 3/3

Piešťany, Teplická 2290/62

Prešov, Slovenská 14

Bojnice, Kúpeľná 1

BARE FOOT



Chcete se i Vy stát naším partnerem ve Vašem městě? Neváhejte nás kontaktovat. Zajímavá obchodní marže a naprostá většina bosobot v německé kvalitě neustále na skladě.

Freebody

Vydává: Freebody s.r.o., Zikova 522/3, 160 00 Praha 6. Redakce: PhDr. Petr Exnar, tel. 220 610 258

Nápady, postřehy i připomínky můžete posílat na e-mail: [bosoboty@leguano.cz](mailto:bosoboty@leguano.cz)