



Durant la première moitié du cycle, la glycémie est stable, nous avons besoin de moins de glucides et d'un peu moins de calories. Il est plus facile de perdre du poids, mais dans le même temps, les matières grasses de bonne qualité sont importantes pour la production des hormones.

- betterave
- lentilles
- avocat
- carottes
- poisson
- fruits à coque
- huiles pressées à froid

fer, vitamine A, magnésium

C'est le bon moment pour écouter son intuition et aussi prendre du temps pour soi.

Écouter un podcast, méditer, fixer des limites, prendre l'air

Ressenti sec, absence de glaire

Les sports d'endurance (marche, vélo, jogging) et le yoga sont particulièrement bénéfiques.



La glycémie est plus instable pendant la seconde moitié du cycle. Ainsi, le fait d'absorber beaucoup de sucre n'est pas forcément bon, car cela favorise les sautes d'humeur. Dans le même temps, la progestérone réduit l'activité intestinale.



- kimchi
- graines germées fraîches
- choucroute

aliments probiotiques

Noter ses idées, découvrir, voir ses amis, jouer, faire preuve de curiosité et de créativité

L'augmentation des œstrogènes améliore l'humeur, renforce la confiance en soi et favorise la créativité.



Plus grande absorption de l'oxygène et meilleure récupération possible. La musculation et l'entraînement intensif sont tout à fait indiqués.

Glaire peu présente, crémeuse, blanche

- fenouil
 - brocoli
 - herbes fraîches
- caféine, produits laitiers

antioxydants, fibres, aliments froids, crudités

Au moment de l'ovulation, le pic d'œstrogènes rend souvent de bonne humeur. Il s'ensuit parfois de la mauvaise humeur.

Glaire vitreuse, claire, liquide

Possibilité d'enregistrer des records, mais risque de blessure un peu plus élevé, car les ligaments sont plus souples. Éviter de s'entraîner à jeun. Un entraînement trop intensif entrave l'ovulation.



Conseils en cas de sautes d'humeur

- flocons d'avoine
- produits à base de céréales complètes
- bananes
- légumes verts à feuilles
- légumineuses

pas de caféine, peu de sucre et d'alcool

Conseils en cas de fringales

- noix et bananes

Accepter de l'aide, nettoyer, trier, faire une turbosieste, réfléchir, dire «non»

L'augmentation de la progestérone est importante pour la nidation de l'ovule, mais peut aussi entraîner des sautes d'humeur.

Glaire collante, grumeleuse, jaunâtre

Entraînement moins intense: éviter un entraînement à jeun, force d'endurance au lieu de force maximale, courses longues plutôt qu'intensives. Décider en fonction de son ressenti. Boire beaucoup pendant le sport.

FSH

ŒSTROGÈNE

LH

PROGESTÉRONNE

TEMPÉRATURE

Jour 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

MENSTRUATION

PHASE FOLLICULAIRE

OVULATION

PHASE LUTÉALE