

4 hetes Ciklusharmonizálás-kihívás

A ciklusharmonizálás célja, hogy a menstruációs ciklusod természetes ritmusához igazítsd az **önismeretet, étkezést, mozgást és érzelmi folyamatokat**, így csökkentve a hormonális ingadozások okozta kellemetlenségeket.

1. hét – Önismeret: cikluskövetés bevezetése

1

Cél: Megismerni a saját ciklusod ritmusát, az egyes fázisokhoz kapcsolódó energiaszinteket és hangulatingadozásokat.

Feladatok részletesen:

- **Ciklusnapló vezetése (naponta):**
 - Jegyezd fel a hangulatodat, energiaszintedet, esetleges tüneteket (pl. hasi fájdalom, mellfeszülés, fejfájás).
 - Hatás: tudatosítja, mikor vagy energikusabb vagy fáradtabb, segít az étkezés és mozgás optimalizálásában.
- **1 perc önreflexió naponta:**
 - Kérdés: “Hol tartok a ciklusomban, és hogyan érzem magam?”
 - Hatás: fejleszti a testtudatot, erősíti az önismeretet.
- **2 nap ciklushoz igazított mozgás:**
 - **Follikuláris fázis (a menstruáció utáni napok):** energikusabb edzés, pl. gyors séta, könnyű erősítés.
 - **Luteális fázis (ovuláció után a menstruációig):** nyugodtabb mozgás, pl. jóga, sétálás.
 - Hatás: az energiaszintedhez illesztett mozgás csökkenti a kimerültséget és a hormonális stresszt.

2. hét – Táplálkozás ciklusfázisonként

Cél: A hormonális egyensúly támogatása táplálkozással, az egyes fázisok igényeihez igazítva.

Feladatok részletesen:

- **3 nap reggelire zab, lenmag vagy avokádó:**
 - Hatás: ezek az ételek **ösztrogéntámogató hatásúak**, segítenek stabilizálni a hormonszintet.
- **Luteális fázisban növel a magnéziumbevitelt:**
 - Források: mandula, spenót, tökmag.
 - Hatás: csökkenti a PMS tüneteket, javítja az alvást és az idegrendszer működését.
- **1 hormonbarát főétel kipróbálása:**
 - Pl. lazac, quinoa, zöldségek + olívaolaj.
 - Hatás: támogatja az inzulin- és ösztrogénháztartást, teltségérzetet biztosít.

3. hét – A ciklus szerinti mozgás

Cél: Optimalizálni a fizikai aktivitást a hormonális fázisokhoz igazítva.

Feladatok részletesen:

- **Follikuláris fázisban: 2 lendületes edzés**
 - Kardió (pl. futás, bicikli) vagy erősítés (saját testsúlyos gyakorlatok).
 - Hatás: a hormonok segítik az izomépítést, nő az energiaszint.
- **Ovuláció körül: 1 hosszabb séta vagy jóga**
 - Hatás: enyhíti az esetleges érzékenységet, segít a koncentrációban és a nyugodt testtartásban.
- **Luteális fázisban: 2 lazább, stresszcsökkentő edzés**
 - Pl. könnyű séta, stretching, nyújtás.
 - Hatás: csökkenti a feszültséget, PMS tüneteket és segíti az alvást.

4. hét – Érzelmi egyensúly

Cél: Tudatosítani az érzelmi folyamatokat, csökkenteni a stresszt és fejleszteni a lelki egyensúlyt.

Feladatok részletesen:

- **Heti 2 alkalom: 10 perc naplózás**
 - Feljegyzés: mi ment könnyen, mi volt nehéz a héten, hogyan érezted magad a ciklus egyes fázisaiban.
 - Hatás: segít felismerni a hangulatingadozásokat és azok okait.
- **Hangulatfigyelés naponta:**
 - Kérdés: “Mi ment könnyebben ma, mi okozott stresszt?”
 - Hatás: tudatosságot ad, segít a jövő heti tervezésben.
- **1 este teljes relax-est:**
 - Ötlet: nyugtató tea (pl. kamilla), meleg fürdő, halk zene, rövid meditáció.
 - Hatás: csökkenti a stresszt, segít a nyugodt alvásban, támogatja a hormonális egyensúlyt.