



## 6 MINI-TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN ZYKLUS OHNE BESCHWERDEN

*Angelina Fleischmann*

— DIE HORMONTANTE

## 6 MINI-TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN ZYKLUS

Kleine Änderungen in deinen Gewohnheiten und minimale Anpassungen im Alltag, können dich dabei unterstützen, PMS sowie andere mühsame Zyklusprobleme zu lindern. Diese 6 Tipps sind einfache und erprobte Schritte auf dem Weg zu einem gesunden und beschwerdefreien Menstruationszyklus.

1

### GESUNDES FETT ESSEN

Dein Körper braucht ausreichend Fett, um **Stress- und Sexualhormone** ab- bzw. aufzubauen. Nimmst du nicht genug Fett zu dir, hast du nicht alle Nährstoffe, die du für eine optimale Hormonfunktion brauchst.

**Gute Quellen** für gesunde Fette sind:

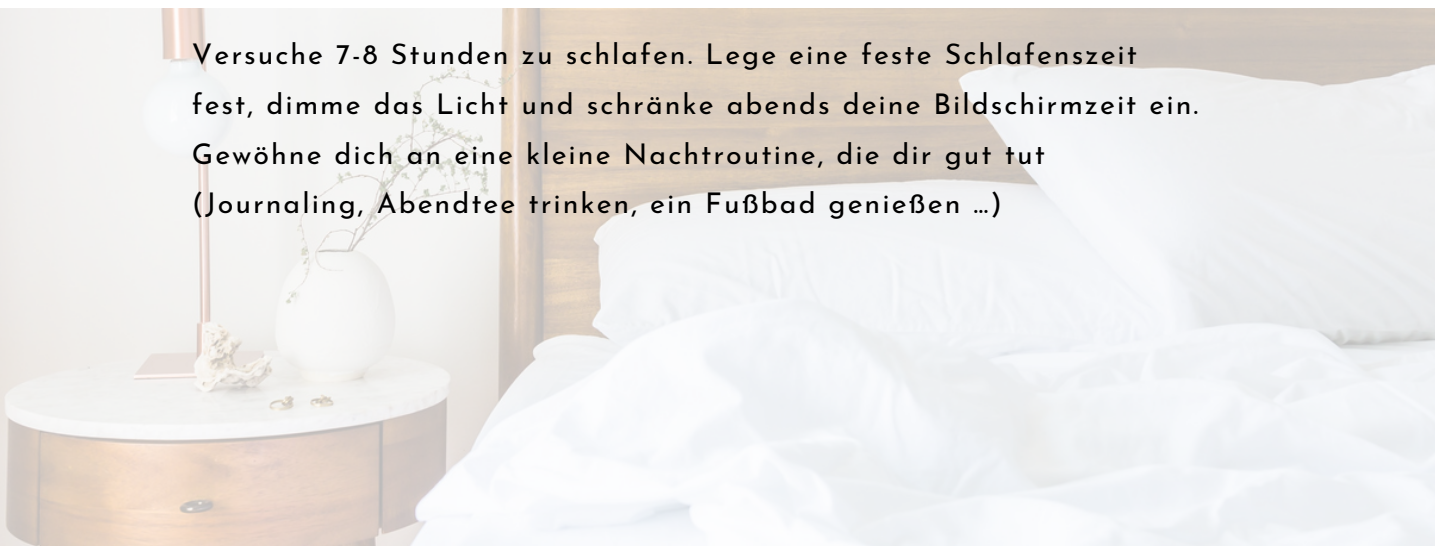
Nüsse, Samen, Avocados, Kokosnuss, fetter Fisch wie Lachs, Oliven und Olivenöl.

2

### GUT SCHLAFEN

Schlaf ist entscheidend für die **Regeneration** deines Körpers, für die **Hormonregulation** und die **Bewältigung von Stress**.

Versuche 7-8 Stunden zu schlafen. Lege eine feste Schlafenszeit fest, dimme das Licht und schränke abends deine Bildschirmzeit ein. Gewöhne dich an eine kleine Nachtroutine, die dir gut tut (Journaling, Abendtee trinken, ein Fußbad genießen ...)

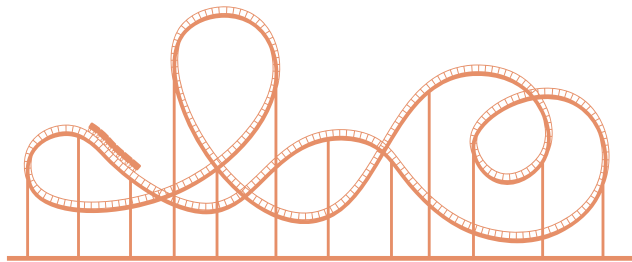


3

### ENTGIFTUNG UNTERSTÜTZEN

Entgiftung bedeutet, dass dein Körper Fremdstoffe und Abfallprodukte - d.h. auch einen **Hormonüberschuss** - aus dem Körper entfernt. Funktioniert die Entgiftung nicht richtig, bleibt das „zu viel“ an Hormonen im Körper und stört die Hormonbalance.

Unterstütze die natürliche Entgiftungsfunktion deines Körpers und iss Gemüse wie Brokkoli und Kohl, trinke viel Wasser, komme ab und zu ins Schwitzen und reduziere Umweltgifte wie z.B. Plastik.



4

### AUF DEN BLUTZUCKER ACHTEN

Der Körper möchte einen stabilen Blutzuckerspiegel aufrechterhalten. Schwankungen des Blutzuckers können im Laufe der Zeit wichtige **Nährstoffe verbrauchen**, den Körper belasten, die **Verdauung beeinträchtigen** und Entzündungen begünstigen. Außerdem führen sie zu **Heißhunger-Attacken** und **Stimmungsschwankungen**.

Denke an **drei Dinge**:

- iss konsequent über den Tag verteilt
- lasse keine Mahlzeit aus und
- nimm zu jeder Mahlzeit Eiweiß und gesunde Fette zu dir

5

### ACHTSAM TRAINIEREN

Bewegung ist eine gute Möglichkeit, die **Hormone** zu **regulieren** und **Stress** zu **bewältigen**.

Vergewissere dich, welche Absicht hinter deinem Sportprogramm steckt: „musst“ du trainieren oder willst du deinen Körper unterstützen? Fühlst du dich nach dem Training energiegeladen oder erschöpft?

Neigst du dazu gestresst zu sein? Dann halte dich an Übungen mit niedriger und moderater Intensität wie Yoga, Pilates und Krafttraining anstelle von Cardio/HIIT, um nicht noch mehr Stresshormone zu produzieren.



6

### VON INNEN NÄHREN

Viele Frauen leiden unter Symptomen wie unregelmäßige, ausbleibende oder schmerzhafte Periode, PMS, Haarausfall, Müdigkeit, haben Darmprobleme oder eine Grunderkrankung wie PCOS, Endometriose oder Myome.

Deine **Ernährung** spielt dabei eine **Schlüsselrolle**. Denn sie liefert die Bausteine dafür, dass dein Körper seine Hormonbalance findet und optimal funktioniert, d. h. symptomfrei! Eine hormonfreundliche Ernährung aus **Eiweiss**, **guten Fetten** und **Ballaststoffen** zu jeder Mahlzeit ist ein ganz wichtiger Schritt.