

# OBSAH

ÚVOD	4
MOJE CESTA	6
O KURZECH	11
PŘÍPRAVY NA MATEŘSTVÍ	12
1. PÉČE O SVÉ TĚLO V PORODNICI	15
2. PÉČE O SVÉ TĚLO V DOBĚ ŠESTINEDĚLÍ	27
3. PÉČE O SVÉ TĚLO PO UKONČENÍ ŠESTINEDĚLÍ I V PŘÍPADĚ, ŽE JE UKONČENÉ TŘEBA 20 LET, ANEB TEĎ TO TEPRVE ZAČÍNÁ	40
4. BOŘÍME MÝTY, TVOŘÍME OSVĚTU	45
5. TAJEMSTVÍ HUBNUTÍ	77
6. PÉČE O SVÉ TĚLO ONLINE	88
7. PRAKTICKÉ TIPY DENNÍCH ČINNOSTÍ	93
8. MOTIVACE	106
9. PŘÍBĚHY A PROMĚNY	110
10. ČAS PRO TVŮJ PŘÍBĚH	133
11. PODĚKOVÁNÍ	140
12. DOPORUČENÁ LITERATURA	143