

FOLLIKULÁRIS**Csinálom időszak!**

Ideje: Hormonálisan a menstruációs vérzés utolsó napjaitól az ovulációig tart.

Jellemző: szárnyaló energia, önbizalom, motiváció, magabiztosság, ragyogó külső, fizikai erő.

Hogyan használd: mozogj sokat, sportolj, tartsd az egészséges táplálkozást, egyél citrusféléket, gyakorold az időablakos evést (vacsora és reggeli között 12-14 óra), töltsd magad tápanyagokkal (ld. Blog link).

Kihívás: maradjon energiád magadra.

Ünnepekhez kapcsolódva: intézd az ajándékvásárlást, beszerzéseket, egyeztetéseket, nehezebb családi beszélgetéseket (pl. ki, hol ünnepel), nagytakarítást, komolyabb munkahelyi feladatokat.

Ha erre a hétre esik a karácsony: nyugodtan vállalj feladatokat, légy te az aktív központja és motorja az ünneplésnek, mindennel sikered lesz!

Blogban:

https://www.hormoncoach.hu/post/immunrendszer_fuszerek

LUTEÁLIS (+PMS)**Lassítok időszak.**

Ideje: ovuláció után a menstruációig tart, 10-max. 16 napon át. A második része a PMS hét.

Jellemző: fogy az energiád, lassulásra, csendre nyugalomra vágysz. PMS-ben ingerültség, hangulatingadozás, fizikai tünetek, puffadás, medencefájdalom, mellfeszülés.

Hogyan használd: figyelj a szükségleteidre, vedd vissza a tempót, a PMS felé haladva egyre inkább engedd el azokat a tevékenységeket, amelyek nem olyan fontosak, hogy csökkenjen rajtad a terhelés, építs be több én-időt, apróságokkal támogasd magadat, kérj segítséget a családtól, egyél édeseket, süteményeket, süss süteményt

Kihívás: valós szükségletek tudatos támogatása

Ünnepekhez kapcsolódva: használd ezt az időszakot arra, hogy összegzed a teendőket, most írd meg a listákat, gondold át az ünnepi menüt, díszítsd az otthonodat, menj el fodrászhoz

Ha erre a hétre esik a karácsony: tervezz kevesebbet, mint eredetileg gondoltad (pl. csökkentsd le az ünnepi menüt), oszd meg a teendőket a szeretteiddel, igyekezz minél több dologgal előre készülni

Blogban:

<https://www.hormoncoach.hu/post/stresszcsökkentő-gyógynövények>

OVULÁCIÓ**Mindenre képes vagyok időszak!**

Ideje: 24 óra, a teljes ciklusnak kb. a 12-17. nap közötti részén (vérzés első napjától számolva).

Jellemző: legmagasabb az energiaszint, minden tökéletes, vonzó külső, szexi és csinos vagy.

Hogyan használd: az ovuláció körüli néhány napon élvezd a társaságot, csinálj programot, fókuszálj a párkapcsolatra, egyél sok bogyós gyümölcsöt, és zöld leveles ételt.

Kihívás: maradjon energiád magadra.

Ünnepekhez kapcsolódva: tölts időt a pároddal, vásárolj neki ajándékot, továbbra is folytasd a nagyobb fizikai erőfeszítést és komolyabb koncentrációt igénylő feladatokat.

Ha erre a szakaszra esik a karácsony: nyugodtan vállalj feladatokat, légy te az aktív központja és motorja az ünneplésnek, mindennel sikered lesz, légy merészebb az ünnepi öltözködésben, jól fog állni!

Blogban:

<https://www.hormoncoach.hu/post/miert-fontos-az-ovulacio>

MENSTRUÁCIÓ**Pihenek időszak.**

Ideje: 3-7 nap, a vérzés első erősebb napjától az utolsó napjáig

Jellemző: lehangolt, érzékeny, kimerült, feszült és introvertált lehetsz, rossz közérzet, medencefeszülés, alhasi fájdalom, görcsök kísérhetik ezt a hetet

Hogyan használd: minden pillanatot használd ki a pihenésre, kuckózz be otthon, használd illóolajokat (citromfű, levendula, narancsvirág, fahéj), kapcsolódj a mélyebb intuícióddal, mond nem-et arra, ami nem muszáj, kérj ölelést a közeli szeretteidtől, barátoktól

Kihívás: feladatok és lehúzó gondolatok elengedése

Ünnepekhez kapcsolódva: a legnehezebb napokat fordítsd arra, hogy lelkileg kapcsolódj az ünnepekhez, gondold végig az évedet, miért lehetsz hálás, mi mindent végeztél ebben az évben, dicsérd meg magadat, engedd bele magadat ebbe az érzésbe

Ha erre a hétre esik a karácsony: amit lehet, készíts el előre, tervezz gondosan, kérj segítséget a szeretteidtől, fogadd le a támogatást, pihenősebb programokat találd ki (pl. ne most menjetek korcsolyázni)

Blogban:

<https://www.hormoncoach.hu/post/a-hormonalis-ongondoskodas-4-eleme>