

ANATOMIE A FYZIOLOGIE

[Somatologie](#), Ivan Dylevský

[Atlas svalů Anatomie](#), Chris Jarmey; John Sharkey

TÉMATIKA TĚHOTENSTVÍ A PORODU

[Zdravé těhotenství, přirozený porod](#), Ingeborg Stadelmann

[Porodní příběhy](#), Aperio

FITNESS A TRÉNINK

[Fitness pro ženy – anatomie](#), Delavier, Frédéric

[Funkční diagnostika pohybového aparátu](#), Miroslav Tichý

[Posilování na anatomických základech](#)

PRVNÍ POMOC

První pomoc pro všechny situace - Lucie Malá, David Peřan

Webové stránky: <https://zachrannasluzba.cz/zaklady-prvni-pomoci/>

Aplikace PP: [aplikace Záchranka](#)

HORMONÁLNÍ ZMĚNY A CYKLIČNOST ŽENY

[Cyklická žena](#), Miranda Gray

[Hormonální jógová terapie](#), Sherrill Sellmanová

[Doba jedová 4](#) – Hormony, Triton, 2014

VÝŽIVA

[Hurá, miminko!](#), Jillian Michaels, 2017

Webové zdroje:

Oficiální doporučení – vždy je potřeba vše brát jako PREVENTIVNÍ opatření

<https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/pregnant-women>

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

Zde ke stažení PDF o Veganská strava pro děti, kojící a těhotné ženy od České veganské společnosti

<http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/deti/>

