

ZYKLUS-TAGEBUCH & GUIDE

Verstehe deinen Körper. Erkenne Muster.
Finde zurück zu deinem Rhythmus.

Unter Leib
und Seele

Warum Zyklus-Tracking so wertvoll ist

Dein Zyklus ist kein Zufall. Er ist ein Feedbacksystem deines Körpers. Viele Symptome wie PMS, Heißhunger, Hautprobleme oder Stimmungsschwankungen treten nicht willkürlich auf, sie folgen oft einem Muster.

Wenn du beginnst, deinen Zyklus zu beobachten, kannst du:

- Zusammenhänge erkennen
- deinen Alltag besser anpassen
- Warnsignale deines Körpers früher wahrnehmen

Die 4 Phasen deines Zyklus

- Menstruation (Winter):
Rückzug, wenig Energie, Bedürfnis nach Ruhe
- Follikelphase (Frühling):
Energie steigt, Klarheit, Motivation
- Ovulation (Sommer): Hochphase, sozial, viel Energie
- Lutealphase (Herbst): Rückzug, Sensibilität, Reflexion

Diese Phasen können sich bei jeder Frau unterschiedlich anfühlen.

Was du täglich beobachten kannst

- Energielevel
- Stimmung
- Hungergefühl
- Körperliche Symptome (z.B. Schmerzen, Haut, Verdauung)
- Schlaf
- Stresslevel

Du musst nicht alles tracken – wähle das, was sich für dich stimmig anfühlt.

Muster erkennen

Achte nach 1–3 Zyklen auf Wiederholungen:

- Immer zur gleichen Zeit schlechte Stimmung?
- Heißhunger in der zweiten Zyklushälfte?
- Hautprobleme vor der Periode?

Diese Muster geben dir Hinweise darauf, was dein Körper braucht.

Reflexion am Zyklusende

- Was ist dir aufgefallen?
- Wann ging es dir besonders gut?
- Wann hattest du weniger Energie?
- Was kannst du im nächsten Zyklus anpassen?

Dein Zyklus zeigt dir den Weg – wenn du lernst, hinzuhören.
Kein Druck. Kein Vergleichen. Nur du & dein Körper.

