

# Obsah

## ÚVOD ..... 4

## ZDRAVÁ VÝŽIVA ..... 5

Správné stravovací návyky je nutno zavést již před otěhotněním ..... 6

Optimální tělesná hmotnost – jak si ji udržet? ..... 6

Co je optimální tělesná hmotnost a jak se počítá? ..... 6

Proč je důležité dosažení a udržení optimální

tělesné hmotnosti? ..... 7

Denní energetický příjem v jednotlivých obdobích ..... 7

Vyvážená strava – co to je? Zastoupení jednotlivých živin ..... 8

Sacharidy ..... 8

Bílkoviny ..... 9

Tuky ..... 10

Denní zastoupení jednotlivých skupin potravin

v porcích a velikost porcí ..... 11

Optimální stravovací režim ..... 13

Jak vypadá optimální stravovací režim? ..... 13

Pitný režim ..... 13

Denní příjem tekutin ..... 13

Vhodné nápoje ..... 13

Nevhodné nápoje ..... 14

Zastoupení jednotlivých vitamínů a minerálů v potravě ..... 14

Vápník ..... 14

Kyselina listová ..... 14

Železo ..... 15

Hořčík ..... 15

Jód ..... 15

Zinek ..... 15

Fosfor ..... 17

Jak ochutit stravu? ..... 17

Co vyloučit ze stravy? ..... 18

Alkohol ..... 18

Umělá sladidla ..... 18

Potraviny s konzervačními látkami ..... 18

Ztužené tuky ..... 18

Co omezit ve stravě? ..... 18

Živočišné tuky ..... 18

Uzeniny ..... 18

Sůl ..... 19

Výrobky s kofeinem ..... 19

Sladká jídla a jednoduché cukry ..... 19

Čaje z léčivých bylin (obsahující účinné látky,

kteří mohou farmakologicky ovlivnit vývoj plodu) ..... 19

Potraviny napadané plísněmi nebo jinými organismy ..... 19

Jak je to s plísňovými sýry? ..... 19

Specifika vyvážené stravy v jednotlivých trimestrech

a při kojení ..... 20

1. trimestr ..... 20

2. trimestr ..... 20

3. trimestr ..... 20

Období kojení ..... 21

Celodenní jídelníček – ukázky pro jednotlivá období

těhotenství a při kojení ..... 23

## ZDRAVÉ VAŘENÍ ..... 25

Domácí mýslí ..... 26

Jáhlová kaše ..... 28

Zapečené toustíky s tvarohem a ovocem ..... 30

Vaječná omeleta s kukuřičnými lupínky a zeleninou ..... 32

Čočková pomazánka ..... 34

Bagetky (chlebičky) každý den jinak ..... 36

Špenát s lososem ..... 38

Pečená treska ..... 40

Hovězí vařeně / hovězí vývar ..... 42

Hrnkový knedlík ..... 44

Rajská z čerstvých rajčat ..... 46

Zapečené mleté maso s lilkem ..... 48

Bramborové suflé s bylinkami ..... 50

Salát z červené řepy s mozzarellou ..... 52

Celozrný kuskus s čerstvými bylinkami ..... 54

Letní pudink s omáčkou z lesního ovoce ..... 56

## ZDRAVÉ CVIČENÍ ..... 59

Proč cvičit v těhotenství ..... 60

Aktivita pro těhotné ..... 60

Vhodné aktivity pro těhotné ..... 60

Nevhodné aktivity pro těhotné ..... 60

Pravidla fyzické aktivity v těhotenství ..... 61

Pravidla, kterými by se žena měla řídit již od prvního

měsíce těhotenství ..... 61

Jak správně cvičit a sportovat nejen v těhotenství? ..... 61

Zahřátí a protažení organismu před zátěží ..... 61

Zahřívací cviky před vlastní fyzickou zátěží ..... 62

Cviky na protažení jednotlivých svalových skupin

před fyzickou zátěží ..... 62

Zklidnění organismu po zátěži .....	64	Správný sed na míči .....	87
Cviky pro uvolnění a protažení svalů po fyzické zátěži .....	64	Základní cviky před, během těhotenství i po porodu .....	87
Správné držení těla, sezení, zvedání předmětů .....	66	Cvičební jednotka na velkém míči pro 1. trimestr .....	89
a vstávání z postele a ze země .....	66	Cvičební jednotka na velkém míči pro 2. trimestr .....	91
Jak správně stát? .....	66	Cvičební jednotka na velkém míči pro 3. trimestr .....	92
Jak správně sedět? .....	67	Cvičení v šestinedělí .....	92
Jak správně zvedat předměty? .....	67	Cviky na zpevnění pánevního dna a urychlení	
Jak správně vstávat z postele a ze země? .....	67	zavinutí dělohy .....	92
Základní sestava pro všechna období .....	68	Cviky na posílení břišního svalstva	
Jak často cviky ve cvičebních sestavách opakovat? .....	68	(nevčítit u rozestupu – diastázy břišních svalů) .....	93
Cviky na posílení prsních svalů a hrudní páteře .....	68	Cviky na posílení prsních svalů .....	94
Cviky na posílení břišního svalstva .....	70	Cviky na zlepšení prokrvení dolních končetin –	
Cviky na uvolnění kyčlí, boků a protažení		prevence křečových žil, otoků .....	94
stehenních a hýžďových svalů a uvolnění kotníků .....	71	Cviky při diastáze břišních svalů .....	95
Cviky na posílení pánevního dna .....	72		
Cviky na uvolnění krku, šíje a ramen .....	72		
Cviky na procvičení klenby .....	73		
Prevence křečových žil .....	77		
Cvičební jednotka v 1. trimestru .....	77		
Cviky na páteř a břišní svaly .....	77		
Cviky na podporu krevního oběhu .....	79		
Cvičební jednotka s overballem v 1. trimestru .....	80		
Cvik na posílení prsního svalu a posílení svalů			
meziopatkových .....	80		
Cviky na protažení prsních svalů a uvolnění			
hrudní páteře .....	80		
Cvik na posílení vnitřní strany stehna a protažení			
zadní strany dolních končetin .....	80		
Cviky na posílení svalů pánevního dna a na posílení			
hýžďových svalů .....	81		
Cvičební jednotka ve 2. trimestru .....	81		
Cviky na páteř .....	82		
Cviky na břicho .....	82		
Cviky na posílení svalstva pánevního dna .....	83		
Cvičební jednotka s overballem ve 2. trimestru .....	83		
Cviky na páteř .....	83		
Cvičení stimulující svaly pánevního dna			
a uvolňující bederní páteř .....	83		
Cviky na protažení páteře a posilování svalů pánve .....	84		
Cvičební jednotka ve 3. trimestru .....	85		
Cviky na posílení stehenních a hýžďových svalů .....	85		
Cvičební jednotka s overballem ve 3. trimestru .....	86		
Příprava na porod .....	86		
Nácvik dýchání .....	86		
Cvičení na míči v těhotenství .....	87		
Jak velký míč si ke cvičení pořídit? .....	87		

## OBSAH .....

### POUŽITÁ LITERATURA:

- HAVLIK, B. *Pijeme zdravě*. Praha: Sružení českých spotřebitelů, 2006.
- HRONEK, M. *Výživa v období těhotenství a kojení*. Praha: Maxdorf, 2004.
- KELLER, U., MEIER, R., BERTOLI, S. *Klinická výživa*. Weinheim: VCH Verlagsgesellschaft GmbH, 1992.
- LORENCOVÁ, K. *Koření známé a neznámé*. Praha: Grada, 2007.
- Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2006.
- MOUREK, J. *Omega mastné kyseliny*. Praha: Triton, 2007.
- MÜLLEROVÁ, D. *Výživa v těhotenství a laktaci*. In: Svačina, Š. *Klinická dietologie*, Praha: Grada, 2008.
- Pravínové tabulky I–II*. Praha: Společnost pro výživu, Ústav zemědělských a potravinářských informací, 1993.
- Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: Společnost pro výživu, 2011.
- SYROVÝ, V. *Tajemství výrobců potravin*, 2002.
- STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2011.
- VALÍČEK, P. *Koření a jeho léčivé účinky*. Benešov: Start, 2005.
- VĚLÍŠEK, J. *Chemie potravin I–III*. Tábor: Osis, 2002.
- VYSKOCIL, F. *Káva vcelku blahodárná*. Vesmír, 2007.
- Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. Společnost pro výživu, inovace 2012
- ŽOFKOVÁ, I. *Vliv těhotenství a laktace na kalciový metabolismus*. DMEV, 2006,4.