

# Fit maminka



[Markéta Dočekalová](#), [Lucie Výborná](#)

Fit maminka - Markéta Dočekalová ke stažení PDF Lucie Výborná, moderátorka, novinářka, autorka mnoha televizních i rozhlasových pořadů a aktivní sportovkyně, a Markéta Dočekalová, televizní scenáristka a spisovatelka, doporučují prožít příjemné těhotenství a být fit nejen před porodem, ale i po něm. - Dva typy cvičebních režimů - pro začátečnice a pokročilé - Jóga, lehké

