

# O b s a h

<b>ÚVOD</b> .....	11
<b>ROZHOVOR</b> .....	15
<b>RELAXACE</b> .....	19
Jógová relaxace .....	21
Účinky relaxace .....	22
Podmínky pro relaxaci .....	23
V čem relaxovat? .....	23
Kdy relaxovat? .....	23
Základní relaxace .....	24
Ukončení relaxace .....	25
Očistná relaxace .....	25
Relaxace navozená představami .....	26
Vizuální představy .....	28
Pocitové představy .....	29
Relaxační polohy – Minirelaxace .....	31
Působení relaxace .....	32
<b>CVIČENÍ</b> .....	33
Hathajóga – tělesné cvičení .....	34
Relaxace v průběhu cvičení .....	36
Důležitost cvičení sestav .....	37
Ašviní mudra .....	37
Kdy začít s gravidjógu? .....	38
Podmínky cvičení .....	38
Kdy cvičit? .....	38
Cvičební program – Příklady programů .....	40
Účinky cvičení .....	41
<b>SESTAVY</b> .....	
Sestava č. 1 .....	43
Sestava č. 2 .....	45
Sestava č. 3 .....	47
Sestava č. 4 .....	49
Sestava č. 5 .....	51
Sestava č. 6 .....	53
Sestava č. 7 – rizikové těhotenství .....	55
Sestava č. 8 – po porodu .....	57
<b>DÝCHÁNÍ</b> .....	58
Prána .....	58
Dostat dech pod kontrolu .....	59
Úplný dech .....	60
Obohatit ásany dokonalým dýchaním .....	62
Přerušovaný výdech .....	62
Přerušovaný nádech .....	63
Bhastrika .....	63
Komplexní jógové programy .....	65

<b>STRAVOVÁNÍ</b> .....	67
Bílkoviny .....	69
Tuky .....	70
Cukry .....	71
Vitamíny a ostatní prospěšné látky .....	72
Nápoje .....	74
Co jíst denně? .....	76
Recepty .....	77

<b>ŽIVOTOSPRAVA</b> .....	79
Denní režim .....	80
Umět si odepřít .....	80
Příprava na mateřství .....	81
Psychohygiena .....	81
Svěřit se blízkému .....	82
Najít si čas pro sebe .....	82
Úloha manžela .....	84
Televize versus volný čas .....	85
Hygiena .....	87
Příprava na kojení .....	87
Otužování .....	87
Koupat se venku? .....	87
Slunění .....	88
Sex v těhotenství .....	89
Péče o vzhled .....	90

<b>BEZBOLESTNÝ POROD</b> .....	92
Sebezpytování .....	93
Sankalpa .....	94
Blíží se porod .....	95
Kdy jít do porodnice? .....	96
Když vás porod zaskočí .....	97
Co po porodu? .....	98

<b>POTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ</b> .....	100
První příznaky .....	100
Špatné prokrvení orgánů .....	101
Problémy se zažíváním .....	101
Potíže s vylučováním .....	101
Jablečný ocet – prevence i lék .....	102
Chudokrevnost .....	104
Další potíže .....	104
Rizikové těhotenství .....	104

<b>ŠESTINEDEĹÍ</b> .....	105
Přepínání škodí .....	105
Kojení .....	106
Hygiena .....	108
Cvičení po porodu .....	109

<b>VÝCHOVA DÍTĚTE</b> .....	110
Být co nejvíc spolu .....	111
Nejen přijímat, ale i dávat .....	113
Spravedlnost .....	113
Disciplína .....	114
Co se školou? .....	117
Být dobrým příkladem .....	117