

Содержание

Предисловие Владимира Яковлева

1. Ксавьер Манья, который никогда не ест досыта
2. Пэт и Алисия Мурхэд, которые шляются по миру
3. Рюрик Карнаухов, который побеждает одной левой
4. Ли Сюаньтун, который правильно смеется
5. Джеффри Лайф, который вылечил себя сам
6. Феликс Дозорец, который отказался дряхлеть
7. Майкл Грбич, который умеет держать баланс
8. Роджер Оллсопп, который переплыл Ла-Манш
9. Анна Халприн, которая танцует с Богом
10. Сергей Зимин, который ездит лежа
11. Чарльз Югстер, который проводит эксперимент
12. Ллойд Кан, которому интересно жить
13. Джанет Мюррей-Уэйклин, которая пробегает марафон каждый день
14. Франко Пуликат, который здоров на все 360
15. Валентин Бадич, который все вылечил танцем
16. Шигео Токуда, который нашел свой жанр
17. Мадонна Бадер, которая молится на бегу
18. Фауджа Сингх, который стал марафонцем
19. Людмила Воронова, которая сделана из железа
20. Гао Миньюань, который победил болезни растяжкой
21. Балбар Лама, который тренирует свой разум
22. Александра Васютина, которая бежит день и ночь
23. Арлинн Прессер, которая смогла выйти из дома
24. Андрей Чирков, который сдержал обещание
25. Руби Картер-Пайкс, которая победила дурную наследственность
26. Егор Мишустин, который не расстаётся с гирями
27. Григорий Скаллер, который покорил Эверест на одном дыхании
28. Борис Улатов, который призывает не сачковать
29. Свен Ирвинд, который живет в океане
30. Вим Хоф, у которого горячее сердце