

# OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	11
ÚVOD.....	13
Co v knize najdete .....	15
O autorce .....	17
Lékařka.....	20
Shrnutí.....	21

## ČÁST I – DEVĚT MĚSÍCŮ VE ZDRAVÍ A POHODĚ

### KAPITOLA 1

JAK VYBUDOVAT ZÁKLAD PRO NASTÁVAJÍCÍ ULTRAZÁVOD .....	25
Jak ovlivňuje sport mou plodnost?.....	26
Co je to BMI?.....	27
Má výživa vliv na početí? .....	30
Jak se doplňují léky na NEplodnost a sport? .....	33
Je opravdu v pořádku sportovat, když jsem těhotná? .....	35
Má trénink během těhotenství nějaká rizika? .....	36
Jaká úroveň sportovní aktivity je pro mě v těhotenství vhodná?.....	38
Co když jsem nikdy nesportovala? .....	40
Jak daleko můžu v těhotenství s tréninkem zajít? .....	42
Jak mám mluvit s lékařem o sportu?.....	45
Kdy bych si v těhotenství měla udělat pauzu? .....	47
Jak pohyb ovlivňuje mé nenarozené dítě? .....	48
Kolik bych měla v těhotenství přibrat? .....	50
Jak si během těhotenství udržet zdravou mysl?.....	51
Filozofie těla .....	52
Osobní klima.....	53
Sociální kontakty.....	54
Shrnutí kapitoly .....	55

## KAPITOLA 2

PRVNÍ TRIMESTR – KE STARTU PŘIPRAVIT ...	57
Co se děje s mým tělem?.....	58
Jak se mám stravovat v prvním trimestru? .....	66
Jak si udržet zdravou mysl?.....	72
Jak mám udržet tělo v kondici? .....	79
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink .....	88
Posilování a protahování v prvním trimestru .....	92
Vybavení pro začátek .....	97
Shrnutí kapitoly .....	97

## KAPITOLA 3

DRUHÝ TRIMESTR – SUPERŽENA V AKCI.....	99
Co se děje s mým tělem?.....	100
Jak se mám stravovat v druhém trimestru? .....	113
Jak si mám udržet zdravou mysl? .....	118
Jak udržím tělo v kondici? .....	121
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink .....	129
Posilování a protahování ve druhém trimestru.....	139
Vybavení na prostřední měsíce.....	142
Shrnutí kapitoly .....	143

## KAPITOLA 4

TŘETÍ TRIMESTR – SPRINTEM DO CÍLE.....	144
Co se děje s mým tělem?.....	145
Jak se mám stravovat ve třetím trimestru?.....	157
Jak si udržím zdravou mysl? .....	160
Jak udržím tělo v kondici? .....	166
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink .....	169
Vybavení na posledních 12 týdňů a později.....	176
Shrnutí kapitoly .....	180

## KAPITOLA 5

VYDEJTE ZE SEBE TO NEJLEPŠÍ – POROD .....	181
Psychická síla: předvedte u porodu špičkový výkon.....	182
Dýchání a vizualizace při porodních bolestech.....	183
Optimální pozice plodu.....	186
Porod.....	187
Vybavení: co si zabalit na velký den?.....	197
Shrnutí kapitoly.....	199

## ČÁST II – PO PORODU

### KAPITOLA 6

OD STARTOVNÍHO ČÍSLA K BRYNDÁČKU – PRVNÍ TŘI TÝDNY S MIMINKEM	203
Co se děje s mým tělem?.....	204
Co mohu čekat od kojení?.....	210
Jak se mám stravovat při regeneraci?.....	217
Jak si udržím zdravou mysl?.....	222
Jak se bezpečně vrátit k tréninku?.....	226
Protahování a flexibilita po porodu.....	230
Vybavení: Co potřebujete, když si přinesete dítě domů.....	232
Poporodní garderoba.....	233
Shrnutí kapitoly.....	234

### KAPITOLA 7

MAMINKY V POHYBU – JAK SE ZNOVU POSTAVIT NA NOHY.....	235
Co se děje s mým tělem?.....	236
Co mohu očekávat od cvičení po porodu?.....	241
Konkrétní sporty: Zásady pro běžecký, cyklistický a plavecký trénink.....	251
Návrat k závodění.....	258
Prospívá porod kondici?.....	259
Tréninky pro vybudování aerobní a svalové síly.....	261
Vybavení: Jak vybrat trenažér, sportovní kočárek nebo běžecký pás.....	267
Shrnutí kapitoly.....	271

## KAPITOLA 8

ZNOVU VE SVÉ SPORTOVNÍ KŮŽI – JAK VYVÁŽIT TRÉNINK A RODINU .....	273
Co se děje s mým tělem?.....	274
Energie: Výživa pro aktivní maminky a rodiny .....	277
Jak posílit své sportovní já .....	283
Jak na rovnováhu mezi tréninkem a rodinou.....	289
Kvalitní trénink s technologickými vymoženostmi.....	298
Zaměřte se na zdraví a pocit pohody .....	300
Shrnutí kapitoly .....	303
POZNÁMKY .....	305
REJSTŘÍK.....	313