

WELL-BEING

F . P . S

*Hormon - Reset - Lifestyle - Coaching*

---

HEALTH - DOKU



---

**PREPARE UND 1.-3. ZYKLUS**

PHASENPLÄNE UND TO DO'S

**FOODINFO**

FOOD-LIST / PREPARE

MEAL-PREP UND REZEPTE / ERSTER ZYKLUS

NAHRUNGSERGÄNZUNG / ERSTER ZYKLUS

**HEALTH DOKU**

ZYKLUSPHASEN ÜBERSICHT / ERSTER ZYKLUS

ZYKLUS-JOURNAL / ERSTER ZYKLUS

DAILY PLANER MEAL & ACTIVITY & HEALTHCARE / ERSTER  
ZYKLUS

BLUTZUCKER-CHECK UND DIE DAZUGEHÖRIGEN  
UMRECHNUNGSTABELLEN / ERSTER ZYKLUS

**SCHLAF**

SCHLAFTRACKER / ZWEITER ZYKLUS

**DETOX**

DETOX & BEAUTY TOOL-BOX / DRITTER ZYKLUS

DETOX & BEAUTY PLANER / DRITTER ZYKLUS

**TRAINING**

TRAININGSPLANER / DRITTER ZYKLUS

**NACH DEM RESET**

HORMON-RESET- LIFESTYLE GUIDE

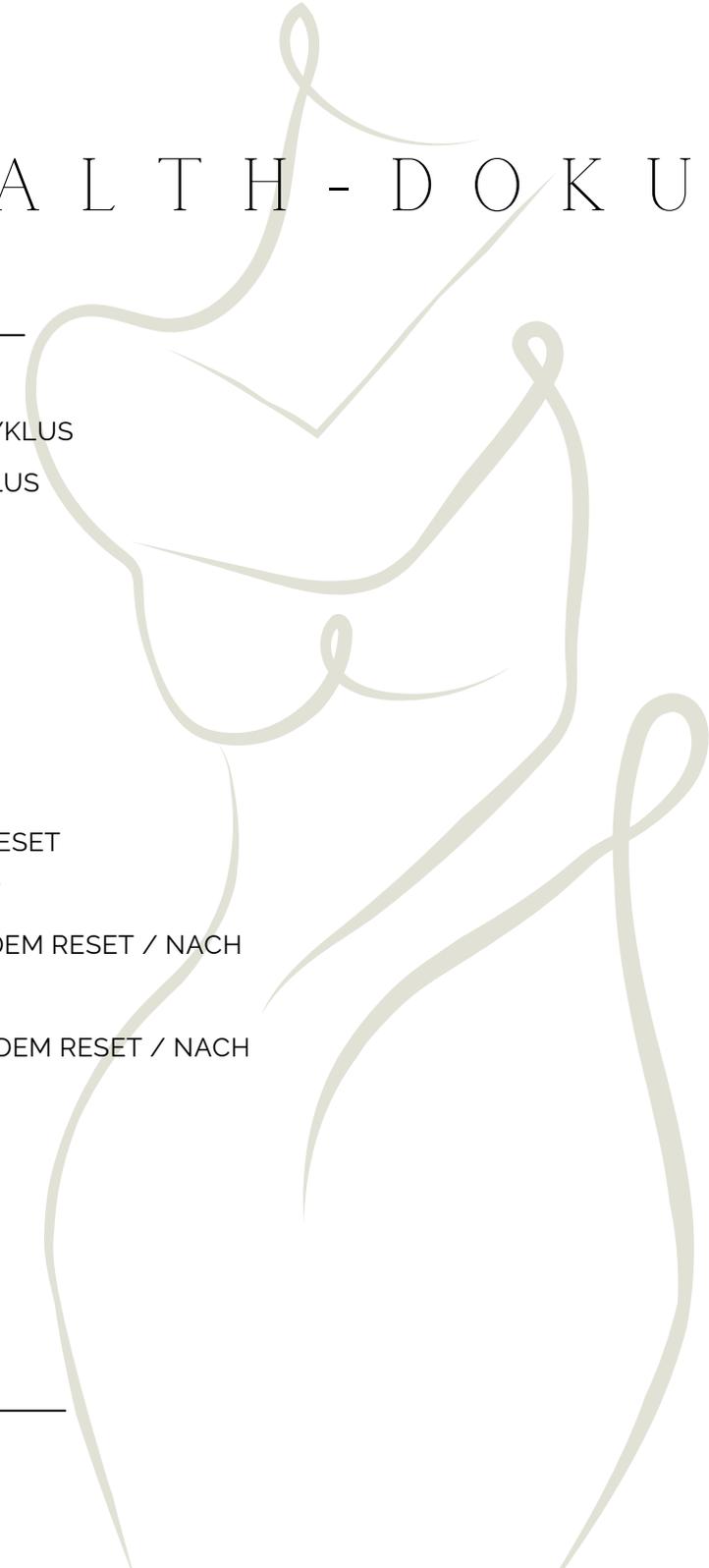
GEWOHNHEITEN TRACKER / NACH DEM RESET

100 TAGE CHALLENGE / NACH DEM RESET

PLAN FÜR EINEN MONATSYKLUS NACH DEM RESET / NACH  
DEM RESET

PLAN FÜR EINEN WOCHENZYKLUS NACH DEM RESET / NACH  
DEM RESET

ZYKLUSPLAN / NACH DEM RESET



P R E P A R E

---



## ES GEHT LOS MIT DEINEM PLAN FÜR DIE VORBEREITUNG:

Mit diesem ersten Plan startest Du wann Du willst und Du kannst ihn solange machen, wie Du es brauchst.

Mit dem darauf folgenden ersten Zyklus Plan, startest Du an einem Tag 1 Deines Zyklus. Je nachdem, wo Du Dich aktuell in Deinem Zyklus befindest, kann das sehr bald sein oder noch 4 Wochen dauern. Nimm Dir für diese Vorbereitung die Zeit, die Du brauchst, nicht weniger als eine Woche und ich empfehle auch nicht länger als 4 Wochen zu warten. Schließlich willst Du starten.

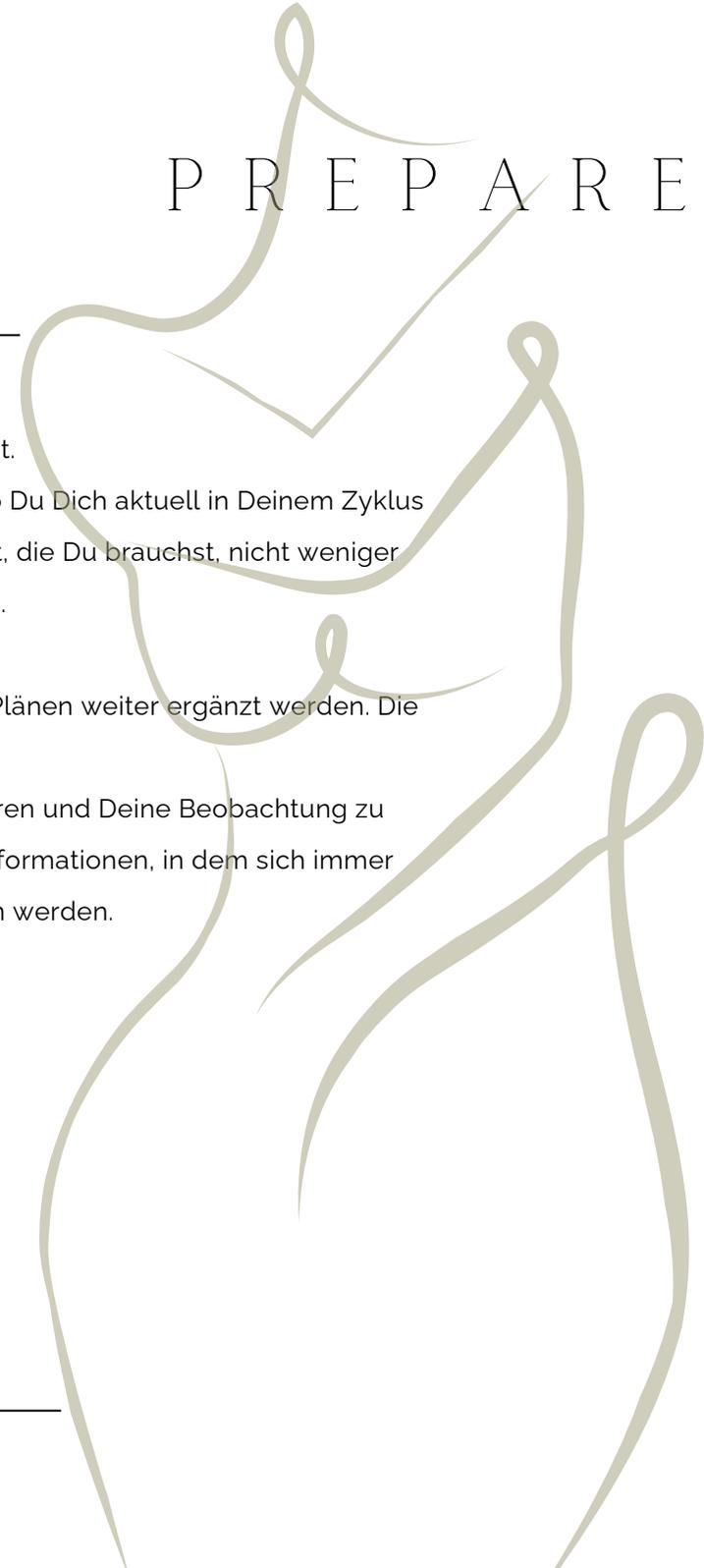
Jeder der kommenden Pläne ist auf einen 28-30 Tage Zyklus ausgelegt.

In der linken Spalte findest Du jeweils die Punkte, die Teil des aktuellen Plans sind und in den nächsten Plänen weiter ergänzt werden. Die sich daraus ergebenden To do's findest Du in allen anderen Spalten.

In der Vorbereitung ist das Ziel, Dich schonmal an die unterschiedlichen Themen des Resets heranzuführen und Deine Beobachtung zu aktivieren. Nimm Dir Zeit für alle Infos. Für die kommenden Lernschritte brauchst Du eine Art Netz aus Informationen, in dem sich immer mehr Erfahrungen verfassen, sodass sie sich verknüpfen und zusammen zu wirklichem, eigenem Wissen werden.

## Dieser Plan zeigt Dir:

- Zyklusphasen
- Zyklustag
- Fastenart
- Fastenfenster
- Art der) Nahrung
- Anzahl der) Mahlzeiten



ZYKLUSPHASEN	FOLLIKELPHASE		OVULATIONSPHASE	LUTEALPHASE	
ZYKLUSTAG	1-5	6-10	11-15	16-19	20-Ende
FASTENART	Nacht Fasten				
FASTENFENSTER	12 Std				
NAHRUNG	kein Zucker oder Zuckeraustauschstoffe kein Getreide und daraus hergestellte Produkte keine Zusatzstoffe und Aromen keine Fette außer: natives Olivenöl, natives Kokosöl, natives Avocado Öl, Weide Ghee, Weide Butter, MCT C8 Öl				
MAHLZEITEN	3 Mahlzeiten, keine Snacks				

## TO DO'S IN DEINER VORBEREITUNG AUF DEN ERSTEN ZYKLUS:

- **Lies die Infos**

Es wichtig, dass Du die Vorbereitungsphase dazu nutzt alle Infos zu lesen. Arbeite Dich da durch. Du bekommst ein erstes Verständnis, welches sich in den nächsten Monaten durch Deine eigenen Erfahrungen festigen wird. Während aller Phasen kannst Du dorthin zurück kommen um noch einmal nachzulesen. Nutze auch die Audio-Dateien. Es kann nie schaden zu lesen UND zu hören.

- **Hänge Dir Deinen Plan sichtbar auf**

Jeder Zyklus-Plan wird um einige Zeilen ergänzt und enthält Veränderungen und Variationen. Wenn Du die Pläne jeweils für Dich sichtbar aufhängst, wird Dir das die Umsetzung vereinfachen.

- **Finde heraus, wo Du Dich in Deinem Zyklus befindest**

Um mit dem Zyklus zu starten, musst Du wissen, wann Dein nächster Tag 1 ist. Wenn Dein Zyklus komplett aus der Spur geraten ist, wähle einen Neumond Tag als Tag 1 und dann schau, wie es sich einpendelt. Wenn Du Deine Ressourcen über den Zyklus beobachtest, wirst Du zumindest erkennen, ob Du Dich gerade in der ersten oder zweiten Zyklushälfte befindest.

## In der Vorbereitungsphase machst Du Dich mit den ersten Veränderungen vertraut. Dazu gehören:

- **tägliches 12 Stunden Nachtfasten**

Das Fastenfenster, welches Du jede Nacht durch den Schlaf bekommst, wird ausgedehnt.

Iss Deine **letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem zu Bett gehen** und Deine Erste nach 12 Stunden Pause. Beispiel: Deine letzte Mahlzeit ist um 19 Uhr beendet, Du gehst um 22 Uhr schlafen und frühstückst um 7 Uhr. Das waren 12 Stunden Pause und die sind das absolute Minimum.

- **drei Mahlzeiten am Tag, keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks**

Du hast 12 Stunden Zeit, um drei Mahlzeiten zu integrieren. Zwischendurch gibt es keine Snacks oder kalorienhaltige Getränke. Der Sinn ist, den Blutzucker nicht andauernd zu erhöhen und die Gewohnheiten zu beobachten. Iss Dich in den Mahlzeiten satt.

- **Zur Vorbereitung auf Clean Eating und die ersten Veränderungen der Ernährung, vermeide:**

- Zucker oder Zuckeraustauschstoffe
- Getreide und daraus hergestellte Produkte
- Zusatzstoffe und Aromen
- Alle Fette außer: natives Olivenöl, natives Kokosöl, natives Avocado Öl, Weide Ghee, Weide Butter, MCT C8 Öl

Nahrungsmittel, die Dir schaden, werden in den kommenden Plänen gestrichen. Du willst Veränderungen herbei führen und da ist es wichtig den Körper über echte Lebensmittel zu versorgen. Setze das jetzt schon um, so gut Du kannst.

**Miste aus und kaufe nichts mehr ein, was in diese Kategorien fällt.**

## WAS DU FÜR DEIN RESET BRAUCHST:

Es gibt einige Dinge, die Du für die kommenden Zyklen brauchst, ich habe Dir die Produkte verlinkt, die ich empfehle.

### Ernährung und Nahrungsergänzung:

- **Kaffee [Link](#)**

Wenn Du gerne Kaffee trinkst, wähle einen, der weder durch Chemie noch durch Schimmelpilze belastet ist.

- **Grüner Tee [Link](#) und Matcha [Link](#)**

Beide haben sehr viele gesunde Inhaltsstoffe. Integriere sie so oft Du kannst.

- **Weide Whey [Link](#)**

Um sicherzustellen, dass Du an jedem Tag auf die richtige Menge an Proteinen kommst, wird es zwischendurch wichtig sein, auf etwas einfaches zurück greifen zu können. Für diesen Fall ist das Whey Protein gedacht. Wähle ein gutes, weidegefüttertes Whey Protein, neutral im Geschmack und frei von anderen Stoffen.

- **Weide Kollagen [Link](#)**

Um Haut, Haare und Gelenke täglich mit Kollagen zu versorgen, ist Kollagen die wichtigste Zutat in Deinem bulletproof coffee. Wenn Du keinen Kaffee magst, kannst Du es problemlos in Wasser aufgelöst trinken.

- **Weide Ghee [Link](#)**

Eine weitere Zutat für Deinen Kaffee und ein gutes Fett um mit höheren Temperaturen zu Braten.

- **MCT C8 Öl [Link](#)**

Kommt ebenfalls in Deinen Kaffee und versorgt Dein Gehirn mit mittelkettigen Fettsäuren

- **Elektrolyte [Link](#)**

Elektrolyte halten Dich hydriert und helfen Dir vor allem in Deinen Fastenfenstern.

- **Magnesium [Link](#)**

Magnesium Mangel ist ein großes Problem bei Frauen. Die tägliche Versorgung ist essentiell. Für den Start reicht ein Magnesiumkomplex, später im Reset lernst Du die unterschiedlichen Arten von Magnesium gezielt einzusetzen.

- **Probiotikum [Link](#) und Bitterstoff-Komplex [Link](#) für 2 Monate**

Wenn Du Probleme mit der Verdauung oder eine Runde Antibiotika hinter Dir hast, kannst Du Dein Mikrobiom etwas vielseitiger aufstellen, wenn Du Dir ein gutes Probiotikum besorgst. Das ist kein Muss und nur eine Ergänzung zur Ernährung im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching, die ebenfalls darauf ausgerichtet ist. Das gleiche gilt für einen Bitterstoff-Komplex, um die Leber zu unterstützen.

- **Bitterstofftee [Link](#), Brennesseltee [Link](#), Basentee [Link](#)**

Zur Unterstützung der Entgiftungsorgane, werden täglich Tees getrunken. Löwenzahntee für die Leber, Brennesseltee für die Nieren und ein basischer Kräutertee zur Unterstützung des Lymphsystems. Alle Tees werden während der Essensfenster getrunken und bleiben ungesüßt. Trink sie ein Mal täglich, jeden Tag einen anderen.

## FÜR DEINE ENTGIFTUNG BENÖTIGST WEITER DU FOLGENDE DINGE:

Ab dem zweiten Zyklus unterstützt Du die Entgiftung deiner Leber und Deines Darms durch wöchentliche Einläufe und Wickel. Wie Du alles anwendest, erfährst Du im entsprechenden Plan. Auch hier verlinke ich Dir meine Empfehlungen. Für den Detox-Einlauf brauchst Du den grünen Kaffee und ein 2l Klistiergerät.

- **grüner Kaffee [Link](#)**
- **2l Klistiergerät [Link](#)**

Für den Detox-Wickel: (und für viele, spätere Beauty-Anwendungen) brauchst Du ein gutes Rhizinusöl, unbedingt in einer Glasflasche... Öle nehmen die hormonellen Disruptoren aus Plastik auf und sollten immer in Glasflaschen gekauft werden. Die anderen Artikel brauchst Du für die praktische Anwendung.

- **Rizinusöl [Link](#)**
- **Wickelunterlagen [Link](#)**
- **Kinesio-Tape [Link](#)**
- **Bauchwickel [Link](#)**

## UNTERSTÜTZENDE TECHNIK UND APPS

- **Keto Mojo Blutzucker und Ketone Messgerät [Link](#)**

Um Fakten zu schaffen, sicher zu fasten und Deine Fettverbrennung im Auge zu behalten, brauchst Du ein gutes Messgerät. Das Keto Mojo verbindet sich zusätzlich mit der Carb-Manager.App, die ich Dir empfehle, um Deine Makros zu tracken.

- **Carb Manager App [Link](#)**

Der Vorteil der Carb Manager App ist die Verbindung mit dem Keto Mojo. Du kannst in der App Deine Mahlzeiten und Blutwerte chronologisch einsehen. Wichtig ist dabei, die netto Kohlenhydrate (net carbs) tracken zu können, achte auf diesen Messwert, falls Du Dich für eine andere App entscheidest.

- **Toxincheck App [Link](#)**

Um die Toxin Belastung in Deinen Haushalts- und vor allem Körperpflege- und Beautyprodukten zu checken, ist eine entsprechende App sinnvoll. Sie hilft Dir dabei auszusortieren und keine Produkte, die Deinen Hormonhaushalt stören und Deine Gesundheit belasten, mehr zu kaufen.

- **Zyklus Tracker App [Link](#)**

Damit Du in den kommenden Plänen und für auch im Anschluss daran mit Deinem Zyklus arbeiten und ihn und so auch Dich besser kennenlernen kannst, empfehle ich Dir eine App, die Deinen Zyklus trackt. Dann weißt Du immer, welcher Tag gerade ist und kannst für Dich schnell Informationen zusammentragen, die z.B Deine Stimmung, Stressanfälligkeit oder Dein Essverhalten erklären.

## LEBENSMITTEL FÜR DEINE LOW & GOOD CARB ERNÄHRUNG

- TIERISCHE PROTEINE: Eier, Fleisch, Innereien, Knochenbrühe, Meeresfrüchte, Kollagen, Whey, fettiger Fisch wie Lachs, Forelle, Sardinen, Thunfisch, Makrele. Milchprodukte aus Kuhmilch, besser noch Schafs- und Ziegenmilch: Frischkäse, Joghurt, Körniger Frischkäse, Mascarpone Quark 40 %, Sahne, Saure Sahne, Weichkäse, Parmesan
- NÜSSE UND SAMEN, auch Nuss Mus
- FETTE Olivenöl, Avocado Öl, Kokosöl, MCT-Öl, Avocadoöl, Ghee und Butter aus Weidehaltung; Milchprodukte aus Weidehaltung, Avocados, Nüsse und Nussbutter, Oliven, Kokosnussmilch, Milchprodukte aus Weidehaltung, gute kaltgepresste Samen Öle
- GEMÜSE: Artischocken, Auberginen, Avocado, Blattsalate (v.a. grüne), Blumenkohl, Brokkoli; Chili, China, Kohl, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kohl, Kohlrabi, Karotten, Oliven, Pak Choi; Paprika (v.a. grüne), Petersilienwurzel, Pilze, Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Spitzkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini
- KOHLENHYDRATE weißer Reis und Kartoffeln (abgekühlt), Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte
- OBST Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Limetten, Papaya, Rhabarber, Zitronen, anderes Obst in sehr geringen Mengen (viel Fructose)
- GETRÄNKE: Wasser, Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee, Kräutertee

## GUTE, GESUNDE FETTE

Gute Fette sind während Deines gesamten Zyklus wichtig, also iss sie den ganzen Monat über. Gute Fette sind besonders hilfreich an Low Carb Tagen, da sich aufgrund der geringeren Kohlenhydratzahl Hunger einschleichen kann. Denk daran, dass gute Fette sättigen, also greif zu guten Fetten, wenn Dein Gehirn mehr Nahrung braucht.

### FETTE

- Olivenöl, Avocado Öl, Kokosöl, MCT-Öl, gute kaltgepresste Samenöle
- Ghee, Butter und aus Weidehaltung
- Avocados, Oliven
- Nüsse, Nussbutter und Kokosnussmilch

## MUSKELAUFBAUENDE LEBENSMITTEL

Wenn Du diese Proteine den ganzen Monat über in Deine Ernährung integrierst, integrierst Du damit Nährstoffe, um Muskulatur aufzubauen und zu halten. Denk daran, dass mit zunehmendem Alter Ihre Aminosäure-Nährstoffrezeptoren in den Muskeln weniger effizient werden.

Wenn Du mehr Muskeln aufbauen möchtest, stelle sicher, mindestens 40 Gramm Protein bei einer Mahlzeit zu Dir zu nehmen, um die nötigen Prozesse im Körper zu aktivieren.

### PROTEINE

- Eier, Geflügel, Fleisch
- Fisch, Schalentiere
- Samen, Nüsse
- Hülsenfrüchte, Quinoa
- Milchprodukte aus Weidehaltung; Whey und Kollagen aus Weidehaltung
- Erbsenprotein



## ÖSTROGENAUFBAUENDE LEBENSMITTEL

Östrogen mag einen stabilen Blutzucker, gute Fette, cholesterinhaltige Lebensmittel und gesunde Phytoöstrogene. Diese Lebensmittel eignen sich gut für Low Carb Tage. Du solltest diese Lebensmittel vermehrt während Deiner starken Phasen (Tag 1-19) Deines Zyklus integrieren.

- SAMEN & NÜSSE Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Sesam
- HÜLSENFRÜCHTE Erbsen, Kichererbsen, Limabohnen, Kidneybohnen, Mungo Bohnen, Linsen
- OBST & GEMÜSE Kohl, Spinat, Sprossen, Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Erdbeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren

## PROGESTERONAUFBAUENDE LEBENSMITTEL

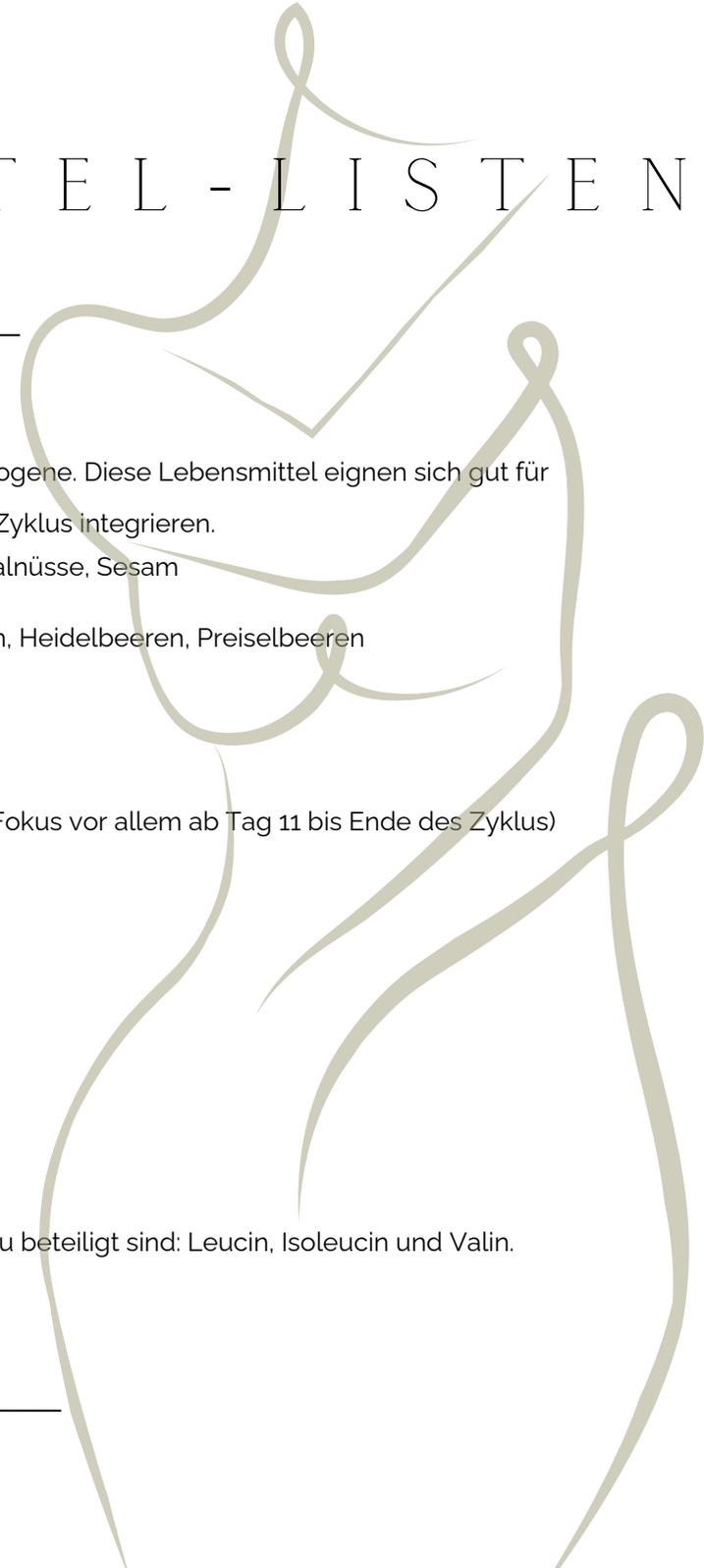
Diese Lebensmittel eignen sich perfekt für den hormonunterstützenden Ernährungsplan. Du solltest Deinen Fokus vor allem ab Tag 11 bis Ende des Zyklus) auf diese Lebensmittel legen.

- WURZELGEMÜSE weiße Kartoffeln, rote Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Rüben, Fenchel, Kürbis,
- KREUZBLÜTER Rosenkohl, Brokkoli
- TROPISCHE FRÜCHTE Bananen, Mangos, Papaya, Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit, Zitronen, Limetten
- SAMEN & NÜSSE Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam
- HÜLSENFRÜCHTE Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen

## TESTOSTERONFÖRDERNDE LEBENSMITTEL

Testosteron mag eine proteinreiche Ernährung mit speziellen Aminosäuren, die maßgeblich am Muskelaufbau beteiligt sind: Leucin, Isoleucin und Valin.

- Fleisch, Fisch, Eier & Käse, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne



## PROBIOTISCHE, PRÄBIOTISCHE & POLIPHENOLHALTIGE LEBENSMITTEL & BITTERE LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel sind während Deines gesamten Zyklus optimal, aber sie sind besonders wichtig während Deiner Ovulationsphase (Tage 11-15) Deines Zyklus.

- PROBIOTIKAREICHE LEBENSMITTEL fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Kimchi und Gurken, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse
- POLYPHENOLHALTIGE LEBENSMITTEL Brokkoli Schalotten Rosenkohl Petersilie Artischockenherzen Oliven Rotwein Dunkle Schokolade
- PRÄBIOTISCHE LEBENSMITTEL Wurzelgemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Spargel, Rote Kidneybohnen Kichererbsen, Erbsen, Artischocken, Bananen
- BITTERE LEBENSMITTEL, DIE DIE GESUNDHEIT DER LEBER UNTERSTÜTZEN Kaffee, Rucola, Dill, Löwenzahn, Topinambur, Rosenkohl, Auberginen, Grünkohl, Sesam, Kurkuma, Ingwer, Zitrusfrüchte wie Zitronen, Limetten, und Grapefruit ,Pfefferminze, Grüner Tee, Löwenzahntee. Mariendistel

## ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL

- Kurkuma, Fenchel, Ingwer – ätherische Öle gegen Entzündungen
- Knoblauch und Zwiebeln – antibakterielle Wirkung
- Blaubeeren – Antioxidantien schützen die Zellen
- Grünes Blattgemüse – Chlorophyll unterstützt die Leber
- Rucola, Kresse, Radieschen und Meerrettich – Senfölglycoside wirken antibakteriell
- Probiotische Lebensmittel – für einen gesunden Darm
- Omega-3 schützt – die Zellen
- Ballaststoffe - Butyrat fördert die Darmgesundheit, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend schützt Gehirn und Schleimhäute