



MOM IN BALANCE

FIT UND AKTIV DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT!

WORKOUTS, TIPPS UND REZEPTE

Esther van Diepen

HEEL

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		

Herzlichen Glückwunsch

Zuallererst: Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft! Wie schön, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben, denn es wird Ihnen dabei helfen, die Schwangerschaft voller Energie zu genießen.

Die ersten Jahre mit kleinen Kindern gelten völlig zu Recht als eine anstrengende Zeit und dabei können Sie wirklich jede zusätzliche Energie gut gebrauchen. Wenn Sie während der Schwangerschaft gesund und aktiv bleiben, dann haben Sie auch später in der ersten Zeit als Mutter noch ausreichend Kraft und Energie. Dann werden Sie die Arbeit sowie die tausend anderen Dinge, die Ihnen wichtig sind, viel besser bewältigen.

MOM IN BALANCE

Mit einem Netzwerk aus positiv denkenden Frauen möchte Mom in Balance möglichst vielen (angehenden) Müttern zu einer starken und energievollen Basis verhelfen. Das Ziel soll sein, das physische und psychische Wohlbefinden von Frauen zu steigern. Frauen soll es erleichtert werden, die richtigen Entscheidungen zu treffen, an ihren persönlichen Ambitionen zu arbeiten und ihr Familienleben zu genießen.

WAS KANN DIESES BUCH IHNEN GEBEN

Mit diesem Buch möchte ich Sie motivieren, die Schwangerschaft aktiv und fit zu erleben. Sie finden jede Menge Trainingstipps, Übungen, Ratschläge und Hintergrundinformationen zu Ihrem sich verändernden Körper und zum heranwachsenden Baby. Das Buch basiert auf meinem eigenen Wissen. Ich habe mit vielen Schwangerschafts-, Sport- und Ernährungsexperten gesprochen. So beriet mich zum Beispiel die Beckenphysiotherapie-Praxis Hageman in Fragen zu Training und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Die Ernährungswissenschaftlerin Nanneke Schreurs half mir bei der Zusammenstellung der Rezepte.

WERDEN SIE AKTIV!

Egal, ob Sie Anfängerin mit sportlichen Ambitionen oder durchtrainierte Sportlerin sind, in diesem Buch finden Sie Ratschläge und Tipps, um auch während der Schwangerschaft Sport zu treiben. Alle Vorteile des Sports in der Schwangerschaft werden erörtert. Ich mache Ihnen jede Menge Trainingsvorschläge und stelle Ihnen Übungen vor, die Sie selbst zu einem eigenen Trainingsplan zusammenstellen können. Alle besonderen Momente während der drei Trimester können Sie in den Wochenplänen festhalten, einschließlich der körperlichen Veränderungen, die Sie in den kommenden neun Monaten erfahren werden.