



DET FEMININE CYKLUSKORT

Når videnskab og energi mødes:
Nøglen til at leve i flow

Created With Love By @FrederikkeStrand



VELKOMMEN SKØNNE DIG

Det er mig en ære at dele magien i cyklus forståelse, som har ændret den måde, jeg nærmer mig livet, forhold og forretning på. Jeg håber, at denne visdom også kan løfte dig.

Hensigten med denne e-bog er at give dig et enkelt kort over de energier og adfærdsmønstre, der kan komme til udtryk i din cyklus som følge af de hormonelle mønstre, din krop er tæt forbundet med.

Husk, at hver kvinde er unik, og selvom vi vil opleve mange ligheder, er det vigtigt, at du bruger dit eget indre kompas til at guide dig, når du reflekterer over din egen cykliske natur. Selvom energierne kan svinge, er det transformerende at huske, at vi har magten til at styre vores valg og følelsesmæssige tilstand i hvert øjeblik.

Det jeg ved er sandt, er, at jo mere jeg lærer om kvinders biologiske natur, jo mere bliver jeg beriget med en kraftfuld bevidsthed, der giver mig mulighed for at udnytte min intuition og skabende energi til at manifestere dybe forbindelse, glæde, harmoni og lykke. Det er min sande magt og ansvar, ligesom det er dit.

Genfind din magi

I modsætning til mænd er kvinder IKKE lineære af natur, og vi er heller ikke designet til at trives under de kulturelt betingede forventninger om stabilitet og konstant præstation.

I en verden domineret af maskulin energi bliver kvinder ofte presset til at følge en ensartet rytme, der ikke matcher vores naturlige bølger og cyklusser.

Dette kan efterlade os udmattede, ængstelige og med en følelse af, at vi ikke slår til – alt sammen fordi vi ikke får lov til at omfavne vores sande, feminine magi.

Når du begynder at forstå og respektere de unikke rytmer i din krop, åbner du op for en uudnyttet kraft og visdom, som altid har boet i dig. Din krop er ikke kun en vidunderlig gave; den er en kilde til liv, kreativitet og balance.

Ved at ære de guddommelige rytmer, der gør dig til en skaber, kan du finde vej til et liv i harmoni og flow – en dans med livet, hvor du arbejder med, snarere end imod, din egen natur.

Det er tid til at ændre fortællingen om, at menstruation og cyklus er en byrde eller begrænsning. Når vi fejrer den dybe intelligens, der bor i vores kroppe, kan vi leve i overensstemmelse med det feminine flow og genvinde balancen, som vi er skabt til at leve i.

Hvorfor skabe bevidsthed om din cyklus?

I mange år følte jeg mig fanget i mine egne følelsesmæssige op- og nedture. Jeg troede, der var noget galt med mig, når jeg blev overvældet eller følte mig ude af balance. I kærlighed kastede jeg mig ofte ud i intense relationer, hvor vi sammen skabte kaos. På arbejdspladsen følte jeg mig utilstrækkelig, tvivlede på mine evner og blev overvældet af mine forpligtelser. Men lige efter min cyklus kom jeg tilbage med fornyet energi, kreativitet og inspiration – uden at forstå hvorfor. Denne følelsesmæssige rutsjebane virkede uforudsigelig og udmattende.

Da jeg begyndte at dykke dybere, blev mønstret klart. Jeg opdagede, hvordan mine hormonelle forandringer påvirkede mine tanker, følelser og handlinger – både i mine relationer, mit arbejde og mit daglige liv. Denne indsigt gav mig muligheden for at arbejde MED min cyklus i stedet for imod den. Jeg lærte at bruge mine op- og nedture som en ressource og fandt vejen til en ny, stabil styrke.

At forstå din cyklus handler ikke bare om at vide, hvornår din menstruation kommer. Det handler om at opdage, hvordan hver fase af din cyklus påvirker din krop og dit sind. Når du kender dine hormonelle mønstre, kan du bruge dem aktivt til at løfte alle dele af dit liv. Din cyklus bliver en kraftfuld ressource til at finde flow, balance og overskud i både hverdagen og større livsprojekter.

Hvis din partner også forstår, hvordan din cyklus fungerer, kan han blive en uvurderlig støtte. Han kan hjælpe dig med at navigere gennem de forskellige faser, så I sammen kan skabe et partnerskab fyldt med forståelse, dyb tillid og nærvær. Ved at arbejde med din cyklus kan både dine og din partners behov mødes på en måde, der styrker jeres forhold og intimitet.

At kende din cyklus handler om mere end bare dig – det er en nøgle til større harmoni, indre ro og et stærkere samspil med dem, du deler livet med.

HVAD KAN HUN GØRE



Lær at lytte til din cyklus og respektere de naturlige rytmer, din krop følger. Ved at tilpasse dine handlinger og følelser til det, der gavner dig mest i hver fase, kan du navigere gennem cyklussen med mere balance og ro. Dette skaber plads til indre selvaccept, venlighed og elegance – uanset hvor du befinder dig i din cyklus.

Når du oplever sårbarhed eller frustration, kan en bevidsthed om, at dine hormoner påvirker din mentale tilstand, hjælpe dig med at træffe bedre valg. Du bliver bedre til at beskytte dig selv og dine relationer mod unødvendige konflikter og finde en ro i at forstå, hvorfor du føler, som du gør. Resultatet? Du vil opleve mere harmoni i din hverdag og opnå større resultater med færre kræfter.

HVAD KAN HAN GØRE

Det mest maskuline, en mand kan gøre – det, der forvandler ham til en HELT – er evnen til at holde afstand og blive FIRE-FIGHTER. Dette er måske en af de største udfordringer, en mand vil stå over for: kampen med sig selv mellem ego og kærlighed.

At lære at forstå hendes rytmer og støtte hende i at finde sit bedste frem, når hun har det værst, er en af de største kærlighedsgaver, du kan give jeres forhold. Det handler ikke om at bære en byrde, men om at vokse som partner og menneske.

Det feminine søger ikke en perfekt mand – hun ønsker en partner, der møder hende i kærlighed og stabilitet, også når hendes verden føles kaotisk. Det overgivne feminine ønsker, at du skal være hendes HELT. "Tigeren, hun ønsker at blive reddet fra, er hende selv." Hun er ikke designet til at være stabil af natur – det er DIG.

Her ligger potentialet og kraften i det guddommelige maskuline, som venter på at blive sluppet fri inde i dig. Når du står roligt i din egen styrke og møder hende med kærlighed, vil du ikke kun støtte hende – du vil også opdage nye dimensioner af dig selv og jeres forhold.
Hvad ville kærlighed gøre?

Essensen af cyklus kortlægning & bevidsthed

Kvinder har en hormonel cyklus, der varer omkring 28 dage, og den påvirker deres mentale og følelsesmæssige tilstand dybt. Denne rytme kan opdeles i fire faser eller "sæsoner", som hver bringer unikke energier og behov.

Ved at forstå og arbejde med denne naturlige rytme kan både hun og han opnå en dybere forbindelse til sig selv og hinanden – og skabe et liv præget af harmoni og vækst.

De 4 årstider



Forår og sommer: Energiboost og skabelse

I cyklussens forår og sommer er energien på sit højeste. Østrogenniveauet stiger, og med det følger en naturlig lyst til at være social, kreativ og aktiv. Dette er tiden, hvor hendes udstråling og selvtillid skinner igennem, og hendes partner mindes, hvorfor han blev forelsket i hende. Smertelindrende endorfiner og testosteron topper, hvilket gør hende mere modig, legesyg og åben for eventyr – både i livet, i kærlighed og på arbejdet.

Efterår og vinter: Indadvendthed og sårbarhed

Efterår og vinter bringer hormonelle skift, der kan påvirke hendes humør og energi. Efterhånden som østrogenniveauet falder, og progesteron stiger, kan hun føle sig mere sårbar og overvældet. Det er i denne fase, at hun måske oplever humørsvingninger, ængstelighed, frustration eller en trang til at trække sig tilbage. Det kan føles, som om verden presser sig på, og hendes tanker kan blive præget af tvivl eller usikkerhed.

Selvom hendes seksuelle energi daler, er det også en tid, hvor hun søger dybere følelsesmæssig forbindelse og ikke-seksuel intimitet. Hendes behov for støtte, tryghed og trøst kan være stærkere – og hendes partner kan spille en vigtig rolle i at skabe dette.

Cyklussen og hverdagen

En kvindes cyklus kan have stor indflydelse på både hendes professionelle og personlige liv – fra hendes tilgang til opgaver og kreative ideer til hendes evne til at håndtere pres.

I den ene fase kan hun føle sig uovervindelig, klar til at tage verden med storm, mens hun i den næste kan opleve tvivl og overvældelse.

At kortlægge cyklussen gør det muligt at forstå og imødekomme disse naturlige udsving. Det skaber et værktøj, der hjælper både hende og hendes partner med at navigere forventninger og behov – og fremmer ro, intimitet og dyb forståelse i både forhold, arbejde og familieliv.

OBS: Selvom dine hormoner kan påvirke dit humør, er det stadig vigtigt at tage ansvar for dine handlinger.

Cykluskortlægning handler om at opnå selvindsigt, så du kan møde dig selv og andre med større tålmodighed og kærlighed. Det giver dig de værktøjer, du har brug for, til at regulere dine følelser og skabe harmoni – uanset hvor du er i din cyklus.



De fire årstider i din cyklus

Hver kvindes cyklus er unik, og den bedste måde at lære dine egne mønstre at kende på er ved at kortlægge dem. Her er et generelt billede af, hvad de fire faser i cyklussen kan byde på:

SOMMER ÆGGLØSNINGSFASE

Du topper med høj energi, udstråling og social lyst. Du er modig, eventyrlysten og klar til at tage store skridt i både arbejde og relationer. Dette er din tid til at skinne og udfolde dig.

EFTERÅR LUTEALFASE

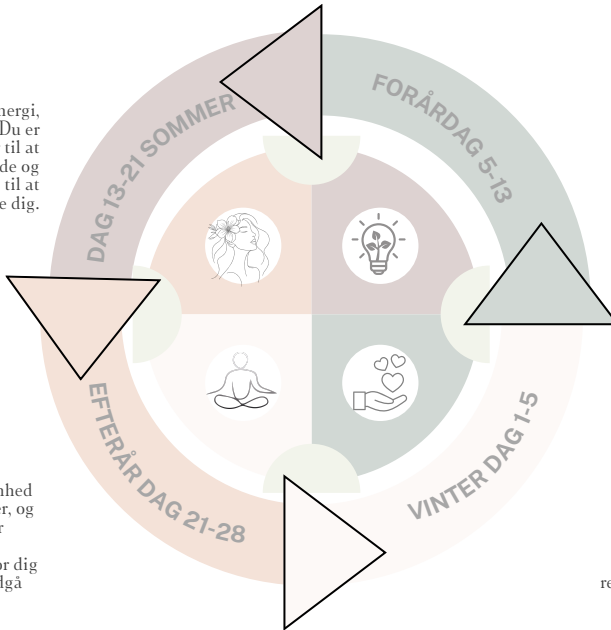
Kontrastfyldt tid med følsomhed og sårbarhed. Energien falder, og du kan opleve selvkritik eller irritabilitet. Prioritér pauser, refleksion og mildhed overfor dig selv. Træk dig tilbage og undgå overilede beslutninger.

FORÅR FOLLIKULÆR FASE

Din energi og kreativitet begynder at blomstre. Du føler dig let og nysgerrig med en naturlig lyst til at forbinde og udforske. Dette er tiden til genopbygning, idéudvikling og optimisme.

VINTER BLØDNINGSGFASE

Tid til hvile og fordybelse. Energieniveauet er lavt, og du har brug for ro og plads til at trække dig tilbage. Fokuser på restitution, omsorg og indadvendt refleksion.



Vinter
ca. dag 1-5
blødningsfase

Dette er din tid til hvile og fordybelse. Du kan føle dig mere sårbar og have behov for at trække dig tilbage. Energiniveauet er ofte lavt, og du har måske mindre lyst til sociale aktiviteter eller forpligtelser, som du ellers tog imod med begejstring tidligere i cyklussen. Fysisk kan du føle dig oppustet, træt eller uattraktiv, og i relationer kan du have brug for omsorg, varme og tryghed – eller måske foretrækker du at være alene. Dette er din "kokonfase", hvor ro og restitution er altafgørende.

Forår
ca. dag 5-7 til 12-13
- follikulær fase

Din energi og kreativitet begynder langsomt at blomstre igen. Du føler dig mere let og legesyg, og dette kan være en tid, hvor idéer og visioner kommer naturligt til dig. Arbejdslivet kan føles inspirerende, og i relationer kan du opleve en større lyst til at skabe forbindelse og være åben for nærhed. Dette er en periode med genopbygning, hvor du gradvist åbner dig for verden med fornyet selvtillid og optimisme.

Sommer
ca. dag 13-21
æggløsningsfase

Her er du på toppen! Din energi og udstråling er på sit højeste, og du kan føle dig mest social, spontan og eventyrlysten. I arbejdslivet kan du tage store skridt og påtage dig nye udfordringer, mens du i relationer kan mærke en stærk seksuel energi og en naturlig glæde ved at knytte bånd. Dette er tiden, hvor du føler dig i fuld kontrol og kan sprede dine vinger og flyve højt.

Efterår
ca. dag 21-28
lutealfase

Denne fase kan være en kontrastfyldt tid, hvor både styrke og sårbarhed er fremtrædende. Efterhånden som hormonerne falder, kan du opleve irritabilitet, følsomhed og en tendens til selvkritik. Du kan føle, at energien og selvtilliden fra sommeren forsvinder, og i relationer kan du være mere tilbøjelig til at stille spørgsmål ved ting, du tidligere følte dig sikker på.

Dette er en tid, hvor det er vigtigt at tage en pause, reflektere og undgå overilede beslutninger. Arbejdsmæssigt kan du føle dig presset eller overvældet, men det er her, kunsten at give dig selv tid og ro virkelig kommer til sin ret. Lær at være mild ved dig selv i denne fase, og tillad dig at trække dig tilbage uden skyldfølelse.

HVAD HUN KAN GØRE

Tillad dig selv at trække dig tilbage og sænke tempoet. Lyt til din krops behov for hvile og fordybelse. Pak dig ind i behageligt tøj, forkæl dig selv med et varmt bad eller varmpuder, og hold dig fra krævende sociale aktiviteter. Brug denne tid til journalføring, meditation eller stille refleksion. Dette er din tid til at genoplade og lade nye idéer og indsigter tage form i stilheden.

På arbejdet kan uopsættelige opgaver kræve din opmærksomhed, men gør dit bedste for at minimere stress og prioritere. Forbered dig på denne fase i forvejen ved at afslutte større projekter tidligere i cyklusen. I relationer er det vigtigt at kommunikere tydeligt om dine behov og bede om hjælp, hvis du har brug for det.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Selvplejeritualer
- Meditation og åndedrætsøvelser
- Lydterapi eller infrarød sauna
- Hygge med en god bog eller en beroligende film
- Sund, nærrende mad og snacks
- Skab ro med et duftbad eller let massage

HVAD HAN KAN GØRE

Vær hendes støtte i denne sårbare fase ved at give hende plads til at hvile. Forstå, at hendes krop arbejder hårdt under blødningsfasen, og vis medfølelse uden at forsøge at "rette op" på noget.

Lyt til hende, giv hende en varmpude, eller lav hende et bad. Små handlinger som at sørge for, at hun kan starte dagen langsomt, betyder meget.

Hvis der er børn i huset, tag over, så hun får lidt ro. En kærlig, ikke-seksuel berøring kan hjælpe hende til at føle sig tryk og værdsat. Planlæg gerne en særlig oplevelse, som I kan nyde sammen i hendes mere energiske fase – at have noget at se frem til vil løfte hendes humør og skabe glæde.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Put på sofaen
- Filmaften
- Lav mad til hende
- Gør et bad klar til hende
- Gør hendes yndlingstæppe eller pude klar
- Tag styringen i sociale sammenhænge
- Massér hendes ryg
- Tag børnene med ud på tur
- Køb sunde chokoladegodbidder til hende
- Bemærk og fortæl hende, hvor smuk hun er på nye og uventede måder

HVAD HUN KAN GØRE

Play time!

Dette er din tid til at lege og udforske! Mærk din kreativitet og nysgerrighed blomstre, og lad dig inspirere til at prøve noget nyt – det kan være alt fra en hobby til et spændende forretningsprojekt.

Skab plads til glæde og spontanitet, og forbind dig med din sensuelle side.

Planlæg en tur, forkæl dig selv med forskønnende ritualer, eller kast dig over kreative projekter. Brug denne fase til at drømme og visualisere fremtiden.

Støttende oxytocin aktiviteter

- Skønheds/selvforkælelsesritualer
- Kreative udfoldelser som kunst, madlavning eller skriveprojekter
- Socialt samvær eller "pigcaftener"
- Lct, sund kost eller detox
- Sjove, legende aktiviteter
- Sensuel og udforskende intimitet

HVAD HAN KAN GØRE

Hjælp hende med at åbne op for denne kreative og legende energi.

Støt hendes idéer og vær hendes opmuntrende heppende partner. Giv hende plads til at finde glæde i sine egne aktiviteter, hvad enten det er en kreativ hobby eller en weekendtur med vennerne.

I intimiteten kan du skabe tryghed gennem nærvær og forspil, så hun kan åbne sig og nyde jeres forbindelse fuldt ud. Når hun føler sig støttet og set, vil hun blomstre i både sit personlige liv og jeres relation, hvilket vil bringe jer tættere sammen.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Support "girl time"
- Bemærk hendes feminine energi
- Leg og flirt med hende
- Sensuel berøring
- Opmuntre til kreative projekter
- Deltag i motion, detox & oxytocin skabende aktiviteter
- Vær visionær og skab fremtidige planer sammen med hende.
- Giv hende blomster el en simpel gave
- Læs en bog for/sammen med hende

HVAD HUN KAN GØRE

Dette er din tid til at træde frem og shinen!

Omfavn din feminine kraft og magnetisme, og tillad dig selv at være synlig og modig.

Det er en oplagt periode til at socialisere, prøve nye ting, og være spontan. Dans, dress dig op, og sæt mål for dig selv, både i livet og for din sundhed.

Nu er det også en god tid at tage udfordringer op, gennemføre svære opgaver, og gøre det, du måske har udsat.

På arbejdet er denne fase ideel til at tage initiativ, være produktiv og sætte din vision i spil. Brug din energi til at udrette noget stort.

I din fritid kan du dyrke sociale aktiviteter, lege med din stil eller udforske din passion for nye projekter.

Støttende oxytocin aktiviteter

- Sociale arrangementer og netværk
- Dans eller fysisk træning
- Ny frisure, makeup eller tøjstil
- Skab nyt indhold til sociale medier
- Passioneret & lidenskabelig intimitet
- Udfør opgaver, du normalt finder udfordrende

HVAD HAN KAN GØRE

Når hun når denne fase, er hun klar til at dele sin energi og kærlighed fuldt ud.

Vær til stede, og værdsæt hendes stråleglans. Forfør hende med nærvær, og giv hende oplevelser, der føles særlige og spændende. Overrask hende med en oplevelse eller en spontan date – dette er tiden, hvor eventyr kan styrke jeres bånd.

Vis din begejstring for hende, og anerkend hendes unikke feminine energi.

Gør noget, der får hende til at føle sig ekstra speciel, som at planlægge en overraskelse eller minde hende om, hvor uimodståelig hun er. Dette er en fase til at genoplive lidenskaben og skabe fælles minder, der binder jer tættere sammen.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Dans med hende, date hende, forfør hende
- Anerkend hendes mod og udstråling
- Vis påskønnelse
- Lær noget nyt sammen
- Lav planer eller book en ferie sammen
- Tag på eventyr
- Få hende ud af hende komfortzone
- Giv hende frihed til at udfolde sig forretning & venskaber

HVAD HUN KAN GØRE

HVAD HAN KAN GØRE

MEDICIN

Min styrke ligger i min sårbarhed

EFTERÅR TUNGE VINGER

Efteråret er en tid til refleksion og transformation. Følelserne kan være intense, og du kan opleve et behov for at afslutte eller omstrukturere ting.

Undgå impulsive beslutninger, og lad dine tanker og følelser få plads uden at handle på dem med det samme.

Skriv dine tanker ned, øv dig i at tage en pause, og stil dig selv spørgsmålet: "Er det her noget, jeg vil holde fast i, når denne fase er forbi?"

Dette er også en tid, hvor selvomsorg er afgørende. Træk dig tilbage, når du har brug for det, og omgiv dig med aktiviteter, der bringer ro og balance.

Brug naturen, meditation eller samtaler med venner til at finde stabilitet.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Åndedrætsøvelser og mindfulness
- Dagbogs skrivning og refleksion
- Blid bevægelse som yoga eller gåture
- Tid i naturen eller en stille stund alene
- Dybe samtaler med en nær ven
- Nærende og beroligende mad

I denne fase har hun brug for, at du er den stabile klippe.

Vær opmærksom på hendes sårbarhed og vær klar til at støtte hende uden at dømme eller tage hendes reaktioner personligt. Lyt til hende uden at forsøge at løse problemerne, og vær tålmodig, hvis hendes humor svinger.

Forstå, at hun kan føle sig usikker eller afvisende, men det betyder ikke, at hun ikke har brug for dig. Hjælp hende med små handlinger, som at tage ansvar for praktiske opgaver i hjemmet eller skabe plads til, at hun kan trække sig tilbage.

Langsom og blid berøring kan hjælpe hende med at føle sig tryk og genopbygge sin energi. Hvis hun er åben for det, kan intimitet på dette tidspunkt være dybt helende og skabe en stærkere følelsesmæssig forbindelse.

Din evne til at være nærværende og forstående i denne fase vil styrke jeres relation og bringe jer tættere sammen, når hun bevæger sig ind i sin næste cykliske fase.

Støttende oxytocin aktiviteter:

- Hold afstand - FIREFIGHTER
- Overskrid ikke grænser el kritiser hendes adfærd
- Giv plads hvis hun har brug for det
- Lyt til hende uden af fixe
- Hjælp ekstra i huset
- Gåture i naturen sammen
- Prioriter tid til nærhed uden seksuel fokus
- Støt hende i at ære sin tid til fordybelse og hvile
- Skift stemningen forsigtigt med humor, flirt eller kærlige kælenavne ect.

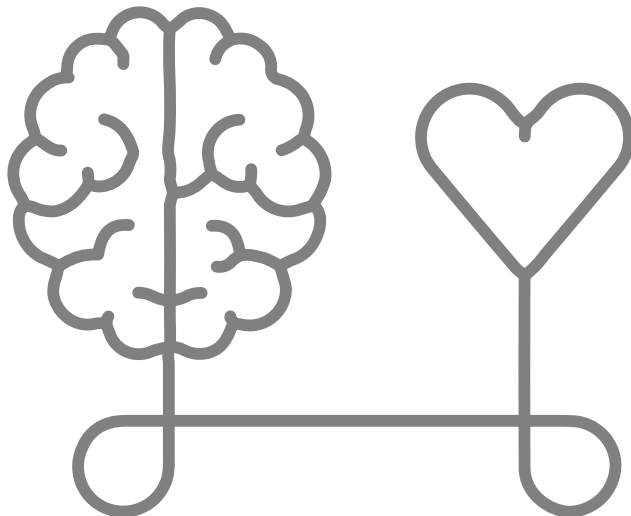
Oxytocin

Oxytocin - ofte kaldet "kærlighedshormonet" - spiller en central rolle i kvinders følelsesmæssige og hormonelle balance. Det fremmer tryghed og nærhed i relationer, reducerer stress ved at sænke kortisolniveauerne og understøtter reproduktion og generel velvære.

Kvinder er ansvarlige for at skabe omkring 90 % af deres oxytocin gennem selvomsorg, berøring og aktiviteter, der bringer glæde og nærvær.

Kun 10 % forventes at komme fra en partner. En mand kan bidrage ved at tilbyde støtte, nærhed og tryghed, men det er afgørende, at kvinder selv tager ansvar for at opretholde deres oxytocinproduktion.

Ved at fokusere på at opretholde oxytocinniveauerne gennem alle cyklusens faser kan du skabe balance, harmoni og velvære for både krop og sind. Dette kræver bevidst selvomsorg og støtte fra dem, du deler livet med.



Cyklisk Ernæringsstøtte

Når du begynder at kortlægge din cyklus, vil du opdage et mønster i din madtræng – en guide fra din krops egen intelligens. Når du skærer ned på forarbejdede fødevarer og toksiner, bliver det lettere at lytte til disse signaler. Her er et overblik over, hvordan du kan støtte din krop med nærende mad i de forskellige faser:

VINTER	Din krop søger varme og trøstende mad. Giv dig selv hjemmelavede, langsomt tilberedte retter som supper, gryderetter og karry. Undgå forarbejdede fødevarer og vælg magre proteiner og sunde fedtstoffer, som kan hjælpe med at reducere oppustethed og tilfredsstille din sult. Ekstra fibre eller et mildt udrensende tilskud kan give lindring ved menstruationskramper.
FORÅR	Din appetit mindskes, og du bliver naturligt tiltrukket af lettere mad. Dette er en oplagt tid til at eksperimentere med let faste, detox eller vægttab. Fokusér på lette og friske måltider som grøntsagssupper, grillede skaldyr, dampede grøntsager og salater.
SOMMER	Din energi er høj, og østrogenniveauet topper. For at støtte din krop, vælg fødevarer, der hjælper med at nedbryde overskydende østrogen, som korsblomstrede grøntsager. Friske salater, smoothies, juice og magre proteiner som fisk og skaldyr passer godt til denne varme fase.
EFTERÅR	Din krop har brug for flere kalorier og komplekse kulhydrater for at opretholde energien og stabilisere humøret. Vælg næringsrige fødevarer som ristede grøntsager, bælgfrugter, avocado, chiafrø, hørfrø og proteinrige måltider med mørkt kød. Hvis du har lyst til sødt, lav sunde snacks med mørk chokolade og lavt sukkerindhold for at tilfredsstille din træng.

Cyklisk Ernæringsstøtte

Når du begynder at kortlægge din cyklus, vil du opdage et mønster i din madtræng – en guide fra din krops egen intelligens. Når du skærer ned på forarbejdede fødevarer og toksiner, bliver det lettere at lytte til disse signaler. Her er et overblik over, hvordan du kan støtte din krop med nærende mad i de forskellige faser:

VINTER	Din krop søger varme og trøstende mad. Giv dig selv hjemmelavede, langsomt tilberedte retter som supper, gryderetter og karry. Undgå forarbejdede fødevarer og vælg magre proteiner og sunde fedtstoffer, som kan hjælpe med at reducere oppustethed og tilfredsstille din sult. Ekstra fibre eller et mildt udrensende tilskud kan give lindring ved menstruationskramper.
FORÅR	Din appetit mindskes, og du bliver naturligt tiltrukket af lettere mad. Dette er en oplagt tid til at eksperimentere med let faste, detox eller vægttab. Fokusér på lette og friske måltider som grøntsagssupper, grillede skaldyr, dampede grøntsager og salater.
SOMMER	Din energi er høj, og østrogenniveauet toppe. For at støtte din krop, vælg fødevarer, der hjælper med at nedbryde overskydende østrogen, som korsblomstrede grøntsager. Friske salater, smoothies, juice og magre proteiner som fisk og skaldyr passer godt til denne varme fase.
EFTERÅR	Din krop har brug for flere kalorier og komplekse kulhydrater for at opretholde energien og stabilisere humøret. Vælg næringsrige fødevarer som ristede grøntsager, bælgfrugter, avocado, chiafrø, hørfrø og proteinrige måltider med mørkt kød. Hvis du har lyst til sødt, lav sunde snacks med mørk chokolade og lavt sukkerindhold for at tilfredsstille din træng.