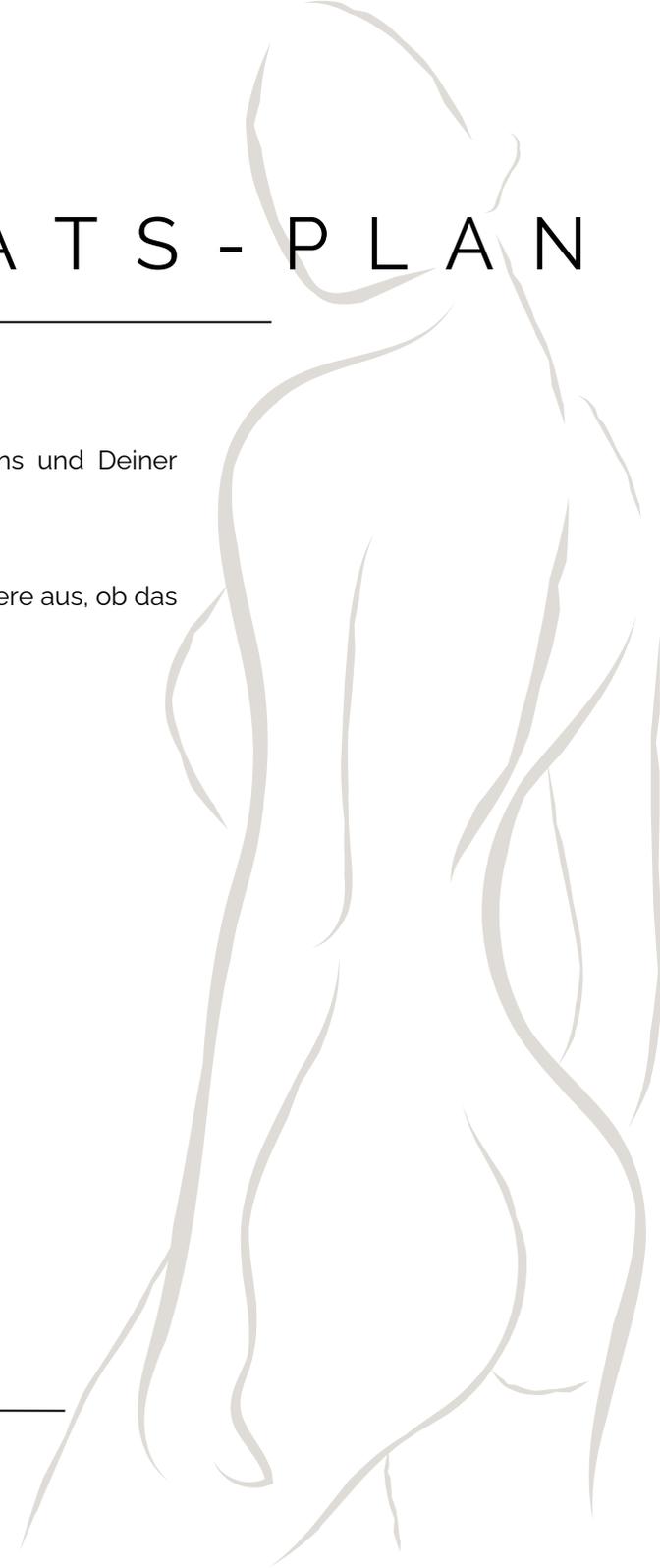


MONATS-PLAN

Auf diesem Plan findest Du die gleichen Zeiten, wie auf dem 3. Zyklusplan.

Wenn Dein Zyklus entweder noch regelmäßig ist, oder Du ihn, auch ohne Blutung, anhand Deines Befindens und Deiner Ressourcen deutlich spüren kannst, bietet es sich an, auch in diesem Zyklus zu bleiben.

Fehlt Dir die Orientierung für Tag 1, richte Dich nach dem Mond. Tag 1 ist Neumond, Ovulation Vollmond und probiere aus, ob das für Dich passt, oder wechsele zum Wochen-Plan.



MONATS-PLAN

Mondphasen: Tag 1 / Neumond		zunehmend		Vollmond		abnehmend	
ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE			
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	hoch	abnehmend	niedrig		
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende		
FASTENART	interm. Fasten	Autophagie Fasten	interm. Fasten	Autophagie Fasten	intermittierendes Fasten		
FASTENFENSTER	15-18 Std	18 Std	15 Std	18 Std	12-15 Std		
VARIATIONEN		24 bis 36 Std oder 2x im Jahr 48 oder 72 Std		24 bis 36 Std			
NAHRUNG	low carb, pro- und präbiotisch		hormonunterst.	low c, pro- und prä,	hormonunterstützend		
MAKRO-VERTEILUNG	Protein: 2 g pro kg KH: bis 50 g netto Fett: 120 g		Protein: 2 g pro kg KH: bis 150 g netto Fett: 90 g	Protein: 2 g pro kg KH: bis 50 g netto Fett: 120 g	Protein: 2 g pro kg KH: bis 150 g netto Fett: 90 g		
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		

VON:

BIS:

MONATS-PLAN

ZYKLUSPHASEN	Follikelphase		Ovulationsphase	Lutealphase	
ZYKLUSTAG	1-5 (Menstruation)	6-10	11-15	16-19	20-Ende
DETOX WELLNESS BEAUTY	Nach Bedürfnis und Möglichkeit aus der Tool-Box auswählen und einplanen.				
Training/ Aktivität	angepasstes, leichtes Training oder Ruhe	intensives Ganzkörpertraining, schweres Widerstandstraining, Hiit, Cardio	intensives Ganzkörpertraining, schweres Widerstandstraining	Ganzkörpertraining, Widerstandstraining, Cardio	leichtes Ganzkörpertraining, leichtes Widerstandstraining, Mobility, Stretching, Yoga Spaziergänge Atemübungen