

4 hetes PMS-kihívás – napi terv

1. hét – Gyulladáscsökkentő fókusz

Cél: Csökkenteni a puffadást, görcsöket, hangulatingadozást.

Napi rutin (példa):

- **Reggel:** 1 bögre gyömbéres vagy citromfűves tea
- **Délelőtt / délután:** 10 perc könnyed mozgás (jóga, nyújtás vagy séta)
- **Étkezések:** Naponta legalább 1 gyulladáscsökkentő étel (lazac, áfonya, kurkuma, gyömbér)

1

Jóga-gyakorlatok (10 perc)

1. Macska–tehén (Cat-Cow) – 1 perc

- Négykézláb, csukló a váll alatt, térd a csípő alatt.
- Belégzés: homorítás, fejet enyhén felemelni (tehén).
- Kilégzés: domborítás, fej lefelé (macska).
- Segít a gerinc rugalmasságának növelésében és a hasi görcsök enyhítésében.

2. Gyermekepóz (Child's Pose) – 2 perc

- Térdelésből előre hajolva, homlok a talajon, karok előre nyújtva.
- Nyugtatja az idegrendszert, csökkenti a stresszt és a hasi feszültséget.

3. Pillangó póz (Butterfly) – 2 perc

- Ülő helyzet, talpak összeérnek, térdek oldalra nyílnak.
- Lassan előredőlve nyújtja a csípőt és a belső combot.

4. Lábnyújtás fekve – 2 perc

- Fekvő helyzet, egyik láb nyújtva a plafon felé, másik a talajon.
- Segít a derék lazításában, fokozza a vérkeringést.

5. Légzés – 3 perc

- Mély hasi légzés: belégzés orron keresztül 4 mp, kilégzés szájon 6 mp.
- Csökkenti a stresszt és a puffadást.

2. hét – Magnézium + B-vitamin támogatás

Cél: Idegrendszer és hormonális egyensúly támogatása.

Napi rutin:

- **Étkezés:** Naponta egy magnéziumban gazdag étel (mandula, spenót, avokádó)
- **Mozgás:** 3×/hét 15 perc PMS-jóga
- **Este:** 5 perc légzőgyakorlat (4-7-8 technika)

PMS-jóga gyakorlatok (15 perc)

1. Csípőnyitó Pillangó póz – 3 perc

- Ülő helyzet, talpak összeérnek, térdek oldalra nyújtva.
- Lassan előredőlni, homlok a talaj felé, mélyen lélegezni.

2. Fekvő csavarás – 3 perc / oldal

- Fekvő helyzet, térdeket a mellkas felé húzva, majd oldalra engedve.
- Nyújtja a gerincet, enyhíti a hasi görcsöket.

3. Macska–tehén – 2 perc

4. Gyermekepóz – 2 perc

5. Légzőgyakorlat – 5 perc (4-7-8 technika)

- Belégzés 4 mp, visszatartás 7 mp, kilégzés 8 mp.
- Segít a nyugodt alvásban és a feszültség oldásában.

3. hét – Ciklustudatos önmegfigyelés

Cél: Tudatosabbá válni a tested jelzéseire.

Napi rutin:

- **Napló:** Hangulat, energia, étvágy, fizikai tünetek
- **Két nap:** Cukor- és finomított lisztmentes étkezés
- **Folyadék:** Napi 2 liter víz

Könnyed napi mozgás:

- 10 perc séta vagy nyújtás (Macska–tehén, Gyermekpóz, Pillangó póz)

4. hét – Önmagad támogatása

Cél: Relaxáció, stresszcsökkentés, feltöltődés.

Napi rutin:

- **3 nap “me time”:** 20 perc csak magadra (fürdő, séta, csend, könyv)
- **Lefekvés előtti 30 perc:** képernyőmentes idő
- **Heti 1 alkalom:** könnyű esti séta vagy 20–30 perc PMS-barát jóga

PMS-barát jóga (20–30 perc)

1. Gyermekpóz – 3 perc
2. Pillangó póz – 3 perc
3. Fekvő csavarás – 3 perc / oldal
4. Macska–tehén – 2 perc
5. Lábnyújtás fekve – 2 perc / oldal
6. Nyak- és vállnyújtás ülve – 5 perc
7. Légzés meditáció – 5 perc

Haladó PMS-jóga sorozat (20–30 perc)

1 Bemelegítés – 3 perc

- **Macska–tehén (Cat-Cow) – 1 perc**
 - Négykézláb, csukló a váll alatt, térd a csípő alatt.
 - Belégzés: homorítás (fejet enyhén felemelni)
 - Kilégzés: domborítás (fejet lefelé)
 - Fókusz: gerinc mobilizálása, hasi görcsök enyhítése.
- **Gyermekepóz (Child's Pose) – 2 perc**
 - Nyújtsd előre a karjaidat, homlok a talajon.
 - Mély hasi légzés, relaxáció.

2 Csípőnyitás és medence lazítás – 6 perc

1. Pillangó póz (Butterfly) – 2 perc

- Ülő helyzet, talpak összeérnek, térdek oldalra nyílnak.
- Lassan előrehajolhatsz, homlok a talaj felé.
- Fókusz: csípő és medence lazítása, görcsök csökkentése.

2. Galamb póz (Pigeon Pose) – 2 perc / oldal

- Előre hajlított láb a test előtt, hátsó láb nyújtva.
- Mély csípőnyitás, enyhíti az alsó hasi feszültséget.
- Tipp: használj párnát a csípő alá, ha szükséges.

3. Fekvő csavarás (Supine Spinal Twist) – 2 perc / oldal

- Fekvő helyzet, térdeket a mellkas felé húzva, oldalra engedve.
- Segít a derék és a hát lazításában, görcsök csökkentése.

3 Hát és törzs erősítés/lazítás – 6 perc

1. Kígyó póz (Cobra / Bhujangasana) – 1 perc

- Fekvő hason, tenyerek a váll alatt.
- Belégzésre lassan emeld a mellkast a talajról, vállakat hátra engedve.
- Fókusz: hátizom aktiválása, enyhe hátrahajlítás.

2. Híd póz (Bridge / Setu Bandhasana) – 2 perc

- Fekvő helyzet, térdek hajlítva, talpak a talajon.
- Csípőt lassan emeld fel, váll és láb támasz.
- Segít a hát és csípő izmainak erősítésében, javítja a vérkeringést.

3. Lábnyújtás fekve (Leg Up Stretch) – 2 perc / oldal

- Fekvő helyzet, egyik láb nyújtva a plafon felé, másik a talajon.
- Fókusz: derék lazítása, lábak feszültségének oldása.

4 Relaxáció és légzés – 5–6 perc

1. Gyermekpóz vagy Fekvő helyzet (Savasana) – 2–3 perc

- Mély hasi légzés, figyeld a tested érzéseit.

2. Légzőgyakorlat – 3 perc

- **4-7-8 technika:** belégzés 4 mp, visszatartás 7 mp, kilégzés 8 mp
- Nyugtatja az idegrendszert, csökkenti a feszültséget.

Extra tippek

- Tarts minden pózban lassú, tudatos légzést.
- Hallgass a testedre: ha valamelyik póz fájdalmat okoz, módosítsd.
- A sorozatot hetente 2–3 alkalommal érdemes végezni a PMS időszakban.