

Gotvedinstituttet sætter fokus på føddernes sundhed

"Vi bliver jævnligt bombarderet med reklamer, indslag på tv og annoncer i aviser og magasiner, som fortæller hvordan du taber dig, får flad mave eller store overarme. Men det er som om fødderne er fuldstændig glemt! Det betyder ikke det store om du har et par kilo for meget på sidebenene, det er vigtigt at fødderne er sunde, de er kroppens fundament og er med til at holde kroppen i balance..." siger Henriette Bolt, uddannelsesleder ved Gotvedinstituttet.



Gotvedinstituttet genudgiver derfor Helle Gotveds klassiker *Ha' det bedre med fødderne*, da bogen i dag er mindst lige så relevant som første gang den blev udgivet i 1972.

Du kender sikkert følelsen af at have ondt i fødderne - det gør de fleste mennesker. Hovedparten af os er født med "normale" sunde fødder. Men med tiden udvikler fødderne sig ofte negativt, alt efter hvilket miljø de bliver udsat for. Den største synder, i denne negative udvikling, er vores fodtøj. Vi snører vores fødder ned i smalle støvler, står på tæer i tårnhøje hæle eller presser os ned i ALT for små sko. Ja, forfængeligheden og skønhedsidealet har sjældent været på føddernes side. Heldigvis er der lys forude. Ifølge Helle Gotved er fødderne forholdsvis nemme at træne op igen, og et taknemmeligt sted at starte, hvis du vil øge din krops sundhed. Som beskrevet, er fødderne vores fundament. Er der problemer med fødderne vil det forplante sig i resten af kroppen. Vores balance er afhængig af, at musklerne i fødderne fungerer som de skal, og uanset hvor i kroppen det knirker, er det ofte fødderne man skal tage fat i.

Bogen, *Ha' det bedre med fødderne*, henvender sig til alle, der ønsker at forbedre deres fødders sundhed. Letlæselig, fyldt med humor og med en høj grad af faglighed, beskriver Helle Gotved; føddernes anatomi, hvor smerten stammer fra, hvordan det er muligt at træne fødderne stærke, at løbe korrekt, det perfekte fodtøj og meget mere. Helle Gotved skriver efter princippet om ikke kun at se, men også føle. Hun opfordrer læseren til at mærke efter i egen krop, for bedre at kunne forstå teorien og øvelserne i bogen. "Ha' det bedre med fødderne" indprenter sig hurtigt i læserens hukommelse, og vil derfor blive en tro følgesvend resten af livet.



HELLE GOTVED

Ha' det bedre med
FØDDERNE

ROSINANTE