

# W O C H E N - P L A N

Wenn Dein Zyklus durcheinander und unregelmäßig ist, hast Du auch die Möglichkeit den Wochen Plan zu nutzen, Dieser enthält:

- 5 Tage intermittierendes Fasten und Makroverteilung zur Unterstützung von Östrogen und Testosteron
  - Kohlenhydrate: bis 50g net,
  - Protein: 2g pro kg Körpergewicht
  - Fett: Rest > 60g
- einen Tag längeres Fasten, um den Darm zu pflegen und
- einen Tag ohne zu Fasten (bzw. 12 Std Nacht-Fasten) und Makroverteilung zur Unterstützung von Progesteron
  - KH: bis 150g net,
  - Prot.: 2g pro kg
  - Fett: Rest>60g

In diesem Plan findest Du zwei unterschiedliche Varianten für die 5 Tage intermittierendes Fasten:

- 13-15 Std intermittierendes Fasten oder
- 15-18 Std Autophagie-Fasten

Wähle hier eine Variante und bleibe dann mindestens 2 Wochen dabei... Wechsele nicht zu häufig innerhalb der Woche hin und her. Wie Du selbst die Tage verteilst, liegt komplett bei Dir. In diesem Beispiel liegt das 24 Stunden Fasten auf dem Samstag und die Fastenpause auf dem Sonntag, das kannst Du ändern.

Der Körper mag Sicherheit und kann sich so besser regulieren.

Diesen Plan bekommst Du auch blanko, damit Du Deine individuellen Tage, Zeiten, Schwerpunkte und Anwendungen planen kannst und zusätzlich eine Übersicht für einen kompletten Zyklus.

Zyklus-plan



# W O C H E N - P L A N

WOCHENTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
INTERMITTEREN DES FASTEN	13-15	13-15	13-15	13-15	13-15	24	12
AUTOPHAGIE FASTEN	15-18	15-18	15-18	15-18	15-18	24	12
MAHLZEITEN	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	0	3
MAKRO-VERTEILUNG	Kohlenhydrate: bis 50g net, Protein: 2g pro kg Körpergewicht Fett: Rest > 60g						KH: bis 150g net, Prot.: 2g pro kg Fett: Rest>60g
HORMONFOKUS	Insulin ↓ Östrogen ↑ Testosteron ↑						Cortisol ↓ Progesteron ↑
DETOXFOKUS	Autophagie, Ketose, alle Entgiftungsorgane						
DETOX-TOOLS	täglich: Sonne, Frischluft, Tee wochenweise nach Bedürfnis und Möglichkeit auswählen und einplanen: mind. 1 Mal Detox: Sauna/Infrarotsauna, Kryotherapie, Basen Bad, Basenstrümpfe. Massagen, Lymphdrainage, Schröpfen, Einlauf, Leberwickel						
TRAINING & AKTIVITÄT	3 - 4 Tage in der Woche: Widerstandstraining = Intensives Ganzkörpertraining oder Splitt Training 1 Tag in der Woche: Hiit 150 Minuten moderates Cardio-Training pro Woche (am besten stramme Spaziergänge an der frischen Luft)						

VON:

BIS:

# W O C H E N - P L A N

WOCHENTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
INTERMITTEREN DES FASTEN							
AUTOPHAGIE FASTEN							
MAHLZEITEN							
MAKRO- VERTEILUNG							
HORMONFOKUS							

DETOXFOKUS	
DETOX-TOOLS	
TRAINING & AKTIVITÄT	