

Könyvajánló



Hold Krónikák

CIKLUSSZINKRON TANFOLYAM

@holdkronikak

Könyvajánló

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

- **NŐI EGÉSZSÉG, HORMONEGYENSÚLY (magyarul):**
 - Dr. Benkovics Júlia - Magunkról
 - Alisa Vitti - Női kód
 - Dr. Csiszár Miklós, Igloi Syversen Nora - Női igazságok - Hormonegyensúly és egészség
 - Dr. Aviva Romm - Hormon intelligencia
 - Christiane Northrup - Női test, női bölcsesség (Women's Bodies, Women's Wisdom)
- **NŐI EGÉSZSÉG, HORMONEGYENSÚLY (angolul):**
 - Sarah E. Hill - How the Pill Changes Everything: Your Brain on the Pill
 - Toni Weschler - Taking Charge of Your Fertility
 - Lara Briden - Period Repair Manual
 - Lisa Hendrickson-Jack - The Fifth Vital Sign
 - Jolene Brighten - Beyond the Pill
- **NŐI LÉLEK, SZAKRALITÁS:**
 - Elizabeth Davis, Carol Leonard - Életkör - A női lét 13 archetípusa
 - Clarissa Pinkola Estés - Farkasokkal futó asszonyok
 - Anita Diamant - A vörös sátor
 - Lazaridisz Georgina Sofia - Az Ötödik
 - Jean Shinoda Bolen - Bennünk élő istennők
- **NŐI SZEXUALITÁS:**
 - Emily Nagoski - Úgy, ahogy vagy
 - Budai Lotti - Rizsporos hétköznapok - A női szexualitás története
- **ALVÁS:**
 - Matthew Walker - Miért alszunk?
- **ÉTKEZÉS:**
 - Jessie Inchauspé - Glükóz forradalom
 - Jessie Inchauspé - The Glucose Goddess Method

CIKKEK (angolul):

- A menstruációs ciklus az ötödik életjel:
 - Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign (1. lecke)
- 2009-es kutatás a klitorisról:
 - The clitoral complex: a dynamic sonographic study (3. lecke)
- A női hormonok, a szexualitás és a hangulat kapcsolata:
 - Psychoendocrinological assessment of the menstrual cycle: the relationship between hormones, sexuality, and mood (2., 3. lecke)
- A menstruációs ciklus hatása a nők motivációjára és önmagukról alkotott képére:
 - Menstrual cycle shifts in women's self-perception and motivation: A daily report method (2. lecke)