Inhalt

Herzlichen Glückwunsch!	6	Beckenbodenmuskeln	88
Die häufigsten Fragen zu Sport in der Schwangerschaft	7	Core	90
Vorteile von Sport	8	Ernährung im zweiten Trimester	92
Vorteile einer gesunden Ernährung	10	Quinoa-Salat	92
Vitamine und Mineralien	12	Spanisches Tortilla-Omelett	95
Entspannung ist wichtig	15	Avocado-Variationen	97
Grundregeln beim Sport	16	Schwanger sein in Japan	98
10 Gründe für Sport in der Schwangerschaft	18	Wochenplan für das zweite Trimester	100
Gute Sportkleidung	20	DAS DRITTE TRIMESTER	115
Stretching und kräftige Muskeln	21	Was passiert in Ihrem Körper?	116
Aufbau und Kondition	22	Sport im dritten Trimester	120
DAS ERSTE TRIMESTER	24	Das Ziel vor Augen!	
Körperliche Veränderungen	26	Sportanfängerinnen	122
Hormonelle Veränderungen	28	Geübte Sportlerinnen	123
Sport im ersten Trimester	30	Ihr persönlicher Aktionsplan	124
Auf die Plätze, fertig, los!		Stretching	126
Sportanfängerinnen	33	Kräftige Muskeln	
Geübte Sportlerinnen	34	Beine und Po	128
Die richtige Planung	36	Oberkörper	130
Aktionsplan	38	Entspannungsübungen	132
Stretching	40	Ernährung im dritten Trimester	
Kräftige Muskeln		Haferflocken-Rosinen-Kekse	134
Beine und Po	43	Healthy Snacks	
Oberkörper	45	Bananen-Karamell-Fudge	136
Core	48	Müsliriegel	139
Ernährung im ersten Trimester	50	Wochenplan für das dritte Trimester	140
Rezepte		Schwanger sein in den Vereinigten Staaten	153
Buchweizenpfannkuchen	55	FIT WERDEN NACH DER GEBURT	156
Eiweiß-Shakes	57	Die ersten sechs Wochen nach der Geburt	158
Wochenplan für das erste Trimester	58	Ihr Körper hat sich verändert	160
Schwanger sein in Schweden	64	Sport nach der Geburt	163
DAS ZWEITE TRIMESTER	70	Ihr persönlicher Aktionsplan	164
Was passiert in Ihrem Körper?	72	Übungen nach der Geburt	167
Sport im zweiten Trimester	76	Ernährungstipps	171
Weiter geht's!		Stretching	172
Sportanfängerinnen	78	Wochenplan nach der Geburt	174
Geübte Sportlerinnen	79	Literaturverzeichnis	181
Ihr persönlicher Aktionsplan	80	Über die Autorin	182
Stretching	82		
Kräftige Muskeln			
Beine und Po	84		
Arme	86		