



DER WEIBLICHE ZYKLUS IM ÜBERBLICK

Der natürliche weibliche Zyklus lässt sich in 4 Phasen einteilen. Wird hormonell verhütet, durchläufst du lediglich 2 Phasen, die Menstruations- und Lutealphase. In der Übersicht gehen wir von einer beispielhaften Zyklusdauer von 35 Tagen aus. Jeder weibliche Zyklus ist so individuell wie jede Frau selbst. Daher kann deine Zyklusdauer von unserem Beispiel abweichen.

ZYKLUSPHASE	STIMMUNG & CHANCE	DAUER	AKTIVITÄT	ERNÄHRUNG	BEWEGUNG	JAHRESZEIT
1. Menstruationsphase Phase der Ruhe	<u>Stimmungstief:</u> Zeit für einen Neubeginn	ca. 1. – 6. Zyklustag	Wichtige Gespräche Verhandlungen Lesen Neue Ziele Inspiration	<u>Nährende Gerichte:</u> Eisen: Kürbiskerne, Vollkornprodukte etc. Vitamin C: Paprika etc. Fette: Avocado etc.	<u>Leichter Sport:</u> Periodenyoga Stretching Spaziergänge etc.	 WINTER
2. Follikelphase Phase der Kreativität	<u>Stimmungshoch:</u> Alles wird leichter	ca. 7. – 21. Zyklustag	Neue Projekte Dates Job-Interview Neue Ziele Ausgehen	<u>Rohe Gerichte:</u> Eiweiß: Getreide etc. Fermentiertes: Sauerkraut etc. Smoothies Salate	<u>Effektiver Sport:</u> HIIT-Workout Krafttraining Cardio	 FRÜHLING
3. Ovulationsphase Phase der Aktivität	<u>Stimmungshoch:</u> Volle Power	ca. 22. Zyklustag	Dates Fotoshooting Gehaltsgespräche Präsentationen Wichtige Termine	<u>Rohe / gedämpfte Gerichte:</u> Ballaststoffe: Hülsenfrüchte etc. Calcium: Brokkoli etc. Antioxidantien: Beeren	<u>Effektiver Sport:</u> Intervall Krafttraining Gruppenkurse	 SOMMER
4. Lutealphase Phase der inneren Ruhe	<u>Stimmungstief:</u> Zeit für Rückzug	ca. 23. – 35. Zyklustag	Wellness Malen Aufräumen Meditation Ein Bad nehmen	<u>Ausgewogene Gerichte:</u> Magnesium: Quinoa etc. Omega-3-Fettsäuren: Lachs etc. Vitamin B6: Linsen etc. Vitamin E: Nüsse etc.	<u>Leichter Sport:</u> Autogenes Training Yoga Spaziergänge	 HERBST