ERSTER ZYKLUS

ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE	
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende
RESSOURCEN	Ruhe, Loslassen, Reflexion, Intuition Vision, Planung	Vorbereitung und Aufbau, Kreativität, Planung, Strategie	Offenheit, Aktion, Kommunikation, Zusammenarbeit, wichtige Gespräche Durch- und Umsetzung	Arbeiten fertigstellen und ordnen	Rückzug, Ruhe Beenden, ordnen, pflegen, innehalten, reflektieren
STRESSRESISTENZ	steigend	hoch	sehr hoch	abnehmend	gering
	Intermittierendes Fasten	Autophagie Fasten	Intermittierendes Fasten	Autophagie Fasten	Nacht Fasten
FASTENFENSTER	13-15 Std	15 Std	13-15 Std	15-18 Std	12-13 Std
ERNÄHRUNG	low carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	Protein: 2g pro kg Fett: > 60g KH: bis 90g net		Protein: 2g pro kg Fett: > 60g KH: bis 150g net	Protein: 2g pro kg Fett: > 60g KH: bis 90g net	Protein: 2g pro kg Fett: >60g KH: bis 150g net
MAHLZEITEN	2 bis 3 Mahlzeiten, keine Snacks				3 Mahlzeiten, keine Snacks
NEM	Kollagen, Whey, Elektrolyte, Magnesium, Probiotikum, Bitterstoff-Komplex, Löwenzahntee, Brennesseltee und Basentee				
HORMONFOKUS	Insulin↓ Östrogen↑ Testosteron↑			Cortisol↓ Insulin↓ Progesteron↑	
HEILUNGSFOKUS	Autophagie, Ketose		Leber, Darm	Autophagie, Ketose	Leber, Darm
DETOX	Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung, Tee, Fasten und Giftstoffen vermeiden				