

OBSAH

KAPITOLA PRVNÍ: 6 MĚSÍCŮ PŘED...

KDO JSEM A PROČ TO DĚLÁM 8

ZAŘAĎTE SE! 11

Pohyb pro začátečnice a pokročilé 11

Jdeme na to! Pěkně od hlavy až
k patě 12

Rozvrh hodin 13

NEVHODNÉ SPORTY 15

DOPORUČENÉ SPORTY 17

Plavání 17

Jóga 21

JÓGA PRO TĚHOTNÉ 22

Posilovna 46

LEHKÉ POSILOVÁNÍ 47

Aerobik 68

Akvaaerobik 69

Cvičení na míči 70

MÍČ PRO DOBROU KONDICI 71

Cvičení s overbally 89

Běžky 89

Jízda na kole 90

Spinning 90

Chůze a běh 94

Strečink a relaxace 96

TĚHOTENSTVÍ: CVIČENÍ

V JEDNOTLIVÝCH TRIMESTRECH 103

Rané těhotenství – první trimestr 103

Po druhé polovině těhotenství 104

TRÉNINK: JEHO ČETNOST

A INTENZITA 106

Některá základní pravidla 106

Co dělá a co to s ním dělá, když
cvičíte? 108

POHLAZENÍ PO DUŠI 110

Kosmetika 111

Péče o vlasy 114

Péče o prsa 116

Péče o nohy 123

Holky, holte se! 124

Relaxace, masáže a aromaterapie 125

Tabletky všeho druhu 127

Zubař a péče o chrup:
aby zuby nevypadly... 128

Úklid: co ano

a co nechat na manželovi 129

JAK SE STRAVOVAT

V TĚHOTENSTVÍ 131

Vitaminy a minerální látky 131

Jak tedy v těhotenství jíst? 133

PRO KOHO CVIČENÍ

V TĚHOTENSTVÍ NENÍ 99

CO CVIČÍ ZAČÁTEČNICE A CO

POKROČILÉ 100

Snaživky – začátečnice 100

Aktivky – pokročilé 101

KAPITOLA DRUHÁ: POROD A ŠESTINEDĚLÍ

- TAK A DROBEČEK JE NA SVĚTĚ 140 NADSTANDARD 145
- KAPITOLKA SAMA PRO SEBE: Z DENÍKU ŠÍLENÉ MATIČKY 146
DNO PÁNEVNÍ 141
- CVIČÍME V ŠESTINEDĚLÍ 143
 Jak často v šestinedělí cvičit? 144

KAPITOLA TŘETÍ: 6 MĚSÍCŮ PO...

- KOJENÍ 150
 Absolutně nevíte, jak na to! 151
 Výhody a nevýhody kojení 156
 Čtrnáctidenní plán 157
- CVIČENÍ PO PORODU 159
 Jak se donutit? 159
 POSILOVACÍ CVIKY 165
 JÓGA PO PORODU 179
 MÍČ PRO ČERSTVÉ MAMINKY 180
 CVIČENÍ S MIMINKEM 193
 PO PORODU S OVERBALLEM 200
- JAK SE STRAVOVAT
V DOBĚ KOJENÍ 206
 Naslouchejte svému tělu
 a reakcím dítěte 206
 Co je správný jídelníček 208
- NEKOJÍTE?
TAK POZOR NA VÁHU! 212
 Na hladovku zapomeňte! 212
 Nové stravovací návyky 214
 3 x 7 tipů, aby vám to šlo lépe 221
- CÍSAŘSKÝ ŘEZ 224
- ÚNAVA A JAK S NÍ BOJOVAT 227
 6 hodin spánku zcela stačí 228
 Jak si opravdu odpočinout? 231
- SPÁNEK – JAK TO UDĚLAT, ABY SE
VYSPALA MÁMA I MIMINKO 232
- ŽENA MUSÍ MÍT VŽDYCKY
POSLEDNÍ SLOVO 237
- Poděkování 238
Použitá literatura 238