

Ciklusszinkron életmód

MENSTRUÁCIÓS SZAKASZ

Jellemzők

- Belső Tél, 3-7 nap
- Méhnyálkahártya leválik
- Hormonok szintje alacsony
- Energiaszint alacsony lehet

Alvás

- Prioritás legyen
- Akár 10-12 óra is lehet, korábbi fekvéssel, több pihenéssel

Mozgás

- Inkább pihenés, regenerálódás (főleg az első napokban) vagy kímélő mozgások (jóga, nyújtás, séta)
- Jógában kerüld (!): megerőltető, erősítő pózok, fordított vagy félfordított testhelyzetek, csavaró pózok, alhasi nyomás
- Kb harmadik naptól: súlyzós edzések újra
- Bemelegítés, több pihenőidő

Étkezés, vitaminok

- Tápanyagokban, ásványi anyagokban gazdag ételek; vasraktárak támogatása
- Gyulladáscsökkentő ételek emelése: omega3, kurkuma, fahéj, gyömbér
- Gyulladáskeltő ételek csökkentése: alkohol, kávé, glutén, tehéntej, transzsírok
- Főként meleg, főtt, melegítő ételek
- omega3, magnézium

Érzelmi, energetikai szint

- FÓKUSZ: megpihenés, elengedés, létezés, visszahúzódás, bölcsesség, transzformáció, énidő, intuíciók, ösztönök felerősödése, önvizsgálat
- ÉRZELMILEG: intenzív időszak, mélységek megélése és megengedése, öngondoskodás, önelfogadás
- Újhold
- Vénség archetípusa

Ciklusszinkron életmód

FOLLIKULÁRIS SZAKASZ

Jellemzők

- Belső Tavasz, 7-10 nap
- Tüszőérés szakasza
- Ösztrogén nő → termékeny méhnyaknyák megjelenik
- Energiaszint fokozatosan nő

Alvás

- Legalább 7-8 óra pihentető alvás
- Megfelelő alvási ritmus

Mozgás

- Egyre növelhető intenzitás
- Erőteljesebb mozgásformák
- Új dolgok kipróbálása, izomépítés és regenerálódás könnyebb
- Például:
 - futás, tánc, erőnléti, súlyzós edzések, tánc;
 - jógában: fordított testhelyzetek, aktívabb pózok kifejezetten jólesőek

Étkezés, vitaminok

- Friss, sokszínű, könnyű, tápanyagokban gazdag ételek
- Sok zöldség, sovány fehérjék, egészséges zsírok, gabonák
- Főtt, párolt és nyers ételek
- Tüszőérés támogatása:
 - omega3 - halak, dió, olíva, kókusz, avokádó
 - keményítő tartalmú szénhidrátok - burgonya, hajdina, zab, rizs, quinoa
- cink, D-vitamin, szulforafán

Érzelmi, energetikai szint

- FÓKUSZ: újjászületés, az élet ébredése, tervezés, új kezdetek, gyarapodás, kreativitás, cselekvés, lelkesedés, az új elindítása, a következő lépés
- ÉRZELMILEG: stabilizálódunk, új tapasztalatok felé kinyílás, önmagunkra is figyeljünk
- Növő Hold
- Szűz archetípusa

Ciklusszinkron életmód

OVULÁCIÓS SZAKASZ

Jellemzők

- Belső Nyár, 1-2 nap
- Megérett petesejt kilökődik
- Ösztrogén a csúcson → legvizesebb méhnyaknyák
- Energiaszint a legmagasabb

Alvás

- Legalább 7-8 óra pihentető alvás
- Megfelelő alvási ritmus

Mozgás

- Nagyobb fizikai terhelés, intenzív mozgásformák
- Hajlékonyság nő → a sérülésveszély fokozódhat: a bemelegítés fontos és tartsd tiszteletben a saját határaidat!
- Például:
 - erőnléti edzések, HIIT, futás, spinning, tánc;
 - jógában: aktívabb gyakorlás

Étkezés, vitaminok

- Sok zöldség, gyümölcs, nyers étel vagy könnyen párolva
- Összetett szénhidrátok (főleg keményítő tartalmú, lassú felszívódású szénhidrátok); egészséges zsírok (omega3); sovány fehérjék
- Ösztrogén kivezetés támogatása: keresztesvirágúak, fermentált ételek
- cink, D-vitamin, szulforafán, indol 3 carbinol

Érzelmi, energetikai szint

- FÓKUSZ: megvalósítás, alkotás, aktivitás, kreativitás, befogadás, önátadás, érzékiség, szociabilitás, termékenység
- ÉRZELMILEG: magabiztosság, kiteljesedés, teljes kinyílás, teremtő erő, Nőiség virágzása, érzelmi mélységek is lehetségesek
- Telihold
- Anya archetípusa

Ciklusszinkron életmód

LUTEÁLIS SZAKASZ

Jellemzők

- Belső Ősz, 10-16 nap
- Alaptesthő megemelkedik
- Pregesztéron nő
- Energiaszint egyre csökken

Alvás

- Megnöhet az alvásigény 30-60 perccel is
- Prioritás legyen az alvás, pihenés

Mozgás

- Fokozatosan csökkenteni a terhelést
- Egyre kímélőbb mozgásformák, funkcionális, ügyességi gyakorlatok
- Stressz-oldásra törekedni
- Tisztelni a határaidat: rugalmasság csökkenhet - belemegítés!
- Éhgyomorra edzést kerülni!
- Minimum 36 órás pihenőidő
- Például: jóga, pilates

Étkezés, vitaminok

- Tápanyagokban gazdag ételek, főzve, sütvé, grillezve
- Egészséges zsírok és szénhidrátok, rostok emelése
- Ösztrogén kivezetés támogatása: keresztesvirágúak, fermentált ételek
- Inzulinszint stabilan tartása
- Időszakos böjt: maximum 12-13 óra legyen!
- cink, B6/B-komplex, omega3, magnézium, szulforafán

Érzelmi, energetikai szint

- FÓKUSZ: összegzés, rendszerezés, lelassulás, kényelem, elengedés, behúzóds, beérett gyümölcsök „learatása”
- ÉRZELMILEG: feszültségoldás, határok meghúzóds, önmagunk táplálása kívül és belül, hangulati ingadozás lehet
- Fogyó Hold
- Matriarcha archetípusa