

Obsah

Poděkování	7
Spoluautoři knihy	10
My jsme akční rodiče	13
Být akční rodič je „in“. Nenechte se odradit!	15
Akční v těhotenství	23
Stravování během těhotenství	25
Pohyb v těhotenství	26
Cestování v těhotenství	32
Létání v těhotenství	33
Šestinedělí bez deprese	35
Akční s dětmi	37
Ideální čas začít	38
Nejlepší období na akční život s dětmi	39
Jedno dítě, žádné dítě	44
Děti a k tomu ještě pes	46
Komplikace v rodině	50
Finance – kde ušetřit, kde vydělat	53
Vybavení – kočárky, šátky, nosítka a krosničky	58
Podle jakých kritérií vybrat kočárek?	58
Sportovní kočárek, vozík za kolo nebo na brusle	60
Šátky, nosítka, krosničky – co si vybrat?	62
Další vybavení, které se vám může hodit	66
Ideální dopravní prostředek	71
Cestování autem	72
Cestování vlakem	75
Cestování lodí	78
Cestování letadlem	78

Ubytování a jídlo na cestách	86
Spánek mimo domov	88
Stravování na cestách	89
Zdraví na prvním místě	97
Tipy, jak předcházet zdravotním problémům	98
Ochrana proti klíšťatům a komárům	99
Nezapomínejte na sebe	100
Tipy, jak se snadno a rychle zabalit	104
Plánování výletů	117
Jedeme na hory	124
Jedeme lézt a na ferraty	126
Jedeme na vodu	130
Jedeme na kola	131
Jedeme na brusle	135
Jedeme pod stan	136
Jedeme na zimní dovolenou	137
Cestování s dětmi	138
Přípravy na cestu	141
Aplikace nejen na cesty	147
Zdraví na cestách	148
Řízení rizik nejen při cestách a nejen s dětmi	151
Cestování v dodávce, v karavanu nebo v autě se stanem na střeše	153
Dlouhodobé cestování aneb rok na cestách	160
Zajímavé baby-friendly destinace	164
Myanmar s dětmi	168
Vietnam s dětmi	169
Peru s dětmi	170
Co říci závěrem?	172