

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	11
ÚVOD.....	13
Co v knize najdete.....	15
O autorce.....	17
Lékařka.....	20
Shrnutí.....	21

ČÁST I – DEVĚT MĚSÍCŮ VE ZDRAVÍ A POHODĚ

KAPITOLA 1

JAK VYBUDOVAT ZÁKLAD PRO NASTÁVAJÍCÍ ULTRAZÁVOD	25
Jak ovlivňuje sport mou plodnost?	26
Co je to BMI?	27
Má výživa vliv na početí?	30
Jak se doplňují léky na NEplodnost a sport?	33
Je opravdu v pořádku sportovat, když jsem těhotná?	35
Má trénink během těhotenství nějaká rizika?	36
Jaká úroveň sportovní aktivity je pro mě v těhotenství vhodná?.....	38
Co když jsem nikdy nespotovala?	40
Jak daleko můžu v těhotenství s tréninkem zajít?	42
Jak mám mluvit s lékařem o sportu?.....	45
Kdy bych si v těhotenství měla udělat pauzu?	47
Jak pohyb ovlivňuje mé nenarozené dítě?	48
Kolik bych měla v těhotenství přibrat?	50
Jak si během těhotenství udržet zdravou mysl?.....	51
Filozofie těla	52
Osobní klima.....	53
Sociální kontakty.....	54
Shrnutí kapitoly	55

KAPITOLA 2

PRVNÍ TRIMESTR – KE STARTU PŘIPRAVIT...	57
Co se děje s mým tělem?	58
Jak se mám stravovat v prvním trimestru?	66
Jak si udržet zdravou mysl?	72
Jak mám udržet tělo v kondici?	79
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink	88
Posilování a protahování v prvním trimestru	92
Vybavení pro začátek	97
Shrnutí kapitoly	97

KAPITOLA 3

DRUHÝ TRIMESTR – SUPERŽENA V AKCI	99
Co se děje s mým tělem?	100
Jak se mám stravovat v druhém trimestru?	113
Jak si mám udržet zdravou mysl?	118
Jak udržím tělo v kondici?	121
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink	129
Posilování a protahování ve druhém trimestru	139
Vybavení na prostřední měsíce	142
Shrnutí kapitoly	143

KAPITOLA 4

TŘETÍ TRIMESTR – SPINTEM DO CÍLE	144
Co se děje s mým tělem?	145
Jak se mám stravovat ve třetím trimestru?	157
Jak si udržím zdravou mysl?	160
Jak udržím tělo v kondici?	166
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink	169
Vybavení na posledních 12 týdnech a později	176
Shrnutí kapitoly	180

KAPITOLA 5

VYDEJTE ZE SEBE TO NEJLEPŠÍ – POROD	181
Psychická síla: předvedte u porodu špičkový výkon.....	182
Dýchání a vizualizace při porodních bolestech.....	183
Optimální pozice plodu.....	186
Porod	187
Vybavení: co si zabalit na velký den?.....	197
Shrnutí kapitoly	199

ČÁST II – PO PORODU

KAPITOLA 6

OD STARTOVNÍHO ČÍSLA K BRYNDÁČKU – PRVNÍ TŘI TÝDNY S MIMINKEM	203
Co se děje s mým tělem?.....	204
Co mohu čekat od kojení?.....	210
Jak se mám stravovat při regeneraci?	217
Jak si udržím zdravou mysl?	222
Jak se bezpečně vrátit k tréninku?	226
Protahování a flexibilita po porodu.....	230
Vybavení: Co potřebujete, když si přinesete dítě domů.....	232
Poporodní garderoba.....	233
Shrnutí kapitoly	234

KAPITOLA 7

MAMINKY V POHYBU – JAK SE ZNOVU POSTAVIT NA NOHY.....	235
Co se děje s mým tělem?.....	236
Co mohu očekávat od cvičení po porodu?	241
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink	251
Návrat k závodění.....	258
Prospívá porod kondici?	259
Tréninky pro vybudování aerobní a svalové síly	261
Vybavení: Jak vybrat trenažér, sportovní kočárek nebo běžecký pás.....	267
Shrnutí kapitoly	271

KAPITOLA 8

ZNOVU VE SVÉ SPORTOVNÍ KŮŽI – JAK VYVÁŽIT TRÉNINK A RODINU	273
Co se děje s mým tělem?.....	274
Energie: Výživa pro aktivní maminky a rodiny	277
Jak posílit své sportovní já	283
Jak na rovnováhu mezi tréninkem a rodinou.....	289
Kvalitní trénink s technologickými vymoženostmi.....	298
Zaměřte se na zdraví a pocit pohody	300
Shrnutí kapitoly	303
POZNÁMKY	305
REJSTŘÍK	313