

OBSAH

KAPITOLA PRVNÍ: 6 MĚSÍCŮ PŘED...

- KDO JSEM A PROČ TO DĚLÁM** 8
- ZAŘAĎTE SE!** 11
- Pohyb pro začátečnice a pokročilé 11
 - Jdeme na to! Pěkně od hlavy až k patě 12
 - Rozvrh hodin 13
- NEVHODNÉ SPORTY** 15
- DOPORUČENÉ SPORTY** 17
- Plavání 17
 - Jóga 21
 - JÓGA PRO TĚHOTNÉ** 22
 - Posilovna 46
 - LEHKÉ POSILOVÁNÍ** 47
 - Aerobik 68
 - Akvaerobik 69
 - Cvičení na míči 70
 - MÍČ PRO DOBRou KONDICI** 71
 - Cvičení s overbally 89
 - Běžky 89
 - Jízda na kole 90
 - Spinning 90
 - Chůze a běh 94
 - Strečink a relaxace 96
- PRO KOHO CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ NENÍ** 99
- CO CVIČÍ ZAČÁTEČNICE A CO POKROČILÉ** 100
- Snaživky – začátečnice 100
 - Aktivky – pokročilé 101
- TĚHOTENSTVÍ: CVIČENÍ V JEDNOTLIVÝCH TRIMESTRECH** 103
- Rané těhotenství – první trimestr 103
 - Po druhé polovině těhotenství 104
- TRÉNINK: JEHO ČETNOST A INTENZITA** 106
- Některá základní pravidla 106
 - Co dělá a co to s ním dělá, když cvičíte? 108
- POHLAZENÍ PO DUŠI** 110
- Kosmetika 111
 - Péče o vlasy 114
 - Péče o prsa 116
 - Péče o nohy 123
 - Holky, holte se! 124
 - Relaxace, masáže a aromaterapie 125
 - Tabletky všeho druhu 127
 - Zubař a péče o chrup: aby zuby nevypadly... 128
 - Úklid: co ano a co nechat na manželovi 129
- JAK SE STRAVOVAT V TĚHOTENSTVÍ** 131
- Vitaminy a minerální látky 131
 - Jak tedy v těhotenství jíst? 133

KAPITOLA DRUHÁ: POROD A ŠESTINEDĚLÍ

- TAK A DROBEČEK JE NA SVĚTĚ 140 NADSTANDARD 145
- KAPITOLKA SAMÁ PRO SEBE: Z DENÍKU ŠÍLENÉ MATIČKY 146
DNO PÁNEVNÍ 141
- CVIČÍME V ŠESTINEDĚLÍ 143
Jak často v šestinedělí cvičit? 144

KAPITOLA TŘETÍ: 6 MĚSÍCŮ PO...

- KOJENÍ 150
Absolutně nevíte, jak na to! 151
Výhody a nevýhody kojení 156
Čtrnáctidenní plán 157
- CVIČENÍ PO PORODU 159
Jak se donutit? 159
POSILOVACÍ CVIKY 165
JÓGA PO PORODU 179
MÍČ PRO ČERSTVÉ MAMINKY 180
CVIČENÍ S MIMINKEM 193
PO PORODU S OVERBALLEM 200
- JAK SE STRAVOVAT
V DOBĚ KOJENÍ 206
Naslouchejte svému tělu
a reakcím dítěte 206
Co je správný jídelníček 208
- NEKOJÍTE?
TAK POZOR NA VÁHU! 212
Na hladovku zapomeňte! 212
Nové stravovací návyky 214
3 x 7 tipů, aby vám to šlo lépe 221
- CÍSAŘSKÝ ŘEZ 224
- ÚNAVA A JAK S NÍ BOJOVAT 227
6 hodin spánku zcela stačí 228
Jak si opravdu odpočinout? 231
- SPÁNEK – JAK TO UDĚLAT, ABY SE
VYSPALA MÁMA I MIMINKO 232
- ŽENA MUSÍ MÍT VŽDYCKY
POSLEDNÍ SLOVO 237
- Poděkování 238
Použitá literatura 238