

Obsah

Poděkování	4
Kdo jsem a proč vydávám knížku	8
Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?	12
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	19
Podpora břicha v těhotenství	26
Kineziotaping	26
Podpurný pás	31
Těhotná ve fitku	34
Nejčastější otázky a odpovědi	37
Tip na trénink ve fitku	41
Těhotná v domácí tělocvičně	47
Pánevní dno a jeho cvičení v těhotenství	52
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	53
Plavání v těhotenství	57
Saunování v těhotenství	62
Mých 38 týdnů	64
1. až 20. týden	64
„Co napíšeš, až potratíš?“	101
21. až 38. týden	103

Byl to porod: „Nedělej hrdinku a nech si dát ten epidural!“	131
Jaký byl samotný porod?	134
Jak si usnadnit porod?	138
Šestinedělí a běh? Radši zapomeňte!	144
Diaastáza - problém, o kterém se nemluví	149
Třicetiminutový trénink	155
Kojení a sport jdou dohromady!	165
První závod po porodu	171
Jak zvládnout trénink s dítětem?	173
S kočárkem v pohybu	178
Tip na trénink s kočárkem	182
Můj první maraton	188
Co mi dalo aktivní těhotenství	199