

2 . Z Y K L U S

---



# Z W E I T E R Z Y K L U S

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 Std	15-18 Std	15 Std	15-18 Std	12-15 Std
VARIATIONEN		1 x 24 Std		1 x 36 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, Bitterstoff-Komplex, Löwenzahntee, Brennsettee und Basentee				
HORMONFOKUS	Insulin↓ Östrogen↑ Testosteron↑			Cortisol↓ Insulin↓ Progesteron↑	
HEILUNGSFOKUS	Autophagie, Ketose		Leber, Darm	Autophagie, Ketose	Leber, Darm
DETOX	Täglich: Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung, Tee und Fasten und vermeiden von Giftstoffen Wöchentlich: Einlauf, Leberwickel Einmal 24 Std und einmal 36 Std Fasten				

# Z W E I T E R Z Y K L U S

Dein zweiter Zyklusplan startet wieder mit dem ersten Tag Deiner Menstruation. In diesem Zyklus fängst Du an Deine Stress Resilienz zu beobachten. Es verlängern sich Deine Fastenfenster und es kommen Variationen hinzu. Deine Entgiftung und die Unterstützung der entgiftenden Organe leitest Du mit den Detox-Tools in diesem Zyklus ein.

- **Stress Resilienz**

Von gering bis sehr hoch ist alles dabei. Je nach unserer hormonellen Situationen können wir an unterschiedlichen Tagen unterschiedlich viele Stressoren vertragen. Unsere Reaktionen und unsere körperlichen Anpassungen stehen im Zusammenhang mit unserer Stress Resilienz. Beobachte Dich und nutze hier Deine Ressourcen. Setze Dich an Tagen mit hoher Resilienz guten Stressoren wie Fasten und Training, aber auch Herausforderungen im Job aus und profitiere von den guten Ergebnissen. An Tagen mit niedriger Resilienz gönnst Du Dir mehr Ruhe und widmest Dich den Ressourcen dieser Zeit.

- **Fastenfenster**

In diesem Zyklus variiert die Fastenlänge in der Regel wieder zwischen 12 und 18 Stunden. Halte Dich 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. Während der Fastenfenster ist ausschließlich Wasser (unbedingt auch Elektrolyte), grüner Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt. Zusätzlich gibt es zwei Variation in diesem Zyklus: das 24 Std (wie im letzten Plan) und das 36 Std Fasten. Beim 36 Std Fasten bietet es sich an. Dein Fasten am Abend zu beginnen und am übernächsten Tag (nach 36 Std) zu brechen.

- **Mahlzeiten**

In den Essenfenstern hast Du genügend Zeit für 2 bis 3 Mahlzeiten. Weiterhin ohne Snacks. Zwischen den Mahlzeiten sind Wasser, schwarzer Kaffee und grüner Tee erlaubt. Experimentiere auch in dieser Phase, ob für Dich 2 oder 3 Mahlzeiten gut sind. Die größte Schwierigkeit wird es sein, bei 2 Mahlzeiten alle Proteine unterzubringen. Dann eignet sich ein zusätzliche Proteinshake.

- **Heilungsfokus**

Ketose und Autophagie kommen in diesem Zyklus stärker zum Einsatz. Du hast konkrete Tage, an denen Du 18 Std fastest und zusätzlich 24 und 36 Std.

- **Detox**

Tee, Fasten, Sonnenlicht, Frischluft, ausreichend Schlaf, Bewegung und das Vermeiden von Giftstoffen gehören weiterhin zu Deinem täglichen Programm.

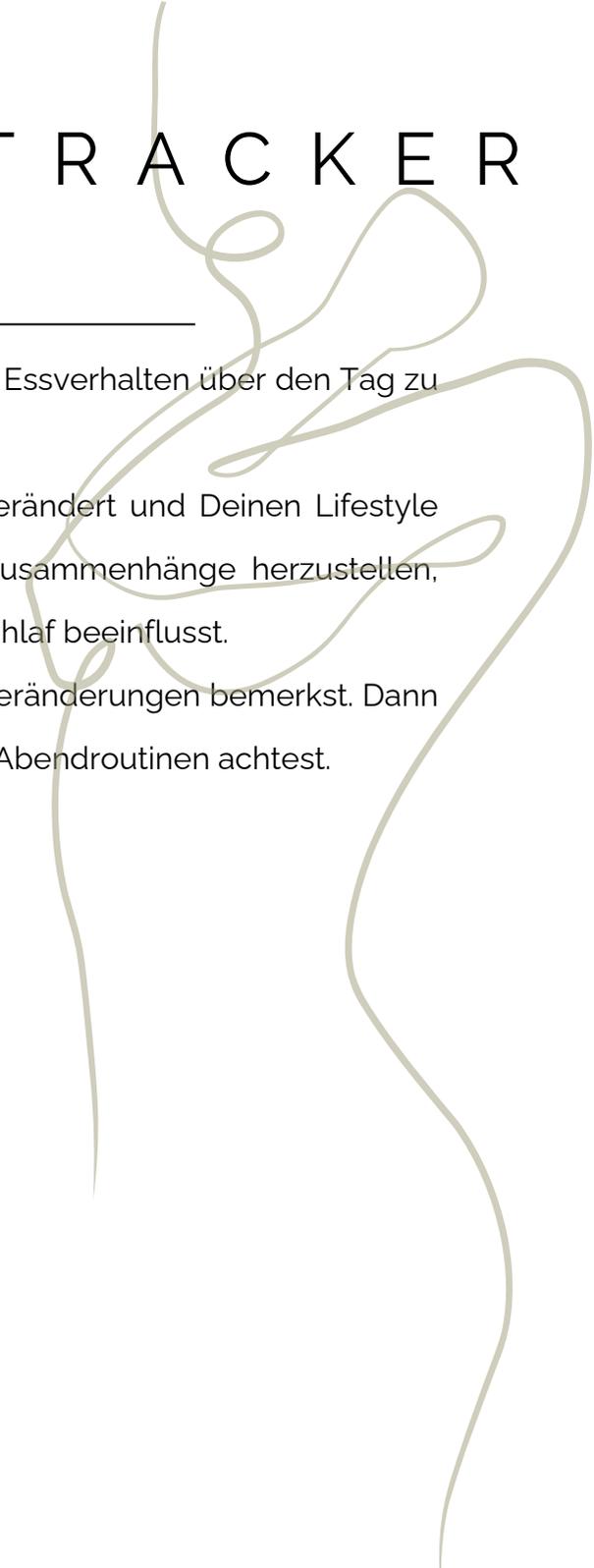
In diesem Zyklus wählst Du in jeder Woche einen Tag, an dem Du einen Einlauf durchführst, sowie Leberwickel, ein- bis dreimal pro Woche

# SCHLAF - TRACKER

Tracke für Dich Deinen Schlaf und lerne so Rückschlüsse auf Deine Energie, Belastbarkeit und Dein Essverhalten über den Tag zu ziehen.

Du kannst so ebenfalls ein Gefühl dafür entwickeln, wie Dein Schlaf sich während des Zyklus verändert und Deinen Lifestyle entsprechend anpassen. Indem Du konsequent trackst, verschaffst Du Dir Einblick. Du lernst Zusammenhänge herzustellen, findest heraus, welche Abendroutine Dir wirklich hilft und wie stark beispielsweise Koffein Deinen Schlaf beeinflusst.

Tracke Deinen Schlaf mindestens über einen gesamten Zyklus und immer wieder dann, wenn Du Veränderungen bemerkst. Dann kannst Du wieder beginnen gegenzusteuern, indem Du wieder auf Koffein, Ernährung, Training und Abendroutinen achtest.



# SCHLAF-TRACKER

1

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
TAG, DATUM					
SCHLAFENZEIT					
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?					
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?					
ERHOLT?					
ENERGIE?					
STIMMUNG?					
ENERGIE ÜBER DEN TAG?					
ABENROUTINE					
KOFFEIN AM TAG WANN?					
NOTES					

# SCHLAF-TRACKER

2

	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
TAG, DATUM					
SCHLAFENZEIT					
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?					
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?					
ERHOLT?					
ENERGIE?					
STIMMUNG?					
ENERGIE ÜBER DEN TAG?					
ABENROUTINE					
KOFFEIN AM TAG WANN?					
NOTES					

# SCHLAF-TRACKER

3

	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
TAG, DATUM					
SCHLAFENZEIT					
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?					
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?					
ERHOLT?					
ENERGIE?					
STIMMUNG?					
ENERGIE ÜBER DEN TAG?					
ABENROUTINE					
KOFFEIN AM TAG WANN?					
NOTES					

# SCHLAF-TRACKER

4

	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19
TAG, DATUM				
SCHLAFENZEIT				
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?				
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?				
ERHOLT?				
ENERGIE?				
STIMMUNG?				
ENERGIE ÜBER DEN TAG?				
ABENROUTINE				
KOFFEIN AM TAG WANN?				
NOTES				

# SCHLAF-TRACKER

5

	TAG 20	TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24
TAG, DATUM					
SCHLAFENZEIT					
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?					
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?					
ERHOLT?					
ENERGIE?					
STIMMUNG?					
ENERGIE ÜBER DEN TAG?					
ABENROUTINE					
KOFFEIN AM TAG WANN?					
NOTES					

# SCHLAF-TRACKER

6

	TAG 25	TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
TAG, DATUM						
SCHLAFENZEIT						
DURCHGESCHLAFEN ODER AUFGEWACHT? WANN?						
AUGEWACHT ODER GEWECKT? WANN?						
ERHOLT?						
ENERGIE?						
STIMMUNG?						
ENERGIE ÜBER DEN TAG?						
ABENROUTINE						
KOFFEIN AM TAG WANN?						
NOTES						