

3 . Z Y K L U S



DRITTER ZYKLUS

ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE	
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende
RESSOURCEN	Ruhe, Loslassen, Reflexion, Intuition Vision, Planung	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
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 72 Std		1 x 24 Std	
NAHRUNG	low carb, pro- und präbiotisch				hormonunterstützend
MAKROVERTEILUNG	Protein: 2 g pro kg KH: bis 50 g netto Fett: ca. 120 g		Protein: 2 g pro kg KH: bis 100 g netto Fett: ca. 90 g	Protein: 2 g pro kg KH: bis 50 g netto Fett: ca. 120 g	Protein: 2 g pro kg KH: bis 150 g netto Fett: ca. 75 g
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

DRITTER ZYKLUS

Dein dritter Zyklusplan startet wieder mit dem ersten Tag Deiner Menstruation.

In diesem Zyklus kommt eine weitere Fasten Variation und zusätzlich Detox- & Beauty - Anwendungen hinzu. Und last but not least lernst Du, wie Du Dein Training in den Zyklus integrieren kannst.

- **Fastenfenster**

In diesem Zyklus variiert die Fastenlänge wieder zwischen 12 und 18 Stunden.

Halte Dich nach wie vor an die Fastenzeiten und lege Dein Fastenfenster so, dass es für Dich praktikabel ist. Beende es immer spätestens drei Stunden bevor Du ins Bett gehst, und starte frühestens eine Stunde nach dem Aufwachen mit der ersten Mahlzeit. Während der Fastenfenster ist ausschließlich Wasser, grüner Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt.

Zusätzlich gibt es für zwei Tage des Zyklus eine Variation: Das 36 Stunden Fasten zwischen Tag 6 und 10 und das schon bekannte 24 Stunden Fasten zwischen Tag 16 und 19.

Auch beim 36 Stunden Fasten entscheidest Du Dich für eine letzte Mahlzeit, z.B. das Abendessen von 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr brichst Dein Fasten erst 36 Std später, also um 7:00 Uhr des übernächsten Tages. So wie Du zeitlich am besten klar kommst, platzierst Du Dein 36 Std Fastenfenster. Beachte den Abstand der Mahlzeiten zum schlafen gehen und Aufstehen.

Auch hier ist während des Fastens ausschließlich Wasser, grüner Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt.

- **Detox**

Deine Möglichkeiten Detox und auch Wellness einzubauen erweitern sich nun. Das ist alles sehr flexibel und richtet sich nach Deinen Möglichkeiten und Vorlieben. Ich zeige Dir, zu welchen Zeiten im Zyklus die unterschiedlichen Tools sinnvoll sind, was davon Du wählst, liegt bei Dir.

Es bleibt bei täglich: Sonnenlicht, Frischluft, Tee und Fasten. Das alles ist schon zur Gewohnheit geworden.

Zu den Einläufen und Leberwickeln kommt nun noch ein wöchentliches, basisches Vollbad. Falls Du keine Badewanne hast, kannst Du auf basische Fußbäder oder das Tragen von Basenstrümpfen ausweichen.

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

Unterschiedliche Anwendungen können Deine Entgiftung und unterschiedliche Bereiche Deiner Gesundheit massiv unterstützen. Dazu gehören: Sauna/Infrarotsauna, Kryotherapie, Massagen, Lymphdrainage und Schröpfen. Wähle aus, was Dich anspricht und schau, ob es Dir gelingt, jede Woche etwas davon unterzubringen.

Zum Wohlbefinden gehört es auch , dass Du Dich in Deiner Haut gut fühlst. Trockenbürsten, Beautybad, Masken, Rotlicht für die Kollagenproduktion, Peelings und die Hautpflege mit Ölen sind dabei hilfreiche Tools.

- **Training**

Training und Aktivität sollten, so wie alle anderen Lifestylebereiche, an den Zyklus angepasst werden, um die erwünschten Ziele auch zu erreichen. In der Regel gehen ein attraktives Aussehen, körperliche Kraft und Leistungsfähigkeit und in unserem Fall besonders die hormonelle Gesundheit mit all ihren Vorzügen, Hand in Hand. Das richtige Training, zum richtigen Zeitpunkt im Zyklus spielt dabei eine wesentliche Rolle. Kurz vorab... Bewegung, wie ein Spaziergang, ist an jedem einzelnen Tag wichtig. Inaktivität hat keine Vorteile. Also bleib aktiv. Das ist die Basis. Alles was dann noch dazu kommt ist Training in unterschiedlichen Varianten:

Angepasstes, leichtes Training, intensives Ganzkörpertraining, Widerstandstraining, Hiit, Cardio, Mobility, Stretching, Yoga

Training hat immer ein Ziel. Es soll zu einer Anpassung im Körper führen und Dich stärker machen.

Krafttraining soll Muskulatur aufbauen, und so die Körperzusammensetzung optimieren... Für einen gesunden Stoffwechsel und im Sinne der Hormongesundheit extrem wichtig.

Cardio Training soll Dein Herz-Kreislaufsystem stärken, HIIT soll Leistungsfähigkeit, Fettverbrennung und Autophagie unterstützen. Mobility und Stretching wirken sich positiv auf Deine Gelenke und deren Flexibilität aus und Yoga hilft Dir dabei, Dein Nervensystem zu entspannen.

All diese Varianten sollten regelmäßig ihren Platz finden. Gestalte für Dich einen Plan, den Du langfristig durchhalten kannst.

Im Plan ist notiert, welche Intensität ein Training jeweils haben sollte um Deine hormonelle Situation zu nutzen und zu unterstützen, was sich da besonders eignet, kannst du dem Trainingsteil entnehmen.
