

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