

Obsah

Úvod	7
------------	---

Teoretická část

Být maminkou	10
--------------------	----

Tělesné změny	11
---------------------	----

Laktace	12
---------------	----

Výživa během kojení	14
---------------------------	----

Živiny pro kojící matky	14
-------------------------------	----

Proč jsou živiny důležité i při hubnutí?	15
--	----

Kvalita potravin	15
------------------------	----

Redukce po porodu	17
-------------------------	----

Kde začít?	17
------------------	----

Váš denní výdej	18
-----------------------	----

Co na to miminko?	21
-------------------------	----

Praktická část

Šestinedělní plán	24
-------------------------	----

Vhodné potraviny. Můj příští nákup. Průvan ve spíži.	25
Čím sladit?	31
Zdravější varianty laskomin	32
Jak zdravě jídlo ochutit	38
Superfood	43
Stavba jídelníčku a časování	47
Zdravého hodně, špatného pomálu	47
Denní struktura jídelníčku – ve správný čas na správném místě	48
Pitný režim	55
Buďte v pohybu	58
Aerobně, nebo neaerobně aneb Kdy se spalují tuky?	58
Chůze aneb Kolik kroků denně ujdete?	61
Pomocníci	64
Jak vyžrát na překážky?	69

Jídelníček

Jídelníček na 14 dní aneb Inspirace na každý den	78
Závěr	90

Přílohy

Příloha 1	92
Příloha 2	94
Medailonky autorek	101