

MOC

Wykorzystaj swoją moc w pełni, organizując czas w zgodzie z własnym rytmem hormonalnym!

Stworzyliśmy dla Ciebie idealne narzędzie do tego: Mapę Obserwacji Cyklu, czyli MOC - planer, który możesz zacząć wypełniać w dowolnym momencie roku.



masterki.pl



tytułem: darowizna

Stowarzyszenie Projekt Masterki
77 1140 2004 0000 3102 8229 8998

stowarzyszenia:

Jeśli możesz, wesprzyj nasze działania przelewając dowolną kwotę na konto stowarzyszenia:
W ramach Stowarzyszenia Masterki chcemy budować w kobietach poczucie MOCY! Szerzymy wiedzę o cyklu hormonalnym i jego ogromnym wpływie na nasze samopoczucie, zdrowie i funkcjonowanie.

czego?

JAK CZERPAĆ MOC Z CYKLU?

masterki.pl



Z I M A

wprowadzenie

Powiedzmy to głośno! Kobiece ciało jest cykliczne z jednego powodu – w celu reprodukcji! Dlatego właśnie hormony mają konkretne zadania i funkcje do spełnienia.

Mniej więcej od drugiego tygodnia cyklu (po zakończeniu krwawienia) hormony sprawiają, że szukamy towarzystwa, mamy siłę i energię.

W drugiej połowie cyklu hormony próbują „chronić” ewentualną ciążę (zanim organizm zorientuje się, czy faktycznie doszło do zapłodnienia).

Zapraszamy Cię do zapoznania się z tym krótkim przewodnikiem po kobiecym cyklu. Zobacz jak można wykorzystać świadomość swojego cyklu w życiu!

J E S I E Ń

wzrost energii

faza folikularna
po miesiączce, przed owulacją

Na te dni zaplanuj np. naukę, spotkania, wycieczki, wystąpienia



ESTROGEN

W I O S N A

L A T O

PROGESTERON

Na te dni zaplanuj np. czas na odpoczynek, spisywanie pomysłów, wstuchanie się w siebie

odpoczynek
miesiączka

Na te dni zaplanuj np. wizytę w SPA, zajęcia z jogi, zajęcia wymagające krytycznego spojrzenia

spowolnienie
druga połowa fazy lutealnej (czas przed miesiączką)

Na te dni zaplanuj np. wystąpienia, randki, a w drugiej połowie np. porządki

działanie
owulacja + początek fazy lutealnej
owulacja