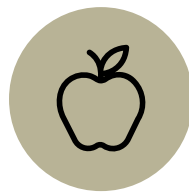


TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE



TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

BEWEGUNG



Bei Schmerzen Entspannungsübungen wie
Yoga oder Stretching machen.

Petra Platen, Sportmedizinerin



TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

BEWEGUNG



Leichtes Ausdauertraining kann die Durchblutung anregen und Menstruationsbeschwerden lindern.

Dr. Julia Fischer, Ärztin und Journalistin



TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

JOB



Nimm dir, wenn möglich, die Auszeit,
die dein Körper braucht.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

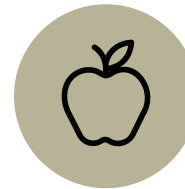
JOB



Erledige weniger anstrengende,
organisatorische Aufgaben.

Dr. Miriam Stark, Begründerin des zyklusorientierten Lebens und Arbeitens

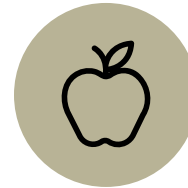




„Es gibt Studien, die zeigen, dass die Einnahme von Magnesium Krämpfe während der Mens reduzieren kann.“

Sue Menzi, Ernährungsberaterin



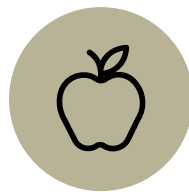


Stabilisiere deinen Blutzucker, um Krämpfe zu reduzieren. Vermeide Blutzuckerschwankungen, da sie Krämpfe verstärken können. Reduziere raffinierten Zucker, Kaffee und Alkohol und setze auf proteinreiche Lebensmittel und komplexe Kohlenhydrate, um deine Energie konstant zu halten.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



TIPPS FÜR DIE FOLLIKELPHASE



TIPPS FÜR DIE FOLLIKELPHASE

BEWEGUNG



Durch das Mehr an Östrogen und Serotonin eignet sich diese Phase perfekt für den Muskelaufbau.

Dr. Julia Fischer, Ärztin und Journalistin





Drei bis vier Krafttrainingseinheiten pro Woche sind in der Follikelphase ideal. Wer diese energiereiche Phase optimal nutzt, kann es in der zweiten Zyklushälfte lockerer angehen.

Daniel Knebel, Personal Trainer





Die Follikelphase eignet sich hervorragend für Neuanfänge. Nutze sie, um Pläne zu schmieden, neue Projekte zu starten und Routinen zu etablieren.

Mandy Jochmann, Zyklus-Mentorin

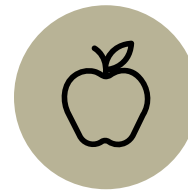




Die Zeit vor dem Eisprung eignet sich besonders gut für Brainstormings. Nutze diese Phase, um kreative Ideen zu entwickeln.

Mandy Jochmann, Zyklus-Mentorin

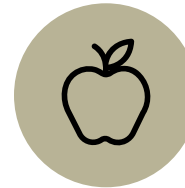




Baue Nährstoffreserven für die Gebärmutterschleimhaut auf. Versorge dich mit Eisen, Selen, Zink sowie Vitamin A, C, E, B3 und B5, um den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut zu unterstützen.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



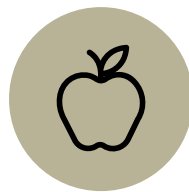


Setze auf gesunde Fette für die Hormonproduktion. Östrogen benötigt gesunde Fette, zum Beispiel aus Avocados, Nüssen, Samen, Olivenöl und fettem Fisch. Unterstütze zudem deine Leber beim Östrogenabbau mit bitterstoffreichen Lebensmitteln wie Rucola oder Chicorée.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



TIPPS FÜR DIE OVULATIONSPHASE





Gleichzeitig machen Östrogene unsere Sehnen dehnbarer und damit die Gelenke instabiler. Das heißt, jetzt verletzen wir uns schneller. Sportarten mit komplexen Bewegungsabläufen, beispielsweise Tennis, sind in dieser Phase weniger ideal.

Dr. Julia Fischer, Ärztin und Journalistin





In der Ovulationsphase werden wir forscher und selbstsicherer. Diese Zeit ist perfekt für Job-Interviews, Gehaltsverhandlungen, Vorträge und alles Weitere, wo wir Eindruck schinden wollen.

Dr. Julia Fischer, Ärztin und Journalistin

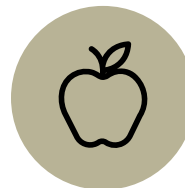




Das hohe Selbstbewusstsein um den Eisprung herum macht diese Phase auch ideal fürs Networking. Mit dem Plus an Energie lassen sich in dieser Phase zudem anspruchsvolle Aufgaben meistern, Projekte vorantreiben und Ideen in die Tat umsetzen.

Mandy Jochmann, Zyklus-Mentorin

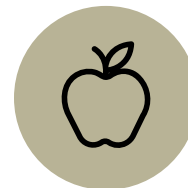




Unterstütze Leber und Darm beim Hormonabbau. Damit überschüssiges Östrogen abgebaut wird, braucht die Leber Unterstützung. Bitterstoffe aus Rucola, Chicorée und Artischocken regen die Entgiftung an, während Ballaststoffe aus Leinsamen oder Gemüse den Darm aktiv halten.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



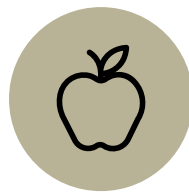


Stärke dein Immunsystem für die zweite Zyklusphase und hilf deinem Körper, PMS-Symptomen vorzubeugen. Versorge dich mit Vitamin C (Zitrusfrüchte, Paprika) und Zink (Nüsse, Hülsenfrüchte). Probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut unterstützen zusätzlich.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food



TIPPS FÜR DIE LUTEALPHASE





Durch das Östrogen und Progesteron kommt es zu einer Gewebelockerung. In hohen Progesteron-Phasen würde ich zum Schutz des Beckenbodens nicht mit maximaler Gewichtsbelastung trainieren.

Susanne Weber, Gynäkologin und Sportmedizinerin



TIPPS FÜR DIE LUTEALPHASE

BEWEGUNG



**Krafttraining mit wenigen Wiederholungen
und lockeres Ausdauertraining sind jetzt ideal.**

Daniel Knebel, Personal Trainer





Die Lutealphase ist die beste Zeit, um konzentriert
Routineaufgaben abzuarbeiten.

Mandy Jochmann, Zyklus-Mentorin

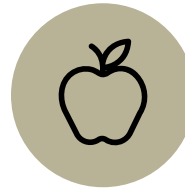




Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Probleme
realistisch und in der Tiefe zu durchdenken.
Der kritischere Blick kann dabei helfen, fundierte
Entscheidungen zu treffen.

Mandy Jochmann, Zyklus-Mentorin





Setze auf Magnesium und Vitamin E für Entspannung und Hormonbalance. Magnesium kann zur Muskelentspannung beitragen und so Krämpfe lindern. Vitamin E wird nachgesagt, entzündungshemmend zu wirken und den Hormonhaushalt zu unterstützen. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Wirsing und Himbeeren.

Nathalie Gleitman & Sina Oberle, aus dem Buch Zyklus-Food

