

# Obsah

<b>Poděkování</b>	<b>4</b>
<b>Kdo jsem a proč vydávám knížku</b>	<b>8</b>
<b>Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?</b>	<b>12</b>
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	19
<b>Podpora břicha v těhotenství</b>	<b>26</b>
Kineziotaping	26
Podpurný pás	31
<b>Těhotná ve fitku</b>	<b>34</b>
Nejčastější otázky a odpovědi	37
Tip na trénink ve fitku	41
Těhotná v domácí tělocvičně	47
<b>Pánevní dno a jeho cvičení v těhotenství</b>	<b>52</b>
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	53
<b>Plavání v těhotenství</b>	<b>57</b>
<b>Saunování v těhotenství</b>	<b>62</b>
<b>Mých 38 týdnů</b>	<b>64</b>
1. až 20. týden	64
„Co napíšeš, až potratíš?“	101
21. až 38. týden	103

<b>Byl to porod: „Nedělej hrdinku a nech si dát ten epidural!“</b>	<b>131</b>
Jaký byl samotný porod?	134
Jak si usnadnit porod?	138
<b>Šestinedělí a běh? Radši zapomeňte!</b>	<b>144</b>
<b>Diastáza - problém, o kterém se nemluví</b>	<b>149</b>
Třicetiminutový trénink	155
<b>Kojení a sport jdou dohromady!</b>	<b>165</b>
<b>První závod po porodu</b>	<b>171</b>
<b>Jak zvládnout trénink s dítětem?</b>	<b>173</b>
<b>S kočárkem v pohybu</b>	<b>178</b>
Tip na trénink s kočárkem	182
<b>Můj první maraton</b>	<b>188</b>
<b>Co mi dalo aktivní těhotenství</b>	<b>199</b>