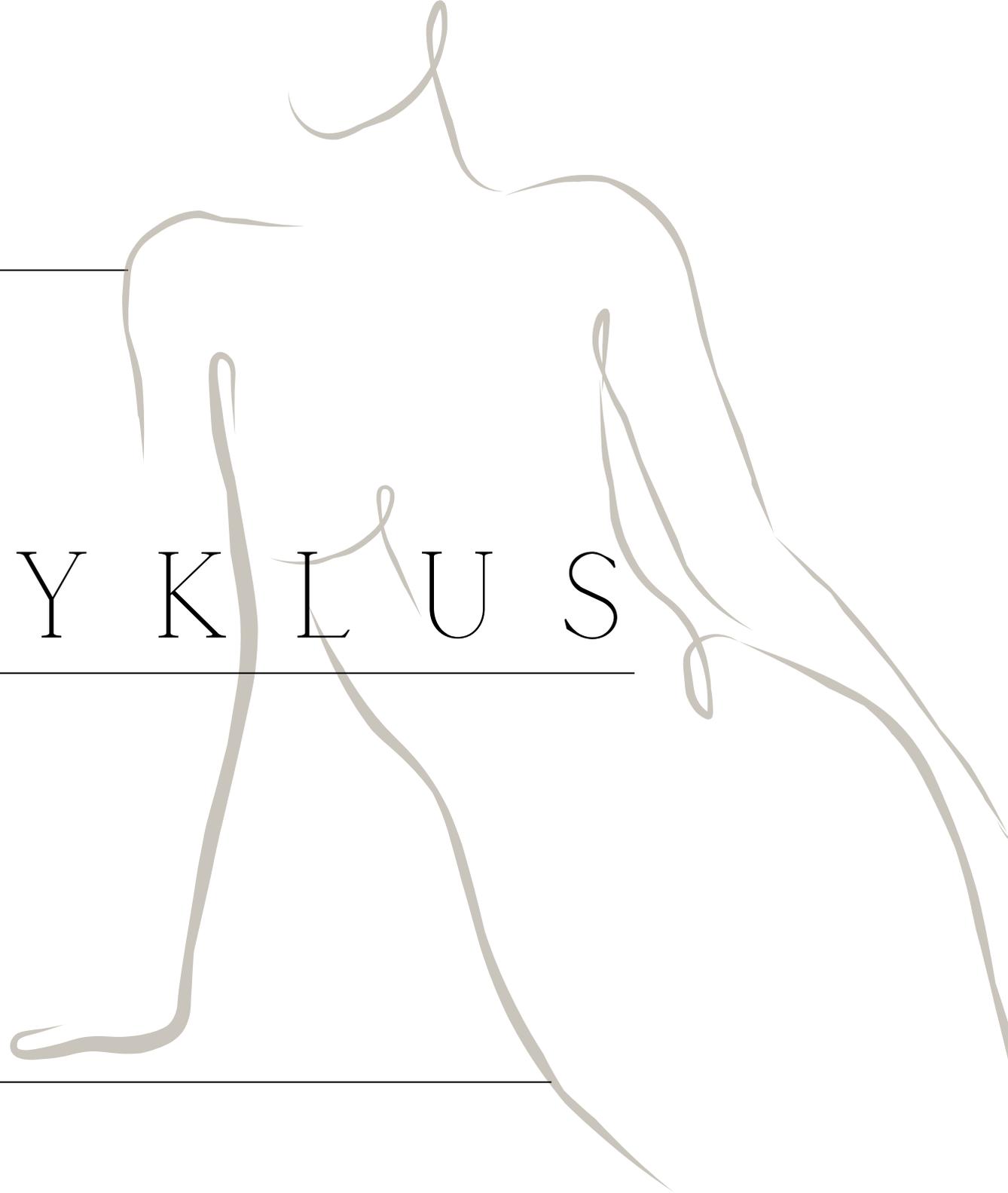


1 . Z Y K L U S



ERSTER ZYKLUS

ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE	
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende
RESSOURCEN	Ruhe, Loslassen, Reflexion, Intuition Vision, Planung, erste Schritte	Vorbereitung, Aufbau, Kreativität, Lösungsfindung, 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
FASTENART	Intermittierendes Fasten	Interm. + Autophagie Fasten	Intermittierendes Fasten	Intermittierendes Fasten	Nacht Fasten
FASTENFENSTER	13-15 Std	15 Std	13-15 Std	15 Std	12-13 Std
VARIATIONEN		24 Std			
ERNÄHRUNG	low(er) carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	Protein: 2 g pro kg KH: bis 100 g netto Fett: ca. 90 g		Protein: 2g pro kg KH: bis 150 g net Fett: ca. 75 g	Protein: 2 g pro kg KH: bis 100 g netto Fett: ca. 90 g	Protein: 2g pro kg KH: bis 150 g net Fett: ca. 75 g
MAHLZEITEN	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	Stabilisierung des Blutzuckers, Autophagie		Leber, Darm	Stabilisierung des Blutzuckers, Autophagie	Leber, Darm
DETOX	Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung, Tee, Fasten und Giftstoffen vermeiden Einmal 24 Std Fasten				

ERSTER ZYKLUS

Sobald Du Deine Menstruation bekommst, startest Du mit Tag 1 des ersten Zyklusplans.

Der Plan ist auf einen 28-30 Tage Zyklus ausgelegt. Weicht Dein Zyklus stark ab, verkürze oder verlängere entsprechend die Follikelphase und Lutealphase gleichmäßig.

In der linken Spalte findest Du die Themen, die Teil des aktuellen Zyklus-Plans sind und in den nächsten Plänen weiter ergänzt werden.

Die sich daraus ergebenden Ressourcen, Ziele und To do's, findest Du in allen anderen Spalten.

Das Ziel ist, dass Du einen Einblick in die natürlichen Rhythmen und Zusammenhänge bekommst.

ZYKLUS UND RESSOURCEN

- **Zyklusphasen**

Jeder Zyklus durchläuft diese Phasen: Follikel-, Ovulations- und Lutealphase.

- **Zyklustag**

Die Tage des Zyklus sind nach ihrer hormonellen Situation zusammengefasst, da sich daraus bestimmte körperliche und mentale Bedürfnisse ableiten lassen. Fasten, Ernährung und Training werden beispielsweise daran angepasst.

- **Ressourcen**

Körperliche und mentale Stärken und Bedürfnisse sind durch die hormonelle Situation der jeweiligen Zyklusphase geprägt. Schau, wo gerade Deine Stärke liegt, was Du brauchst und nutze so die Dir zur Verfügung stehenden Ressourcen.

FASTEN

- **Fastenfenster**

Das Fastenfenster gibt Dir vor, wie lange Du an diesen Tagen fastest. In dieser Phase variiert die Fastenlänge zwischen 12 und 24 Stunden. Halte Dich an die Längen und lege Dein Fastenfenster so, dass es für Dich praktikabel ist. Beende dafür Dein Essensfenster immer spätestens drei Stunden bevor Du ins Bett gehst und nimm Deine erste Mahlzeit grundsätzlich frühestens eine Stunde nach dem Aufwachen zu Dir. Das 24 Std Fasten kannst Du beliebig in Deiner ersten Zyklushälfte einsetzen. So, wie es in Deine Woche passt. Bleib an diesem Tag aktiv.

Für 24 Stunden nimmst Du keinerlei Kalorien zu Dir. Du entscheidest Dich für eine letzte Mahlzeit, z.B. das Mittagessen von 13 Uhr bis 13:30 Uhr und brichst Dein Fasten erst 24 Std später, also um 13:30 Uhr des nächsten Tages. Während der Fastenfenster ist ausschließlich Wasser (unbedingt auch Elektrolyte), grüner + schwarzer Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt.

ERNÄHRUNG

Je nach Phase liegt der Schwerpunkt auf einer (immer cleanen) Low Carb, pro- und präbiotischen oder einer besonders hormonunterstützenden Ernährung. Die Unterschiede liegen hier in der Verteilung der Makronährstoffe und Auswahl der Lebensmittel. Die jeweilige Ernährung richtet sich danach, ob und welche Hormone gerade aufgebaut werden müssen, oder ob der Fokus auf der Regulierung des Blutzuckers und der metabolischen Flexibilität liegt.

- **Makro - Verteilung**

Achte darauf, die angegebene Menge der Proteine zu erreichen. Um eine ausreichende Versorgung sicher zu stellen, beläuft sich die Menge der Proteine im Hormon-Reset Plan auf 2g Protein pro kg ideales Körpergewicht. Hier musst Du herausfinden, was Dein ideales Körpergewicht wäre. Damit das nicht zu kompliziert wird, nimmst Du Dein schlankes Wohlfühlgewicht. Die Proteine aus Kollagenpulver zählen nicht in der täglichen Proteinzufuhr, da sie keinen Einfluss auf die Muskelproteinsynthese haben. Jede Mahlzeit sollte ein Minimum von 40g Protein enthalten um diese anzuregen.

Halte Dich an die Grenze für die Kohlenhydrate und Sorge durch gute Fette für sättigende Mahlzeiten. Bei den KH ist es wichtig, dass Du die „net carbs“ trackst. Das sind die KH minus Ballaststoffe, so hast Du einen Überblick über Beides. Greife bei der Wahl auf überwiegend stärkearme KH zurück, wie grünes Blattgemüse und Kreuzblütler. Wenn Du immer auf Kartoffeln und Reis setzt, werden Deine Portionen sehr klein.

ERSTER ZYKLUS

- **Mahlzeiten**

In den Essensfenstern des ersten Plans, hast Du genügend Zeit für 3 Mahlzeiten, ohne Snacks. Wenn Du aus irgendeinem Grund Deine Proteinmenge nicht über Deine Mahlzeiten abgedeckt bekommst, integriere einen Whey-Protein-Shake innerhalb Deines Essensfensters. Zwischen den Mahlzeiten sind Wasser, schwarzer Kaffee und grüner + schwarzer Tee erlaubt...Achte darauf Dir mit dem Koffein nicht die Schlafqualität zu stören.

- **NEM**

Wenn Du Dich für ein Probiotikum und einen Bitterstoff - Komplex zur Nahrungsergänzung entschieden hast, nimmst Du sie entsprechend der Empfehlung innerhalb Deines Essensfensters. Löwenzahntee, Brennesseltee und einen Basentee trinkst Du im Wechsel, eine Tasse pro Tag, ebenfalls in Deinem Essensfenster.

HEILUNG UND ENTGIFTUNG

- **Hormonfokus**

Hier siehst Du, was für die jeweilige Phase wichtig ist: in der Follikelphase ist es wichtig, die Bildung von Östrogen und später Testosteron zu unterstützen und das Insulin soll niedrig bleiben. Dies erreichst Du, in diesem Zyklus, über Fasten, die Verteilung der Makronährstoffe und ausgewählte Lebensmittel.

- **Heilungsfokus**

Der Heilungsfokus zeigt, wo der Schwerpunkt der Regeneration und Unterstützung in diesem Zyklus liegt. Die Stabilisierung des Blutzuckers und Autophagie während der längeren Fastenphase, sind im Fokus. Die Pflege und Unterstützung von Leber und Darm, besonders während des Eisprungs und vor der Menstruation. Beides wird durch Fastenlängen, Makro- Verteilung und Auswahl der Lebensmittel beeinflusst.

- **Detox**

Hier findest Du in diesem Zyklus nur eine kleine Übersicht der Dinge, die täglich Deine Entgiftung und Dein Wohlbefinden beeinflussen. Tee und Fasten gehören bereits zu Deinem täglichen Programm. Bemühe Dich täglich um Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung und das Vermeiden von Giftstoffen.