WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 3. ZYKLUS

WELL-BEING
F.P.S
Harmon - Reset - Lifestyle - Coaching

# 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<br>KH: bis 50 g netto<br>Fett: ca. 120 g | | Protein: 2 g pro kg<br>KH: bis 100 g netto<br>Fett: ca. 90 g | Protein: 2 g pro kg<br>KH: bis 50 g netto<br>Fett: ca. 120 g | Protein: 2 g pro kg<br>KH: bis 150 g netto<br>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<br>Mind. 1 Mal Detox: Sauna/Infrarotsauna, Kryotherapie, Basenstrümpfe. Massagen, Lymphdrainage, Schröpfen<br>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 |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 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**

IIn 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.
Zusätlich 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, plazierst 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.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DRITTER ZYKLUS

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 Herzkreislaufsystem 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.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX & BEAUTY TOOL-BOX

Damit Du Dir Deine regelmäßigen Detox & Beauty Anwendungen zusammenstellen kannst, habe ich eine kleine Tool-Box zusammengestellt. Aus diesem Baukasten kannst Du Dir einen Monatsplan zusammenstellen, der Deinen Bedürfnissen entspricht.

Wenn Du dafür nicht unbedingt einen Plan aufstellen willst, nutze die Tool-Box trotzdem als Erinnerung. Setze Punkte auf Deinen Gewohnheiten Tracker und implementiere sie konsequent.

Detox und Beauty gehen Hand in Hand. Wenn Du entgiftest und Dich nicht weiter mit Schadstoffen belastest, hat das einen positiven Einfluss auf Deinen gesamten Körper und so eben auch auf Haut, Haare, Fingernägel und die Figur.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX & BEAUTY TOOL-BOX

## TÄGLICH

SCHADSTOFFE VERMEIDEN
BEWUSSTE ERNÄHRUNG
BLUTZUCKER REGULIEREN
GUTES WASSER
NEM NACH BEDARF

SONNENLICHT
FRISCHLUFT
BEWEGUNG
FASTEN MIT DEM ZYKLUS
TEE
KALT DUSCHEN

GESICHT UND KÖRPER:
TROCKENBÜRSTEN
SANFTE REINIGUNG
LYMPHDRAINAGE/GUASCHA
HAUTPFLEGE MIT SEREN UND ÖLEN

## WÖCHENTLICH

EINLAUF
LEBERWICKEL
BASISCHES VOLLBAD
BASISCHES FUSSBAD
BASENSTRÜMPFE
SAUNA/INFRAROTSAUNA
KRYOTHERAPIE

GESICHTSMASKEN
HAARMASKEN
ROTLICHT FÜR DIE
KOLLAGENPRODUKTION
PEELINGS
SELBSTMASSAGE
SCHRÖPFEN

## MONATLICH

24 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS
MASSAGE

## QUARTAL

36 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS
48 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS

## HALBJAHR

72 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS
LEBER+GALLENREINIGUNG
NIERENREINGUNG
3 MON. ENTSÄUERUNG

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY TOOL-BOX

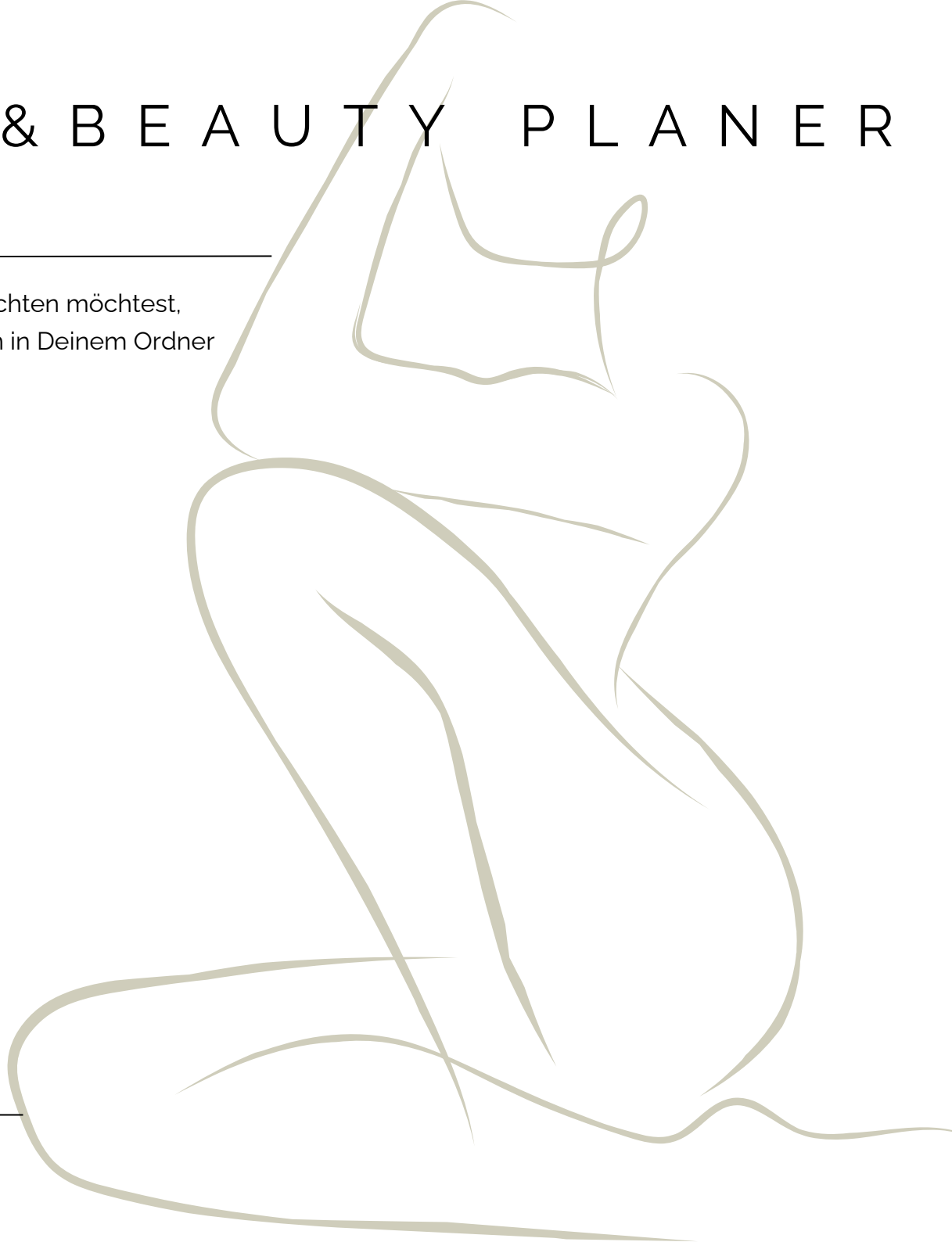
To do

- Die eigene Gesundheit priorisieren
- Ein Verständnis Giftstoffe in der Umgebung entwickeln
- Herausfinden, wo Du welche Giftstoffen ausgesetzt bist
- Ein Verständnis für Giftstoffe in Nahrungsmitteln und deren Auswirkungen entwickeln
- Eine App zum Scannen der eigenen Produkte nutzen und nach und nach ausrangieren und ersetzen
- Hormonschädigende Substanzen und Xenoöstrogene so gut wie möglich vermeiden
- Blutzucker regulieren über Ernährung und Fasten
- Entgiftende Organe über Nahrung und Anwendungen unterstützen
- Spirulina und Chlorella integrieren
- Bewegung und Training optimieren
- Regelmäßig schwitzen
- Variiere Anwendungen und Detox Tools aus den Reset Plänen nach Bedarf
- Schlagworte für die Recherche
- Darm, Leber, Nieren, Haut und Lungen
- Spirulina Chlorella
- Xenoöstrogene
- Hormone in der Massentierhaltung
- Umweltgifte / Raumgifte
- Duftstoffe
- Öle für die Haut
- Lymphsystem
- Säure-Basen Haushalt
- Kryotherapie

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER

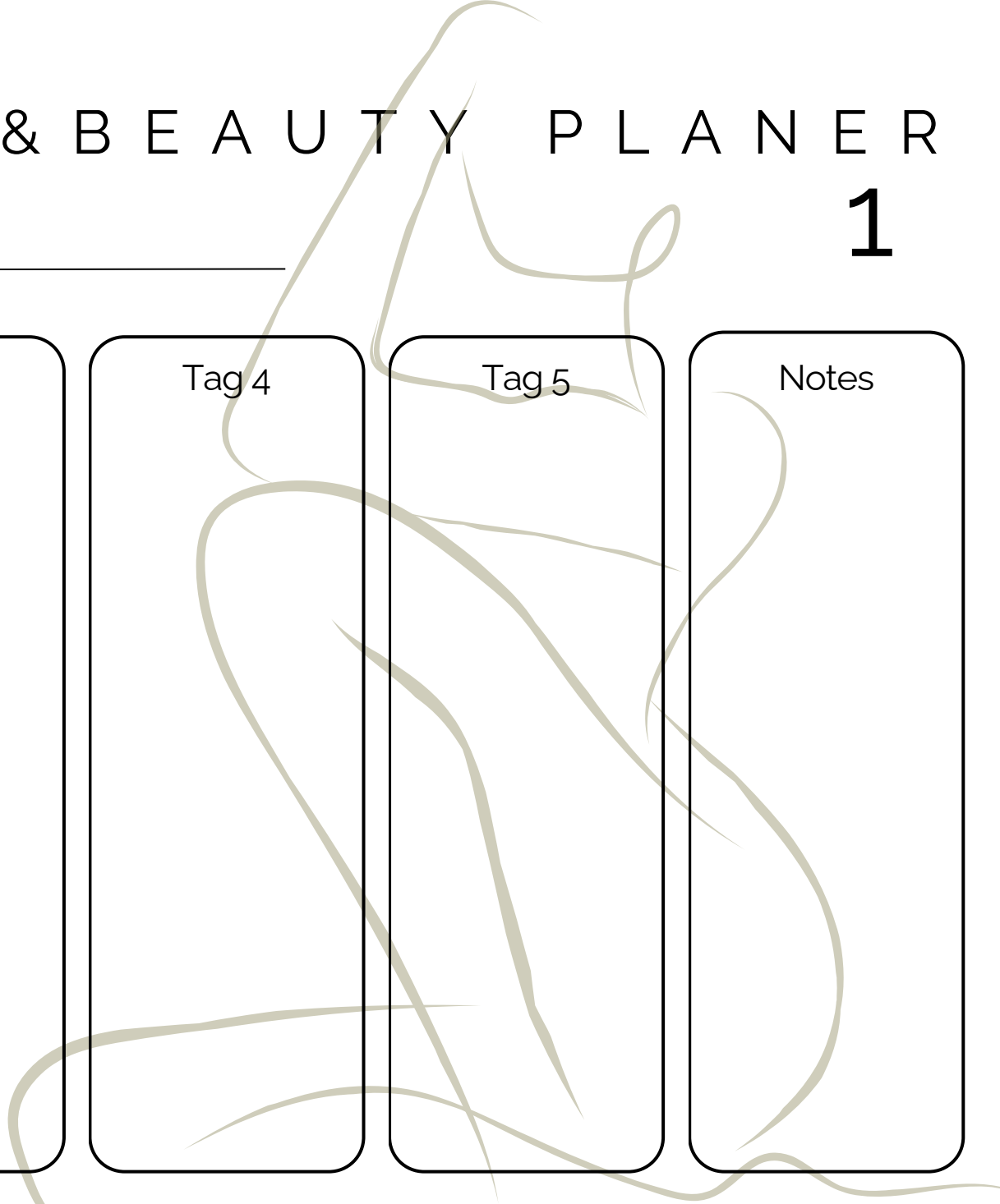
Wenn Du Deines Fokus auf Entgiftung und Körperpflege richten möchtest, kannst Du diesen Planer nutzen. Wie immer sortierst Du ihn in Deinem Ordner unter die anderen Listen.



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 1

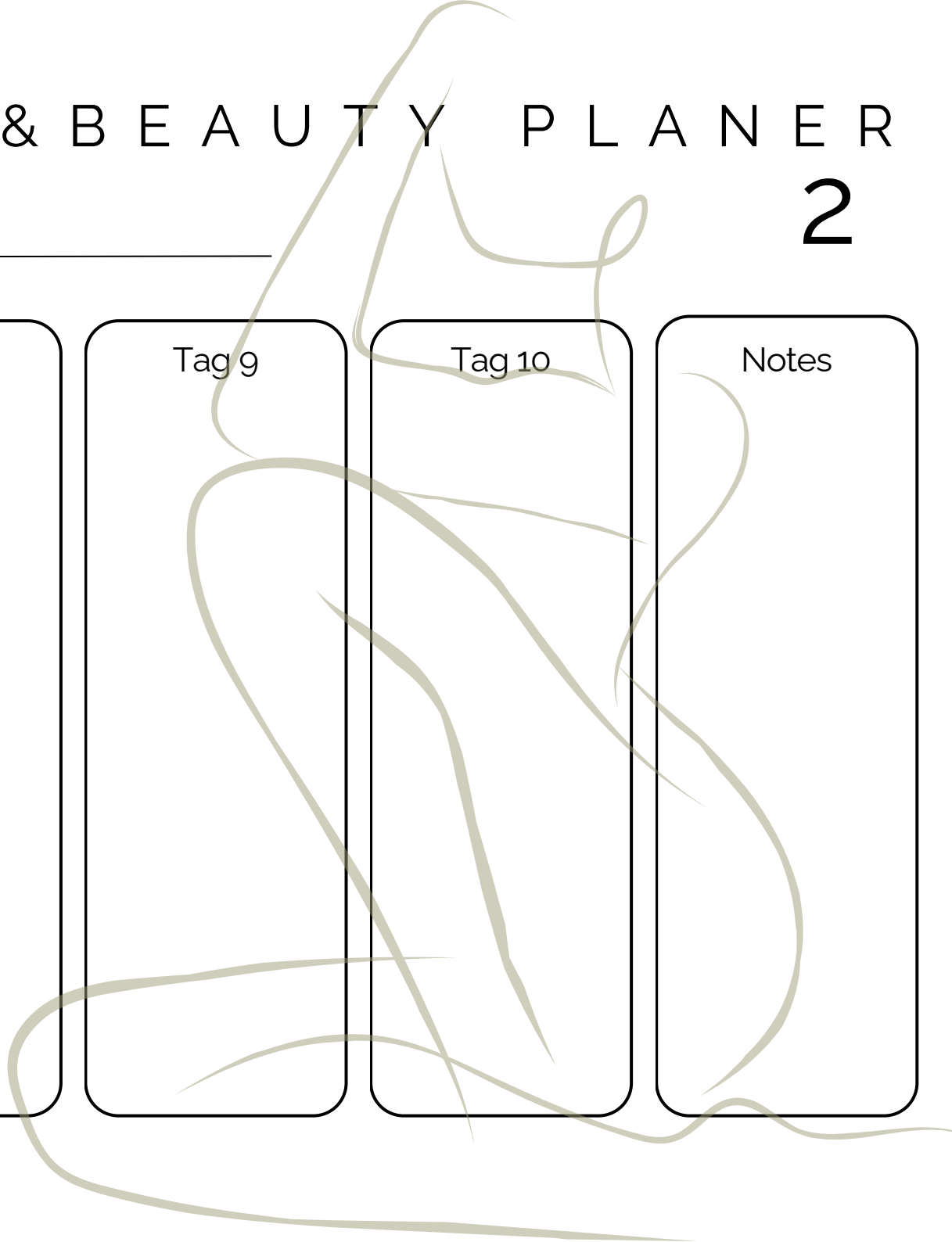
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Notes |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 2

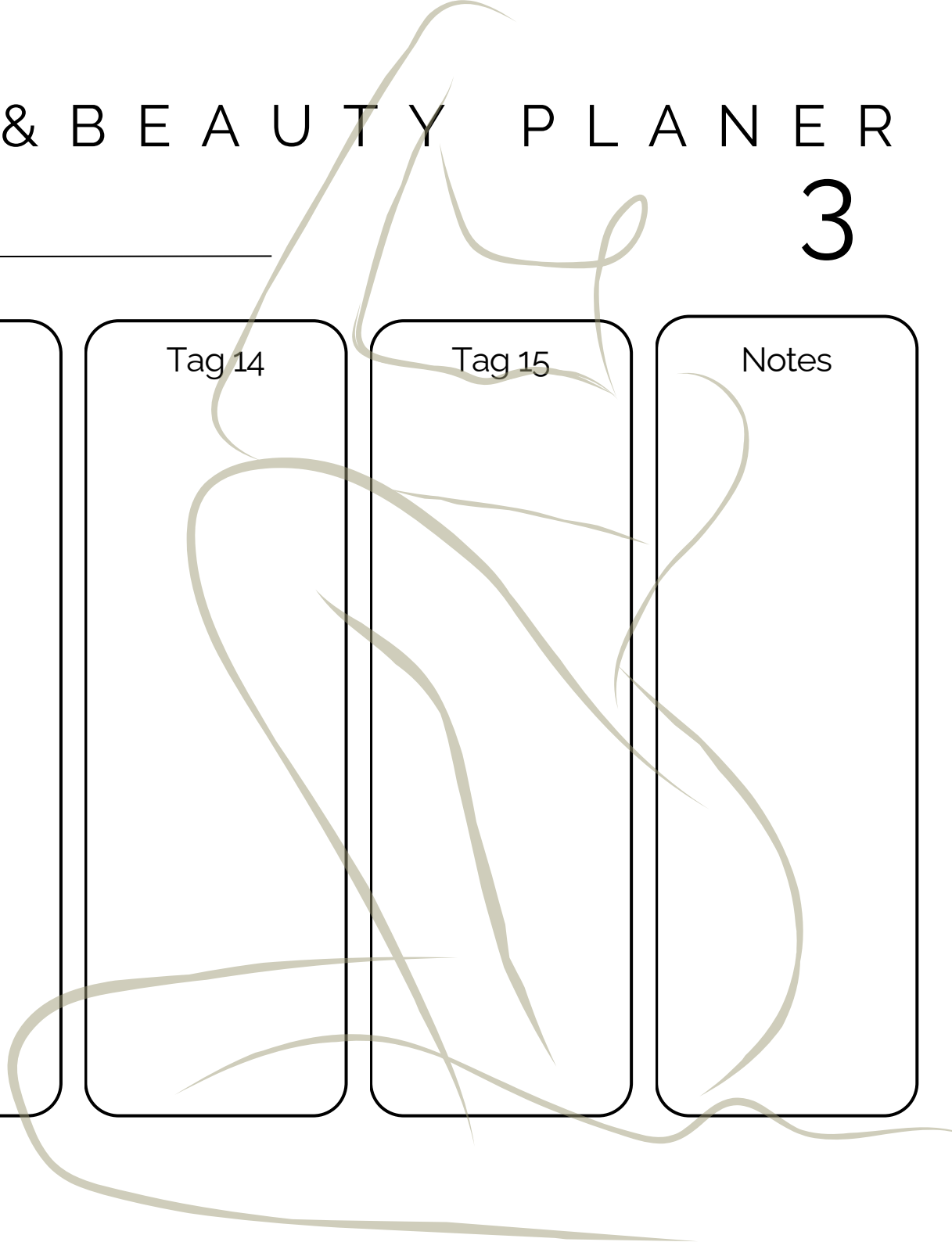
| Tag 6 | Tag 7 | Tag 8 | Tag 9 | Tag 10 | Notes |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 3

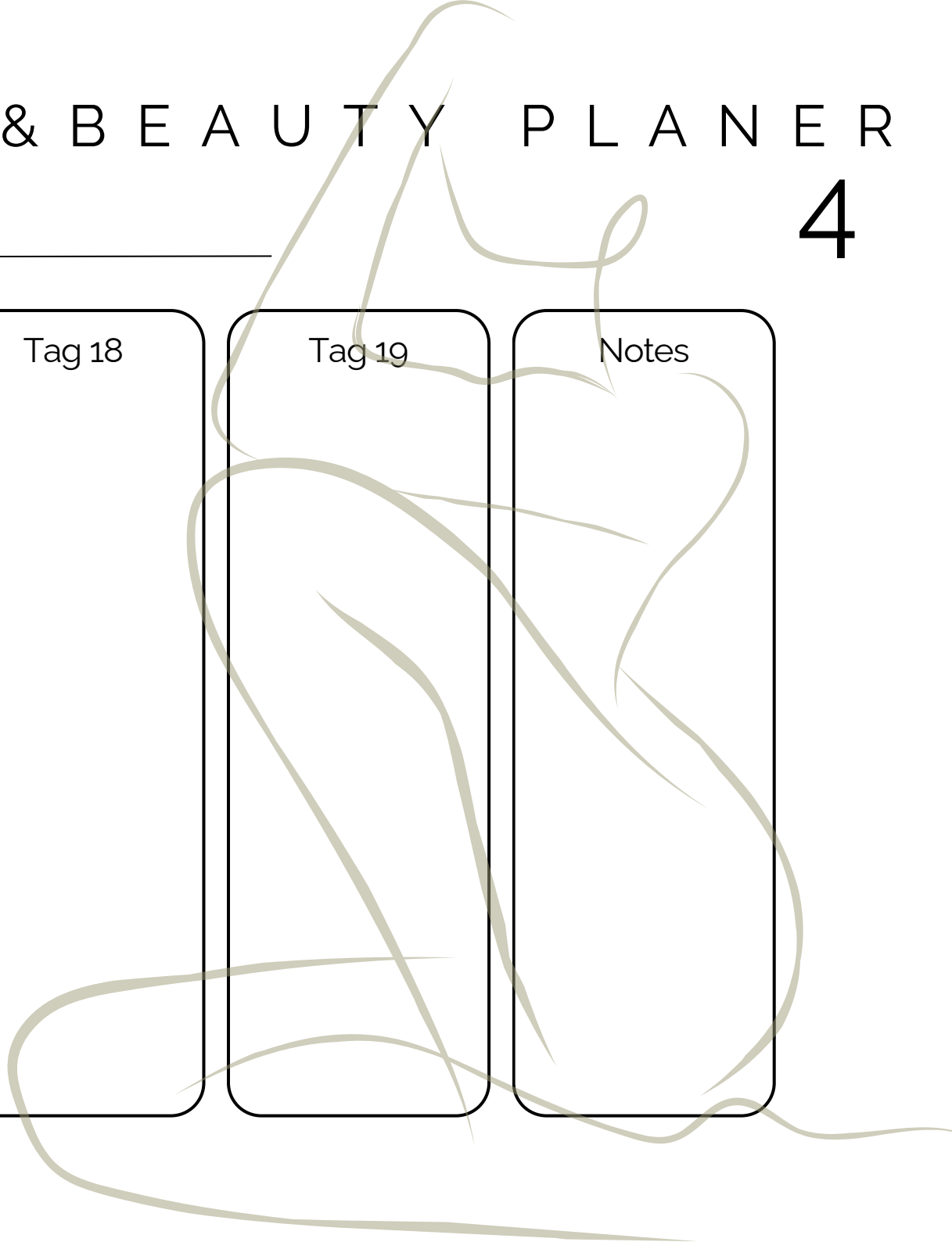
| Tag 11 | Tag 12 | Tag 13 | Tag 14 | Tag 15 | Notes |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 4

| Tag 16 | Tag 17 | Tag 18 | Tag 19 | Notes |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | | | | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 5

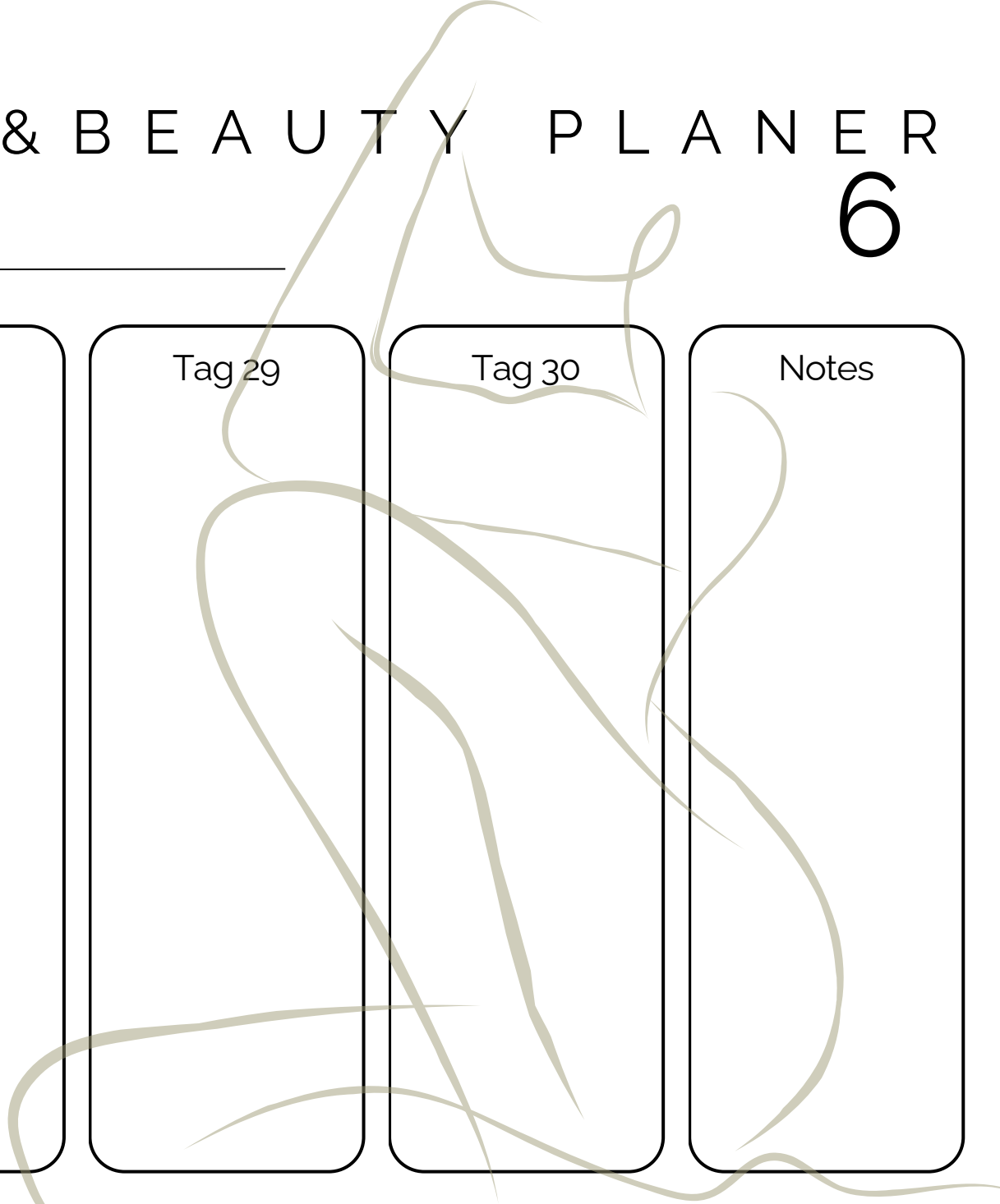
| Tag 16 | Tag 17 | Tag 18 | Tag 19 | Tag 24 | Tag 25 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Notes

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# DETOX&BEAUTY PLANER 6

| Tag 26 | Tag 27 | Tag 28 | Tag 29 | Tag 30 | Notes |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# TRAININGS-PLANER

Mit diesem Trainings-Planer hast Du die Möglichkeit Dein Training nach Deinem Zyklus auszurichten. Er ist, wie immer, in die einzelnen Phasen des Zyklus unterteilt und die Ressourcen der jeweiligen Phase kannst Du der linken Spalte entnehmen, was es Dir leichter macht, die Intensitäten und Trainingsziele zu planen.

Bei 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche hast Du 12 bis 16 in einem gesamten Zyklus. Plane auch bewusst Deine Rest-Days ein.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# TRAININGS-PLANER

VOM: BIS:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ANGEPASST, LEICHT BIS INTENSIV | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | |
| INTENSIVES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING | Tag 6 | Tag 7 | Tag 8 | Tag 9 | Tag 10 | |
| INTENSIVES KRAFT-TRAINING | Tag 11 | Tag 12 | Tag 13 | Tag 14 | Tag 15 | |
| INTENSIVES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING | Tag 16 | Tag 17 | Tag 18 | Tag 19 | | |
| MODERATES TRAINING UND ENTSPANNUNG | Tag 20 | Tag 21 | Tag 22 | Tag 23 | Tag 24 | Tag 25 |
| LEICHTES TRAINING UND ENTSPANNUNG | Tag 26 | Tag 27 | Tag 28 | Tag 29 | Tag 30 | .. |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# HORMON-RESET-LIFESTYLE GUIDE

...nach dem Reset

## To do`s nach dem Reset:

**Ernährung / Fasten / Stressmanagement / Detox & Beauty / Schlaf / Training & Activity / Recherche**

## Ernährung nach dem Reset

Die folgenden To do`s in der Ernährung werden Dir in Zukunft helfen:

- Achte auf einen stabilen Blutzucker
- Nutze weiterhin den Apfelessig vor Deinen Mahlzeiten und behalte die Reihenfolge bei (Ballaststoffreiches Gemüse, Protein und Fett, gute Kohlenhydrate zum Schluss)
- Vermeide weiterhin Zucker, Mehl, schlechte Fette, Zusatzstoffe und Aromen
- Achte auf Deine Proteinzufuhr (2g pro kg ideales Körpergewicht)
- Iss gesunde Fette
- Iss viel Gemüse
- Iss genügend Ballaststoffe
- Iss täglich präbiotische Lebensmittel
- Wähle bei Früchten überwiegend Beeren und Zitrusfrüchte
- Iss abwechslungsreich
- Integriere gezielt Lebensmittel, die Deine Hormone unterstützen... arbeite mit dem Zyklus
- Ergänze Deine Nahrung durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel um Deinen weiter steigenden Bedarf während der Wechseljahre abzudecken... vor allem Proteine und Magnesium
- Solange Du einen Zyklus hast, variiere in den Mengen der Makronährstoffe nach Zyklusphase. Ohne Zyklus kannst Du trotzdem dabei bleiben, vor allem, wenn Du Dich für die Einnahme von bioidentischen Hormonen entschieden hast.
- Behalte den Abstand Deiner Mahlzeiten zum Schlaf bei... erste Mahlzeit frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen und die letzte mit drei Stunden vor dem Schlafen.

# To do`s nach dem Reset:

**Ernährung / Fasten / Stressmanagement / Detox & Beauty / Schlaf / Training & Activity / Recherche**

## Ernährung nach dem Reset

Die folgenden To do`s in der Ernährung werden Dir in Zukunft helfen:

- Achte auf einen stabilen Blutzucker
- Nutze weiterhin den Apfelessig vor Deinen Mahlzeiten und behalte die Reihenfolge bei (Ballaststoffreiches Gemüse, Protein und Fett, gute Kohlenhydrate zum Schluss)
- Vermeide weiterhin Zucker, Mehl, schlechte Fette, Zusatzstoffe und Aromen
- Achte auf Deine Proteinzufuhr (2g pro kg ideales Körpergewicht)
- Iss gesunde Fette
- Iss viel Gemüse
- Iss genügend Ballaststoffe
- Iss täglich präbiotische Lebensmittel
- Wähle bei Früchten überwiegend Beeren und Zitrusfrüchte
- Iss abwechslungsreich
- Integriere gezielt Lebensmittel, die Deine Hormone unterstützen... arbeite mit dem Zyklus
- Ergänze Deine Nahrung durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel um Deinen weiter steigenden Bedarf während der Wechseljahre abzudecken... vor allem Proteine und Magnesium
- Solange Du einen Zyklus hast, variiere in den Mengen der Makronährstoffe nach Zyklusphase. Ohne Zyklus kannst Du trotzdem dabei bleiben, vor allem, wenn Du Dich für die Einnahme von bioidentischen Hormonen entschieden hast.
- Behalte den Abstand Deiner Mahlzeiten zum Schlaf bei... erste Mahlzeit frühestens eine Stunde nach dem Aufstehen und die letzte mit drei Stunden vor dem Schlafen.

## Möglichkeiten zur Ermittlung des Kalorienbedarfs

**1.** Beobachte dafür über einen gesamten Zyklus, was Du isst und tracke die verwendeten Lebensmittel, Makros, Kalorien und Aktivität, mit dem Daily-Planer.

Wenn Du nicht zu oder abnimmst, hast Du Deinen durchschnittlichen Kalorienbedarf.

Wenn Du so Deinen Bedarf herausgefunden hast, reduziere Deine Kalorienzufuhr täglich um 300 kcal und beobachte, was passiert.

**2**. Eine weitere Möglichkeit ist eine relativ einfache Formel:

- Dein Körpergewicht in kg X 30, ergibt Deinen täglichen Kalorienbedarf
- Dein Körpergewicht in kg X 26, ergibt die tägliche Kolorienmenge mit dem Kaloriendefizit, welches Du benötigst um Fett abzubauen

## Grundvoraussetzungen zur nachhaltigen Fettreduktion

Was jetzt kommt, entscheidet über Deinen Erfolg. Wenn Du ein Kaloriendefizit einhältst, bleiben die körperlichen, hormonellen Reaktionen dieselben und DIESE entscheiden darüber, ob Du Fett verbrennst oder der Grundumsatz gedrosselt wird. Es ist super wichtig, dass Du das verstehst. Ansonsten kannst Du Dich schonmal auf weniger Energie und JoJo-Effekt einstellen.

Ein Kaloriendefizit im oben genannten Umfang, wird Deinen Grundumsatz nicht herabsenken, wenn Du folgendes berücksichtigst:

- Bleibe bei dem letzten Zyklusplan und achte auf die Proteinmenge
- Reduziere die Kalorien bei den Kohlenhydraten, um Deinen Blutzucker weiter zu stabilisieren
- nutze weiter den Hack mit dem Apfelessig vor den maximal drei Mahlzeiten
- Bleib unbedingt bei den Essens- und Fastenzeiten, damit Dein Körper die Fettreserven überhaupt anzapfen kann
- Bleibe in der Art so aktiv wie zuvor und fokussiere Dich auf Widerstandstraining um die Muskulatur zu nutzen und zu stärken

Trotz des sanften Defizits, musst Du darauf achten, dieses nicht zu lange zu integrieren. Mach das über einen Zyklus und dann pausiere für einen Zyklus, indem Du bei Deinem Bedarf bleibst, aber geh nicht darüber! Dann kannst wieder reduzieren, pausieren usw..

## Fasten

Die folgenden Fasten - To do`s werden Dir in Zukunft helfen:

- Dein normales Minimum an Essenspause sind 12 Stunden Nachtfasten
- Wähle Fastenzeiten, mit denen Du Dich langfristig gut fühlst
- Setze Deine Fastenfenster so, dass sie Dir leicht fallen
- Integriere in der ersten Zyklushälfte ein 24 Std Fasten. Ersetze dieses alle 3 Monate durch 36 Std und zweimal im Jahr durch
- 72 Stunden.
- Integriere weiterhin ein 24 Std Fasten in Deiner zweiten Zyklushälfte
- Wenn Du keinen Zyklus mehr hast, kannst Du auf den wöchentlichen 5:1:1 Fastenrhythmus umsteigen
- Wenn Du Fastenzeiten geplant hast und Dich wirklich nicht danach fühlst... bleib flexibel und achte ganz bewusst auf eine
- gute Ernährung. Schau in die Listen und integriere vor allem viele Proteine und hormonunterstützende Lebensmittel.

## Stressmanagement

Die folgenden Stressmanagement - To do`s werden Dir in Zukunft helfen:

- Halte Dich, auch in Zukunft, an die Ressourcen Deiner Zyklusphasen, um herausfordernde Situationen oder Rückzug einzuplanen
- Integriere die guten Stressoren wie Fasten, Training, Sauna und Kältetherapie um resilienter zu werden und den Körper gezielt zu stärken
- Integriere täglich gezielte Phasen der Entspannung, wie Atemübungen, Meditation oder Yoga um Dein Nervensystem zu beruhigen
- Halte Dich jeden Tag in der Natur auf und gehe spazieren.
- Umgebe Dich mit Menschen, die Dir gut tun
- Achte auf Deine Gedanken

## Detox & Beauty

Die folgenden Detox & Beauty - To do`s werden Dir in Zukunft helfen:

- Vermeide Giftstoffe:
  - in der Ernährung
  - bei Deiner Körperpflege
  - bei Deinen Haushaltsprodukten
  - aus Plastik Verpackungen
  - in Deinen Räumen
- Unterstütze und entgifte Leber & Darm
  - über eine ballaststoffreiche, vielseitige und cleane Ernährung
  - Tees
  - Fasten
  - Wickel und Einläufe
- Unterstütze und entgifte Lymphsystem & Nieren
  - gute Hydrierung über Wasser und Tee
  - Mineralstoffe
  - regelmäßige Entsäuerungsphasen
- Unterstütze und entgifte Haut & Lungen
  - bewusste Körperpflege, mit natürlichen Produkten
  - regelmäßiges Bürsten und Massagen
  - regelmäßige Entsäuerungsphasen
  - Atemübungen
  - frische Luft und Sonne

## Schlaf

Die folgenden Schlaf-To do`s werden Dir in Zukunft helfen:

- Stehe immer zur gleichen Zeit auf
- Bemühe Dich direkt am Morgen um natürliches Licht, und kreiere Morgenrituale
- Warte mit koffeinhaltigen Getränken bis 60 min. nach dem Aufstehen
- Warte auch 60 min. bevor Du Deine erste Mahlzeit zu Dir nimmst
- Trinke Koffeinhaltige Getränke nur bis mittags
- Ernähre Dich Deiner hormonellen Situation entsprechend, gesund, vitaminreich und mineralstoffreich
- Bewege Dich ausreichend und treibe Sport
- Beende Deine letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem zu Bett gehen
- Gehe immer zur gleichen Zeit ins Bett und kreiere Abendrituale
- Unterstütze einen guten Schlaf durch Tees und NEM`s wie Magnesium

Vermeide:

- alle Bildschirme und helles Licht ca. 2 Stunden vor dem zu Bett gehen
- Stress und Ärger.
- Alkohol
- Koffein am Nachmittag

## Training & Activity nach dem Reset

Die folgenden Trainings-To do`s werden Dir in Zukunft helfen:

- Trainiere 3 bis 4 Mal pro Woche mit Deinem Zyklus
- Variiere dabei die Inhalte nach Muskelgruppen und Intensität
- Gestalte Trainingseinheiten für 60 bis max. 90 min
- Priorisiere Widerstandstraining für Erhalt und Aufbau von Muskulatur
- Vermeide es, Dich über langes Cardiotraining auszumergeln und setze stattdessen auf HIIT, in den geeigneten Zyklusphasen.
- Trainiere im Gym oder nutze die empfohlenen Homeworkouts
- Buche einen Personal Trainer mit Erfahrung in Sachen Wechseljahre
- Plane Group-Fitness Kurse mit Deinem Zyklus (also nicht immer gleich)
- Plane und genieße Rest Days mit nur leichter Aktivität
- Bleibe immer aktiv und bewege Dich viel
- Integriere 150 Minuten moderates Cardio-Training pro Woche (am besten stramme Spaziergänge an der frischen Luft)

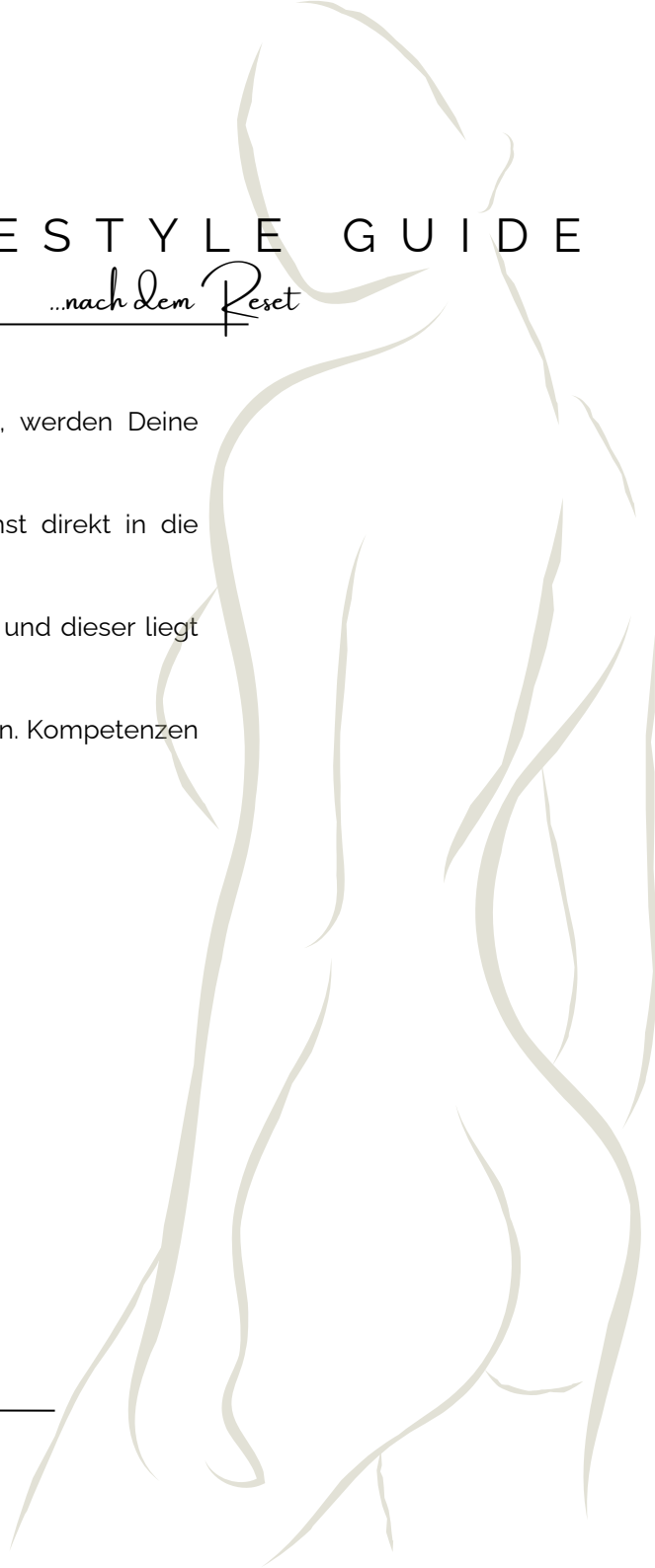
## Recherche und Weiterbildung nach dem Reset

Die Themen, die Dir, nicht nur in den Wechseljahren, begegnen, sind individuell und werden sich immer weiter verändern. Deine Erfahrungen mit dem Hormon-Reset sollen Dir Dabei helfen, Dich diesen Themen selbstverantwortlich zu stellen. Es liegt allein in Deiner Verantwortung, Dich um Deine Gesundheit zu kümmern. Du musst wissen, was los ist, wenn Du eine Lösung finden willst. Auch wenn die Lösung medizinische Hilfe ist, musst Du verstehen, worüber gesprochen wird und ob evtl. Dein Gegenüber gar keinen Plan hat. Das ist ein riesiger Hebel in Richtung Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen und ich kann Die aus Erfahrung sagen: Das ist Gold wert!

Die folgenden Recherche -Tools werden Dir in Zukunft helfen:

- Unterhalte Dich und stelle Fragen
- Lese oder Höre gute Bücher und geh zur Basis... das heißt, lese die Bücher der Menschen, die sich mit der Forschung beschäftigen. Z.B. Training und Ernährung, speziell für Frauen: Dr. Gabrielle Lion, Dr. Stacey Simms, Ernährung und Diabetes: Dr. Jason Fung oder Dr. William Lee, Schlaf: Dr. Matthiew Walker, Stressmanagement: Dr. Joe Dispenza, Hormone und Gynäkologie: Dr. Felice Gersh usw. ( Wie Du siehst, sind hier keine deutschen Namen aufgeführt. Der Großteil der Forschung, findet in den USA statt. Für Studien und Informationen aus erster Hand musst Du zu dieser Basis.)
- Höre gute Podcasts. Gib Schlagworte ein (am besten auf englisch) und schau, womit Du in Resonanz gehst.
- Schaue gute Videos auf You Tube. Bei "The Huberman Lab" findest Du nicht nur nahezu alle Themen in Sachen Gesundheit und Biohacking, sondern wirst auf Persönlichkeiten und weiter führende Themen aufmerksam
- Lerne ritualisiert und höre Bücher, Podcasts und Videos, während der Autofahrt, dem Training oder Deinen täglichen Spaziergängen

- Bleibe an Themen dran und klick Dich weiter. Deine Algorithmen auf den unterschiedlichen Plattformen, werden Deine Interessen erkennen und Dich so weiter leiten... ein positiver Aspekt der KI.
- Recherchiere Themen immer dann, wenn sie für Dich aktuell sind. So bleibt mehr hängen und Du kannst direkt in die Anwendung gehen.
- Bleib kritisch aber höre gut zu. Wenn Du merkst, dass Aussagen widersprüchlich sind, finde den Kern heraus und dieser liegt immer irgendwo in der Natur des Körpers auf Zellebene.
- Mach es nicht zu kompliziert. Filtere die Dinge heraus, die für Dich wichtig sind. Du musst keine Prüfung ablegen. Kompetenzen eignest Du Dir mit der Zeit an, indem immer mehr zusammen kommt und so ein ganzheitliches Bild entsteht.



Du hast in den letzten Monaten alles gelernt, was Du wissen musst, um Deinen persönlichen Hormon-Reset--Lifestyle zu kreieren. Bleib jetzt dran.

Das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching war keine Phase und jetzt ist alles wieder wie vorher. Dein Lifestyle hat sich verändert, aber alles ist noch im Wachstum. Bleib dabei, Deinen Zyklus zu berücksichtigen. Nutze die Tabellen, Tracker und Listen dazu, den Durchblick zu behalten.

## Ergänzende Pläne

Du kannst die Zyklupläne. oder zwei weitere Pläne in der Zeit nach dem Reset einsetzen:

1. Ein Monatsplan in der bekannten Art, der das Wichtigste zusammenfasst
2. Ein Wochenplan, den Du ausprobieren kannst, wenn Deine Menopause eingeläutet ist, den 5:1:1-Plan

## Der Wochen-Plan

- Entscheide Dich für das intermittierende oder das Autophagie-Fasten für 5 Tage
- An einem Tag fastest Du 24 Std
- An einem Tag bleibst Du bei 12 Std Fasten über Nacht
- Plane weiterhin einmal 36 Std Fasten im Quartal und 72 Std Fasten  pro Halbjahr ein

Der Plan ist nur ein Beispiel. Wähle die Tage so, wie sie für Dich passen.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# GEWOHNHEITEN TRACKER

Den Gewohnheiten Tracker kannst du dafür nutzen, zuvor ausgewählte Gewohnheiten, die Du neu integrieren möchtest, über einen gesamtem Zyklus zu tracken

Ich empfehle Dir die Ausrichtung am Zyklus, also der erste Tag Deines Trackings ist auch der erste Tag Deines Zyklus.

Der Grund ist, dass Du so viel über Dich und Deinen Zyklus lernen kannst. Wenn Du Die Zyklusübersicht dazu nimmst, wirst Du erkennen, woran es liegt, dass Dir Veränderungen zu bestimmten Phasen leichter fallen. Es bietet sich immer an am ersten Zyklustag mit Veränderungen zu starten, da dort alles neu beginnt. Du bist resilienter und das hilft Dir bei Dingen, die Dir schwerfallen. Startest Du in der letzten Zykluswoche, ist es viel schwieriger und Du wirst Dir sehr leidtun :). Orientiere Dich am jeweiligen Phasen Plan um Gewohnheiten auszuwählen. Beispielsweise:

Jeden Tag:

- grünen Tee trinken, .... l Wasser trinken, grünes Blattgemüse essen, präbiotische Lebensmittel essen, meine Proteinmenge schaffen, spazieren gehen ... Schritte, Atemübungen machen, vor 22 Uhr schlafen usw.

Integriere dort auch Dinge, die Du weglassen willst. Auch wenn Du es sowieso tust, weil es in Deinem Plan steht... schreib`s auf.

Beispielsweise:

- Keine Mehlprodukte essen, keinen Zucker essen, Kaffee nur morgens bis .. Uhr usw.

Tracke auch Gewohnheiten, die Du ein oder mehrmals, jedoch nicht täglich integrieren möchtest. Wie zum Beispiel:

1 Mal in der Woche in die Sauna gehen, 2 Mal in der Woche Leberwickel, 3 Mal in der Woche Training, 4 Mal in der Woche lange spazieren gehen usw.

.

Wenn Du Deine Gewohnheiten trackst, wird es Dir leichter fallen, die einzelnen Tools des Resets unterzubringen und dafür Deine eigene Regelmäßigkeit zu finden, die in Dein Leben passt. Notiere die entsprechende Gewohnheit, Dein Warum und welche Belohnung auf Dich wartet. Diese Belohnung muss nicht materiell sein. Es kann auch ein bestimmtes Gefühl, oder eine körperliche Veränderung sein.

# GEWOHNHEITEN TRACKER

VON: BIS:

| NEUE GEWOHNHEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| WARUM MACHE ICH ES? | MEINE BELOHNUNG |
|---|---|
| 01 | |
| 02 | |
| 03 | |
| 04 | |
| 05 | |
| 06 | |
| 07 | |
| 08 | |
| 09 | |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 100 TAGE CHALLENGE

Wenn Du Dich herausfordern willst und es Dir bei einzelnen Gewohnheiten wirklich wichtig ist, diese zu integrieren und beizubehalten, kannst Du diese 100-Tage-Challenge dafür nutzen.
Notiere die entsprechende Gewohnheit, das Ziel, welches Du mit dieser Gewohnheit erreichen willst, Dein Warum und welche Belohnung auf Dich wartet. Auch hier muss die Belohnung nicht materiell sein, aber formuliere sie präzise.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 100 TAGE CHALLENGE

NEUE GEWOHNHEIT

MEIN ZIEL

WARUM MACHE ICH DAS?

MEINE BELOHNUNG

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 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 wechsle zum Wochen-Plan.

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# 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 |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

VON: BIS:

# MONATS-PLAN

| ZYKLUSPHASEN | Follikelphase | | Ovulationsphase | Lutealphase | |
|---|---|---|---|---|---|
| ZYKLUSTAG | 1-5 (Menstruation) | 6-10 | 11-15 | 16-19 | 20-Ende |
| DETOX<br>WELLNESS<br>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, Wiederstandstraining, Cardio | leichtes Ganzkörpertraining, leichtes Wiederstandstraining, Mobility, Stretching, Yoga Spaziergänge Atemübungen |

WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# WOCHEN-PLAN

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

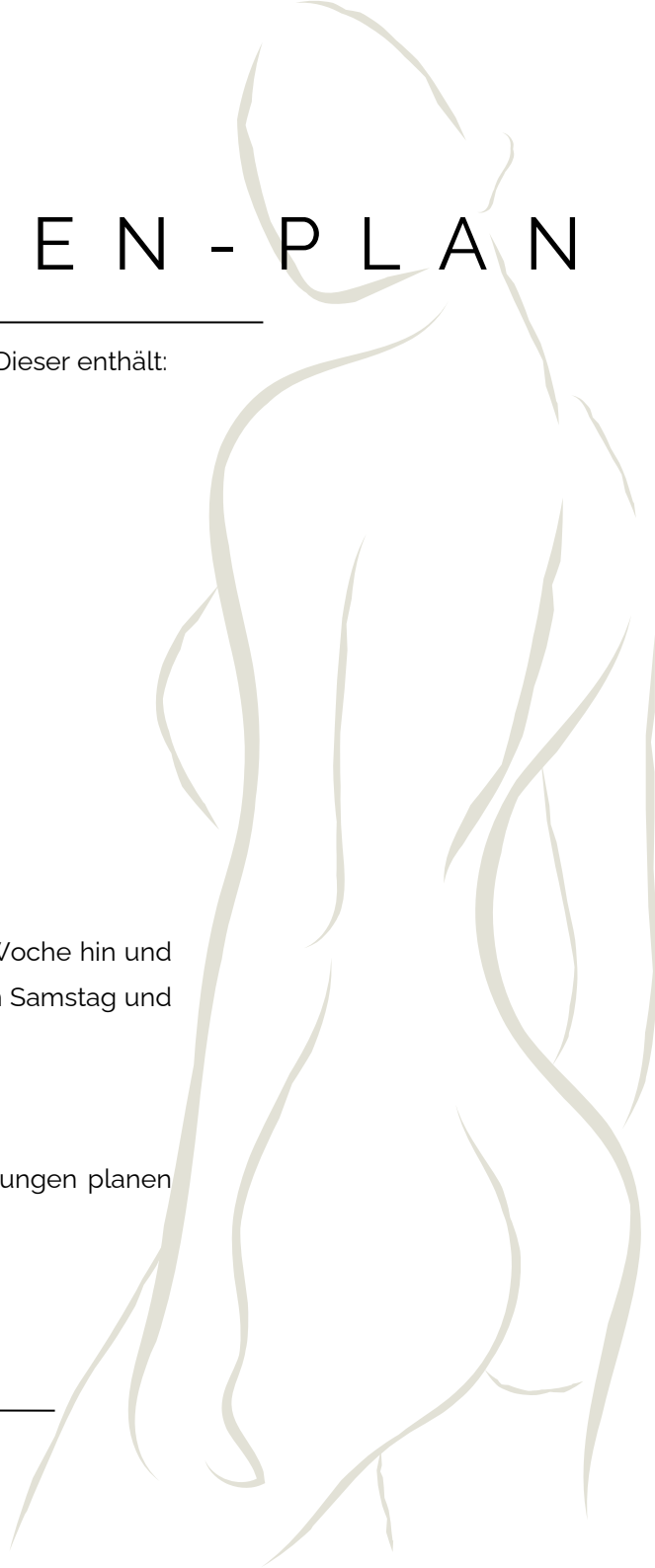
- 5 Tage intermittierendes Fasten und Makroverteilung zur Unterstützung von Östrogen und Testosteron
  - Kohlenhydrate: bis 50g net,
  - Protein: 2g pro kg Körpergewicht
  - Fett: Rest > 60g
- einen Tag längeres Fasten, um den Darm zu pflegen und
- einen Tag ohne zu Fasten (bzw. 12 Std Nacht-Fasten)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



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# WOCHEN-PLAN

| 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,<br>Protein: 2g pro kg Körpergewicht<br>Fett: Rest > 60g | | | | | | KH: bis 150g net,<br>Prot.: 2g pro kg<br>Fett: Rest>60g |
| HORMONFOKUS | Insulin ↓ Östrogen ↑ Testosteron ↑ | | | | | | Cortisol ↓<br>Progesteron ↑ |

| | |
|---|---|
| DETOXFOKUS | Autophagie, Ketose, alle Entgiftingsorgane |
| DETOX-TOOLS | täglich: Sonne, Frischluft, Tee<br>wochenweise nach Bedürfnis und Möglichkeit auswählen und einplanen:<br>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<br>1 Tag in der Woche: Hiit<br>150 Minuten moderates Cardio-Training pro Woche (am besten stramme Spaziergänge an der frischen Luft) |

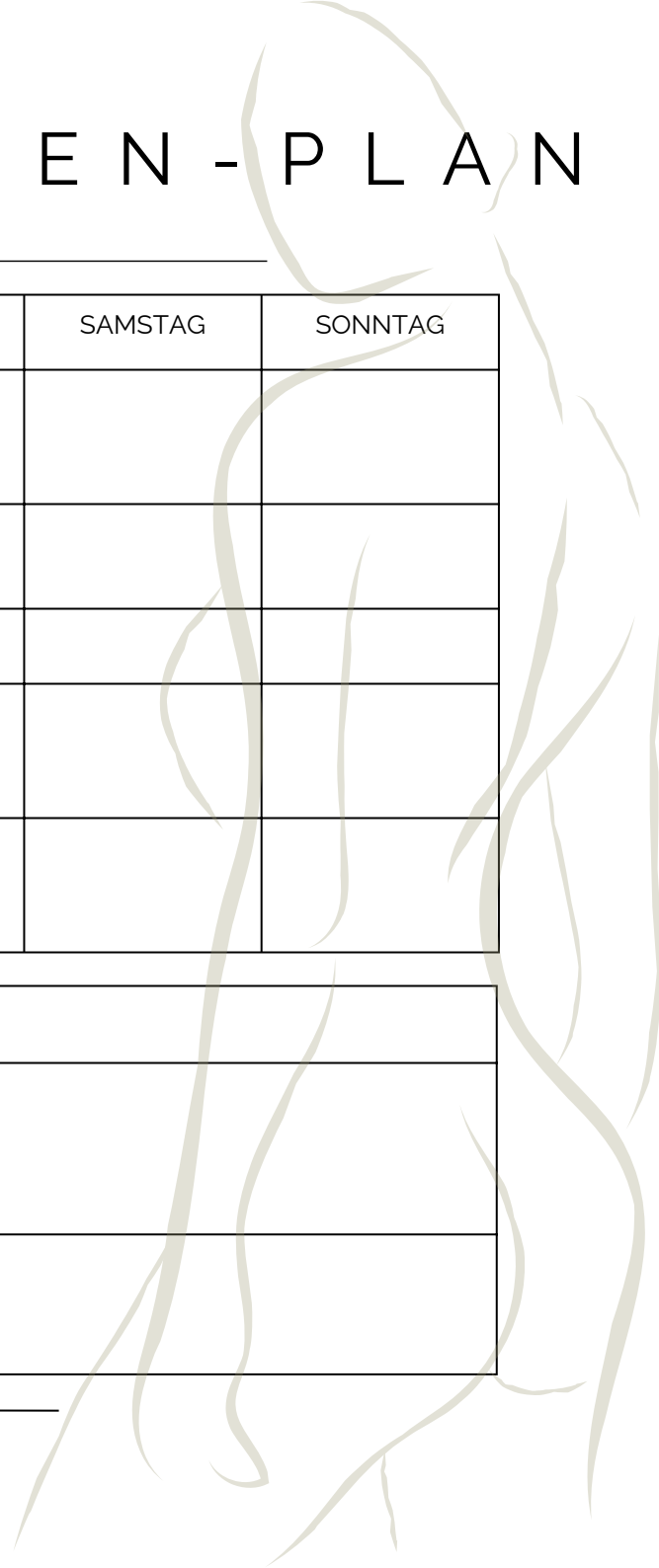
WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

VON: BIS:

# WOCHEN-PLAN

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

| | |
|---|---|
| DETOXFOKUS | |
| DETOX-TOOLS | |
| TRAINING & AKTIVITÄT | |



WELL-BEING
F.P.S
Hormon - Reset - Lifestyle-Coaching

# ZYKLUS-PLAN

Dieser Plan dient der schnellen Übersicht für einen ganzen Zyklus. Du kannst ihn sowohl für die Planung einsetzen, als auch für die Dokumentation.

WELL-BEING
F.P.S
Harmon - Reset - Lifestyle - Coaching

VON: BIS:

# ZYKLUS-PLAN

| WOCHENTAG /ZYKLUSTAG | MONTAG / ___ | DIENSTAG / ___ | MITTWOCH / ___ | DONNERSTAG / ___ | FREITAG / ___ | SAMSTAG / ___ | SONNTAG / ___ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FASTENZEIT / VON/BIS | | | | | | | |
| MAHLZEITEN | | | | | | | |

| WOCHENTAG /ZYKLUSTAG | MONTAG / ___ | DIENSTAG / ___ | MITTWOCH / ___ | DONNERSTAG / ___ | FREITAG / ___ | SAMSTAG / ___ | SONNTAG / ___ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FASTENZEIT / VON/BIS | | | | | | | |
| MAHLZEITEN | | | | | | | |

| WOCHENTAG /ZYKLUSTAG | MONTAG / ___ | DIENSTAG / ___ | MITTWOCH / ___ | DONNERSTAG / ___ | FREITAG / ___ | SAMSTAG / ___ | SONNTAG / ___ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FASTENZEIT / VON/BIS | | | | | | | |
| MAHLZEITEN | | | | | | | |

| WOCHENTAG /ZYKLUSTAG | MONTAG / ___ | DIENSTAG / ___ | MITTWOCH / ___ | DONNERSTAG / ___ | FREITAG / ___ | SAMSTAG / ___ | SONNTAG / ___ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FASTENZEIT / VON/BIS | | | | | | | |
| MAHLZEITEN | | | | | | | |

| WOCHENTAG /ZYKLUSTAG | MONTAG / ___ | DIENSTAG / ___ | MITTWOCH / ___ | DONNERSTAG / ___ | FREITAG / ___ | SAMSTAG / ___ | SONNTAG / ___ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FASTENZEIT / VON/BIS | | | | | | | |
| MAHLZEITEN | | | | | | | |