

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
STRESSRESILIENZ	steigend	hoch	sehr hoch	abnehmend	gering
FASTENART	Intermittierendes Fasten	Autophagie Fasten	Intermittierendes Fasten	Autophagie Fasten	Intermittierendes Fasten
FASTENFENSTER	15 Std	15-18 Std	15 Std	15-18 Std	12-15 Std
VARIATIONEN		1 x 24 Std		1 x 24 Std	
NAHRUNG	low carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	P: 2g pro kg, F: >60g KH: 50g -90g net		P: 2g pro kg, F: >60g KH: 150g net	P: 2g pro kg, F: >60g KH: 50g net	P: 2g pro kg, F: >60g KH: 150g net
MAHLZEITEN	2 bis 3 Mahlzeiten, keine Snacks				2 bis 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	Nach Bedürfnis und Möglichkeit auswählen und einplanen: Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung, Tee und Fasten und vermeiden von Giftstoffen Wöchentlich: Einlauf, Leberwickel Ein- bis weimal im Zyklus: 24 Std Fasten				