

2 Ciclul tău menstrual este ghidul tău hormonal

Anticoncepționalele, haosul modern și „stilul sănătos” care te dereglează

Majoritatea femeilor încearcă să:

- mănânce la fel în fiecare zi
- se antreneze la fel în fiecare săptămână
- se forțeze indiferent de faza hormonală

👉 Asta este una dintre **cele mai mari erori hormonale**.

Ciclul menstrual NU este un inconvenient.

Este **sistemul tău intern de reglare**.

Dacă îl ignori, corpul se apără.

Dacă îl respecti, corpul cooperează.

CE ESTE, DE FAPT, CICLUL MENSTRUAL

Ciclul menstrual NU este doar menstruația.

Este un **program hormonal lunar** care influențează:

- foamea
- glicemia
- energia
- starea emoțională
- capacitatea de efort
- modul în care slăbești

👉 Fiecare fază cere **alt context**.

FAZA 1 – MENSTRUALĂ

(oprire, refacere, siguranță)

Ce se întâmplă hormonal:

- estrogen și progesteron scăzute
- corpul este în refacere
- sistemul nervos este sensibil

Ce NU faci:

- fasting
- sport intens
- restricție calorică
- ambiție forțată

Ce faci:

- mănânci suficient
- mese calde, ușor digerabile
- mișcare blândă (plimbări, stretching)
- somn mai mult

👉 Aici NU slăbești.

👉 Aici creezi baza pentru următoarele faze.

FAZA 2 – FOLICULARĂ

(claritate, energie, deschidere)

Ce se întâmplă hormonal:

- estrogenul începe să crească
- sensibilitate bună la insulină
- energie mentală mai bună

Ce faci:

- introduci structură
- mănânci echilibrat
- poți face sport moderat
- poți scădea ușor inflamația

👉 Este faza „ușoară” pentru corp.

FAZA 3 – OVULATORIE

(putere, performanță, vizibilitate)

Ce se întâmplă hormonal:

- estrogen la vârf
- corpul este în cea mai bună formă
- toleranță bună la efort

Ce faci:

- antrenamente mai intense (dacă vrei)
- mese regulate
- NU sari peste mâncare

👉 Aici multe femei greșesc crezând că „nu au nevoie să mănânce”.

FAZA 4 – LUTEALĂ (PREMENSTRUALĂ)

(sensibilitate, pofte, nevoie de protecție)

Ce se întâmplă hormonal:

- progesteronul crește
- metabolismul are nevoie de MAI MULT
- sensibilitate crescută la stres

Ce NU faci:

- dietă strictă
- fasting
- vinovăție pentru pofte

Ce faci:

- mănânci suficient
- mai multă proteină
- mese regulate
- mișcare blândă
- somn prioritar

👉 POFTELE NU sunt slăbiciune.

👉 Sunt semnal metabolic.

DE CE PREMENSTRUALUL TE FACE „ALTĂ PERSOANĂ”

Nu pentru că ești instabilă.

Ci pentru că:

- progesteronul scade
- cortizolul se simte mai puternic
- corpul cere siguranță

Dacă ignori asta:

→ mâncat compulsiv

→ iritabilitate

→ auto-judecată

Dacă o respecti:

→ corpul NU mai luptă.

ANTICONCEPȚIONALELE – DE CE SCHIMBĂ TOT

Anticoncepționalele:

- opresc ciclul natural
- modifică estrogenul și progesteronul
- afectează tiroida
- afectează intestinul
- cresc inflamația la unele femei

De aceea pot apărea:

- îngrășare
- anxietate
- lipsă de libido
- retenție
- foame ciudată

👉 Nu sunt „bune” sau „rele”.

👉 Dar NU sunt neutre.

Corpul tău trebuie susținut diferit.

HAOSUL MODERN CARE DISTRUGE CICLUL

Cele mai frecvente greșeli:

- fasting zilnic
- sport excesiv
- somn puțin
- ecrane seara
- mâncat insuficient
- stres emoțional cronic

👉 Toate trimit același mesaj:

nu e sigur.

Și hormonii reacționează corect.

REGULA DE AUR

👉 Nu îți adaptezi ciclul la viața ta.

👉 Îți adaptezi viața la ciclul tău.

Asta NU înseamnă slăbiciune.

Înseamnă **inteligență biologică**.

În Academie înveți să mănânci în funcție de ciclul tău menstrual.

CE AM FĂCUT EU (ȘI CE FUNCȚIONEAZĂ)

Când am început să:

- mănânc diferit în fiecare fază
- nu mă mai forțez premenstrual
- nu mă mai pedepsesc
- nu mai ignor corpul

👉 poftele s-au redus

👉 hormonii s-au reglat

👉 slăbitul a devenit posibil

Te voi învăța și ce tip de fasting ți se potrivește, să nu îl ții după ureche.