

OBSAH

ÚVOD: HURÁ, MIMINKO! • 6

ČÁST 1: HURÁ, MIMINKO! TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

- Kapitola 1 Na startu: Co dělat, ještě než do toho spadnete • 18
Kapitola 2 Praktický průvodce: Výživa v předtěhotenském období, v těhotenství a po něm • 66
Kapitola 3 Praktický průvodce: Cvičení před těhotenstvím, v těhotenství a po něm • 116
Kapitola 4 Praktický průvodce: Prostředí okolo vás • 131

ČÁST 2: HURÁ, MIMINKO! ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

- Kapitola 5 Váš první trimestr: Orel přistál!
(aneb Nevrlý spánkový narušitel) • 164
Kapitola 6 Váš druhý trimestr: Zahnížďování
(aneb Prsa jako nikdy, těhotenský mozek) • 202
Kapitola 7 Váš třetí trimestr: Cílová rovinka
(aneb Koroptev s kruhy pod očima) • 243

ČÁST 3: HURÁ, MIMINKO! RODINA

- Kapitola 8 Porod: Už vám to začalo
(aneb Plán, který vyletěl komínem) • 276
Kapitola 9 Váš čtvrtý trimestr: Jsme rodina
(aneb Omámený a zmatený mlékomat) • 304

ZÁVĚR: Spolu až do konce života • 344

PŘÍLOHA A: Hurá, miminko! Recepty • 347

Snídaně 348 • Obědy 353 • Svačiny 358 • Večeře 362
Recepty na speciální smoothie pro čtvrtý trimestr 370

PŘÍLOHA B: Hurá, miminko! Seznam cviků • 372

PŘÍLOHA C: Hurá, miminko! Výrobky a zdroje informací • 403

POUŽITÉ ZDROJE • 411

PODĚKOVÁNÍ • 435

FOTOGRAFIE V KNIZE • 437

REJSTŘÍK • 438