Semi di zucca, semi di lino

Nella prima metà del ciclo il livello di glucosio è stabile, necessitiamo di meno carboidrati e calorie. Dimagrire è più semplice, ma al contempo sono importanti grassi di alta qualità per la produzione di ormoni.

Sesamo, semi di girasole

Il tasso glicemico è più fragile nella seconda metà del ciclo. Molto zucchero non è quindi necessariamente benefico, poiché favorisce gli sbalzi di umore. Contemporaneamente, il progesterone riduce l'attività intestinale.

CSS

- Barbabietola
- Lenticchie
- Avocado
- Noci
- Oli spremuti a freddo
- Carote
- Pesce

Ferro, vitamina A, magnesio

È tempo di ascoltare la propria intuizione ed è anche un buon momento per ascoltarsi dentro.

Ascoltare podcast, meditare, porre dei limiti, aria fresca

secco, poco muco

Lo sport di resistenza (passeggiate, bicicletta, jogging) e lo yoga sono particolarmente benefici.

- Kimchi
- Crauti
- Germogli freschi

Cibi probiotici

Scrivere idee, scoprire, incontrare amici, essere curiose, giocare, creative

L'aumento del livello di estrogeni solleva l'umore, rende sicuri di sé e creativi.

poco, biancastro e spesso

Aumento dell'assorbimento di ossigeno e miglior riposo. Ottimo aumentare la forza e l'allenamento intenso.

- Erbe fresche
- Finocchio
- Broccoli

antiossidanti, fibre, alimenti freddi, cibo crudo

Caffeina, latticini

Provare cose nuove, divertirsi, curare i contatti, svolgere i doveri

Al momento dell' ovulazione, il picco degli estrogeni rende spesso di buon umore. In seguito, ci si può anche sentire di cattivo umore.

fluido e trasparente

Migliori tempi possibili, ma rischio di lesioni un po' maggiore, poiché tendini più flessibili. Evitare l'allenamento a digiuno, un allenamento troppo intenso impedisce l'ovulazione.

- Fiocchi d'avena
- Prodotti integrali
- Banane
- Ortaggi a foglia verde
- Legumi

Proteine, fibre, magnesio, grassi di alta qualità

Niente caffeina, poco zucchero e alcol

Consigli in caso di SPM

Consiglio contro gli attacchi di fame

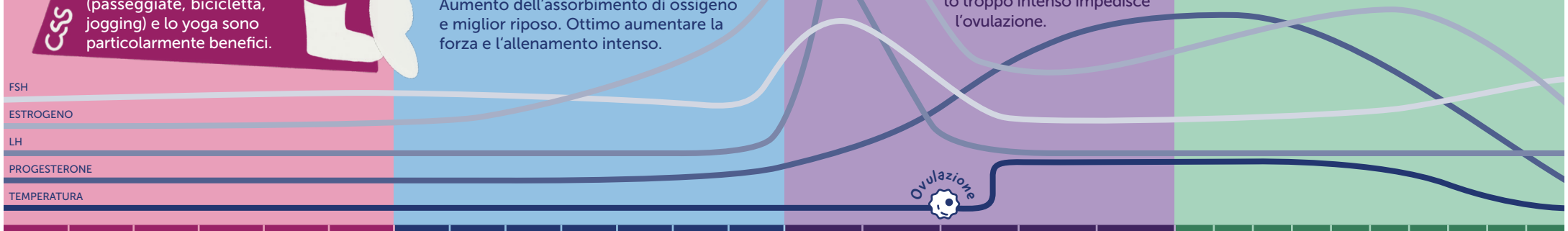
Noci e banane

Dire di no, riflettere, fare ordine, fare un powernap, pulire, accettare aiuto

L'aumento del progesterone è importante per l'impianto dell'ovocita, ma può anche generare sbalzi d'umore.

appiccicoso, grumoso, giallastro

Allenamento meno intenso: evitare l'allenamento a digiuno, resistenza invece di forza massima, corse lunghe invece di intense, la percezione del proprio corpo decide, bere molto durante lo sport.



Giorno 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
MESTRUAZIONE						FASE FOLLICOLARE							OVULAZIONE					FASE LUTEALE									