

**CUPRINS**

<b>I. Exerciții de Fitball .....</b>	<b>9</b>
<i>Lect. Dr. Paula Bîcov</i>	
<b>II. Exerciții de Stretching .....</b>	<b>29</b>
<i>Asist. Dr. Mihaela Varga</i>	
<b>III. Exerciții de mobilitate și echilibru .....</b>	<b>54</b>
<i>Asist. Dr. Mihaela Varga</i>	
<b>IV. Beneficiile exercițiilor de Yoga după naștere .....</b>	<b>66</b>
<i>Instr. Yoga Cristina Faur</i>	
<b>V. Mersul Nordic (Nordic Walking) .....</b>	<b>72</b>
<i>Asist. Dr. Mihaela Varga</i>	
<b>VI. Aqua Gym.....</b>	<b>74</b>
<i>Lect. Dr. Paula Bîcov</i>	
<b>VII. Exercițiile fizice în sarcină și după naștere.....</b>	<b>78</b>
<i>Med. spec. obstetrică-ginecologie Andreea Toader</i>	
<b>VIII. TAIJI – mișcare, armonie, perfecțiune .....</b>	<b>83</b>
<i>Instr. Taiji Ovidiu Maier</i>	
<b>IX. Schimbările emoționale după naștere .....</b>	<b>88</b>
<i>Lect. univ. dr. Zvetlana-Mândruța ANGHEL</i>	
<b>X. Efectele fumatului în perioada lactației .....</b>	<b>95</b>
<i>Conf. Dr. Șerban Gligor</i>	
<b>XI. Kinetoterapia în durerea de spate post-partum.....</b>	<b>100</b>
<i>Conf. Dr. Elena Sîrbu</i>	
<b>XII. Recomandări kineto-terapeutice.....</b>	<b>106</b>
<i>Lect. Dr. Paula Bîcov</i>	
<b>XIII. Diastaza abdominală .....</b>	<b>112</b>
<i>Lect. Dr. Paula Bîcov</i>	
<b>XIV. Nașterea unei mame.....</b>	<b>118</b>
<i>Ed. perinatal SAMAS Gianina Romanescu</i>	
<b>XV. Babywearing .....</b>	<b>124</b>
<i>Ed. perinatal SAMAS Gianina Romanescu</i>	
<b>XVI. Dicționar medico-sportiv.....</b>	<b>127</b>

