

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
1.1. Pregled dosadašnjih istraživanja.....	4
2. PREDMET I CILJEVI RADA.....	5
2.1. Predmet rada.....	5
2.2. Cilj rada.....	5
2.3. Metoda rada.....	5
3. FIZIČKE PROMENE I IMPLIKACIJE.....	7
3.1. Psihološka pitanja vezana za fizički rad.....	10
4. REAKCIJA TELA MAJKE NA TRUDNOĆU.....	12
4.1. Ishrana u trudnoći.....	13
4.2. Higijena u trudnoći.....	15
5. FIZIČKO VEŽBANJE U TRUDNOĆI.....	17
5.1. Koristi fizičkog vežbanja.....	17
5.2. Smernice za fizičko vežbanje u trudnoći.....	19
5.3. Sigurne i nesigurne vezbe za trudnice.....	22
6. VEŽBANJE PO TROMESEČJIMA.....	32
6.1. Prvo tromesečje.....	34
6.2. Drugo tromesečje.....	44
6.3. Treće tromesečje.....	53
7. VEŽBANJE NEPOSREDNO PO POROĐAJU.....	60
ZAKLJUČAK.....	68
LITERATURA.....	70