

D R I T T E R Z Y K L U S

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	15-18 Std	18 Std	15 Std	18 Std	12-15 Std
VARIATIONEN		1 x 36 Std		1 x 24 Std	
NAHRUNG	low carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	P: 2g pro kg, F: >60g KH: 50g 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, Löwenzahntee, Brennesseltee und Basentee				
HORMONFOKUS	Insulin↓ Östrogen↑ Testosteron↑			Cortisol↓ Insulin↓ Progesteron↑	
HEILUNGSFOKUS	Autophagie, Ketose		Leber, Darm	Autophagie, Ketose	Leber, Darm
DETOX	Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, Tee und Fasten / Wöchentlich: Einlauf, Leberwickel, Basen Bad / Einmal im Zyklus: 24 Std Fasten und 36 Std Fasten Mind. 1 Mal Detox: Sauna/Infrarotsauna, Kryotherapie, Basenstrümpfe. Massagen, Lymphdrainage, Schröpfen Mind. 1 Mal Beauty: Trockenbürsten, Beautybad, Masken, Rotlicht für die Kollagenproduktion, Peelings und die Hautpflege mit Ölen				
TRAINING	leicht und angepasst	Intensives Kraft- und Ausdauertraining	Intensiv, vorallem Kraft-Training	Intensives Kraft- und Ausdauertraining	nur leichtes Training und Entspannung