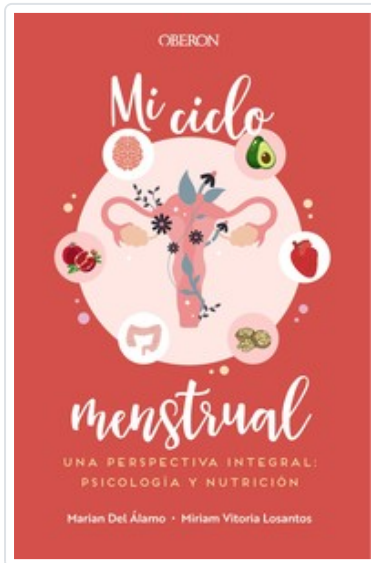


MI CICLO MENSTRUAL. PERSPECTIVA INTEGRAL: PSICOLOGIA Y NUTR



DEL ALAMO, MARIAN/ VITORIA , MIRIAM

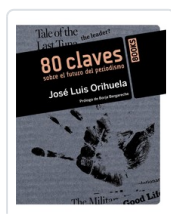
SINOPSIS

¿Alguna vez te has parado a pensar más allá de tener la regla cada mes? ¿Conoces tu ciclo menstrual? ¿Eres capaz de sentir diversas emociones y sensaciones dependiendo del momento del mes? ¿Sabes por qué? ¿Sabes que la menstruación es solo una fase más? ¿Alguna vez has estado sin menstruar? ¿Te han explicado la causa real? Actualmente, por diversos motivos sociales, las mujeres hemos estado silenciadas a la hora de conocer nuestro ciclo y todos los factores asociados. La solución era fácil: la píldora o un anticonceptivo hormonal, pero ¿es siempre válido? ¿Es algo que elegimos desde el empoderamiento o desde el desconocimiento y la resignación? En este libro queremos ayudarte a comprender tu menstruación, tu ciclicidad, las alteraciones comunes, explicarlas y abordarlas desde la psicología y la nutrición. Con una mirada científica y profesional, desde nuestra experiencia personal y profesional, sin juicio, crítica o tabúes. Si quieres empoderarte a la pasividad que hasta ahora se nos había otorgado, si quieres entender tu ciclo, conocerlo, comprenderlo y aprender a abordarlo desde la Psicología y la Nutrición, con recursos prácticos y teóricos, este es tu libro. ...



Editorial	OBERON
Materia	FEMINISMO Y TEORIA FEMINISTA
Colección	OBERON
EAN	9788441545083
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	150x230x20 mm.
Peso	469
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	26/01/2022

Títulos relacionados



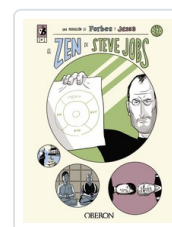
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES