

# Nádherné mateřství



[Jo Glanville-Blackburn](#)

Nádherné mateřství - Jo Glanville-Blackburn  
ke stažení PDF Nádherné mateřství je jednoduchá příručka pro ženy, které mají za sebou porod svého dítěte, a přesto, nebo právě proto, jim není lhostejné, jak vypadají a jak se cítí. Tato kniha srozumitelně popisuje dopady těhotenství a porodu na fyzický a psychický stav ženy a vysvětluje, proč je důležité být opět ve formě a jak toho po této významné životní události docílit. Kniha obsahuje tipy na vhodné druhy cvičení, zdravé stravování a rady týkající se vzhledu. Stejný důraz je kladen na znovunalezení vaší vnitřní síly a uvědomění si vašeho nového Já po porodu. Kniha Nádherné mateřství pomůže novopečeným maminkám překonat náročné okamžiky nové životní role.

