

# FORSTÅ DIN CYKLUS

KEND DE FIRE FASER I DIN CYKLUS OG  
FÅ VÆRKTØJET TIL ET LIV I BALANCE



AF LAURA GRUBB

## I DEN HER GUIDE VIL DU LÆRE...

- Hvorfor din **menstruationscyklus** er et af dine **bedste værktøjer** for en krop i balance
- Hvordan din cyklus påvirker dig hver dag, og **hvordan du kan bruge den til at få det liv, du drømmer om**
  - Om **de 4 forskellige faser**, du går igennem hver eneste måned
    - Hvordan du kommer i gang med **Cykluskalenderen**

## HUSK AT...

- Alle kroppe er forskellige - **det vigtigste er at lytte til DIN krop** og mærke efter, hvordan DU har det
- **Guiden er blot generelle retningslinjer.** Lyt altid til din krop og mærk efter, hvad som føles rigtigt for dig.
- Hvis du vil vide mere om din cyklus, er du velkommen til læse mere om mine events og produkter på [www.lauragrubb.dk](http://www.lauragrubb.dk).

# ~ HVORFOR SKAL JEG KENDE MIN CYKLUS? ~

## Din cyklus er meget mere end din menstruation

Mange kvinder er ikke bevidste om, at cyklussen faktisk foregår hele måneden - ikke kun den tid, hvor man har sin menstruation.

Fordi dine hormoner svinger hver eneste dag på grund af din cyklus, betyder det, at der hele tiden sker forandringer i din krop, som påvirker dig mentalt, psykisk og fysisk.

Når du ved, hvornår og hvorfor forandringer sker, behøver du ikke længere blive overrasket over forandringerne. Din cyklus kan i stedet blive et værktøj, der hjælper dig til at få en hverdag i større balance.

## Cyklussen er en kilde til kreativitet

Du kender sikkert den allervigtigste grund til vores menstruationscyklus - nemlig evnen til at skabe og føde børn.

Men din cyklus har også andre formål. Fx hjælper den dig til at tiltrække en partner, som er dit bedste genetiske match. Den sørger også for, at du har mere lyst til sex, når du er allermest frugtbar i din cyklus.

Men vidste du, at du faktisk også kan bruge den til at få en mere produktiv arbejdsdag? Eller til at få mere ud af din træning? Et bedre parforhold? Eller bare få mere overskud til alt det, du drømmer om?

Fordi cyklussens hormoner svinger hver eneste dag, er dine mentale, psykiske og fysiske evner også forskellige alt efter, hvor du er i din cyklus.

Når du forstår det, kan din cyklus blive et redskab til at udleve dine drømme frem for en forhindring, der spænder ben for dig i din hverdag.

## Hver måned er en ny mulighed

Dine hormoners svingninger giver dig en unik mulighed for at udnytte dine forskellige evner hver eneste måned.

I hver cyklus har du muligheden for at 'føde' en ny udvikling i dit liv. Uanset om det er et nyt projekt på arbejdet, en konflikt, der skal løses i parforholdet eller et nyt skridt i din personlige udvikling.

Den kreative kraft, der ligger i din cyklus, kan meget mere end at føde børn. Det er en kraft, du kan udnytte hver eneste dag til at manifestere de forandringer og udviklinger, du ønsker at se i dit liv.

Når du forstår og følger din cyklus, får du et liv i flow. Du lever i harmoni med din krops naturlige rytmer, frem for at arbejde imod din krops behov. Og det giver balance - både fysisk, psykisk og mentalt.



# DIN MENSTRUATIONSCYKLUS PÅVIRKER...

## Arbejde

Når du ved, hvornår du er mest produktiv, kan du bedre planlægge din hverdag. Fremfor at forvente, at du kan præstere det samme hver dag og presse dig selv imod dine naturlige behov, kan du bruge din cyklus til at forstå, hvornår du er bedst til forskellige opgaver. Det gør dit arbejdsliv mere produktivt og mindre stressende, fordi du følger din naturlige indre rytme.



## Relationer

Når du kender din cyklus, ved du på forhånd, hvornår du har overskud til at være social, og hvornår det er bedst at være alene. Du kan også bruge cyklussen til at løse konflikter, både privat og professionelt, fordi du ved, hvornår dine kommunikative evner er bedst og hvornår du er mere sensitiv. Du kan også få et bedre sexliv, fordi du kan udnytte de tidspunkter, hvor din

krop naturligt har højere sexlyst, og dyrke nærværet og omsorgen i de perioder, hvor du er mere følsom.

## Motion

Vidste du, at du kan få mere ud af din træning, hvis du forstår din cyklus? Når du ved, hvornår din energi peaker, og hvornår du har mest brug for restitution, kan du bedre optimere din træning. Ved at forstå din cyklus, bliver du bedre til at lytte til din krops behov, så du får mere overskud til din træning.



## Mad

Cyklussen påvirker også vores kostvaner - og omvendt. Fordi hormoner styrer dit blodsukker, vil det påvirke din trang til sukker og kulhydrater og din viljestyrke til at sige nej. Når du kender din cyklus, er det nemmere at fastholde de gode kostvaner, fordi du ved, hvornår din krop - helt

naturligt - har brug for mere sukker, salt og fedt, så du kan være klar med sundere alternativer.

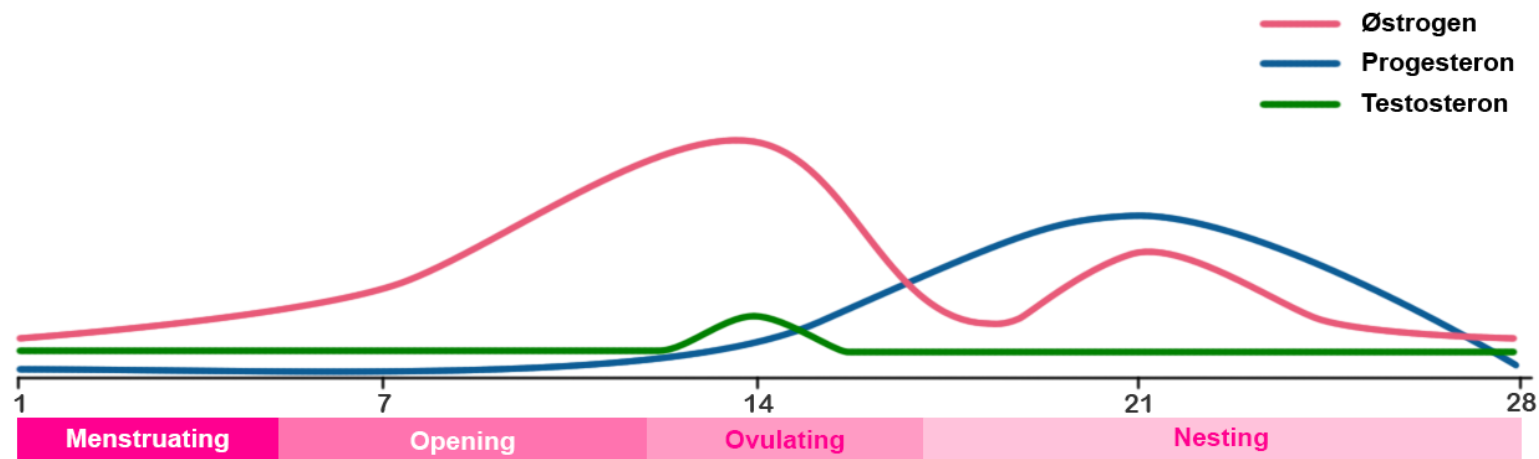
## Selvudvikling

Hver eneste måned har du mulighed for at lære dig selv bedre at kende. På samme tidspunkt i hver cyklus fortæller din krop dig, hvor der er brug for ændringer og udvikling i dit liv. Når du forstår det, kan din cyklus være et springbræt til din indre udvikling, en større selvkærlighed og et bedre forhold til din krop.



# FORSTÅ DIN CYKLUS

Der er tre hormoner, der er vigtige for dig at kende, når du skal forstå din cyklus: *Østrogen*, *Progesteron* og *Testosteron*.



## Østrogen

Østrogen kaldes også 'det kvindelige hormon', fordi det bl.a. medvirker til at skabe de kvindelige former. Østrogens rolle er at opbygge livmoderslimhinden (det som senere bliver til din menstruation). Østrogen kommer på banen i første del af din cyklus og peaker lige omkring ægløsning, men vender også tilbage i den anden halvdel af cyklussen. Østrogen booster også serotinniveauet i hjernen (det stof, som får os til at føle og glade og tilfredse), så på et psykisk plan gør østrogen dig mere glad og udadvendt og får dig til at se lysere på tilværelsen.

## Progesteron

Progesteron balancerer østrogen, og det er balancen mellem de to hormoner, som afgør, om du oplever gener i forbindelse med din cyklus. Progesteron betyder 'forsvangenskab', for det hjælper nemlig med at klargøre livmoderslimhinden til et eventuelt befrugtet æg. Derfor stiger det i sidste halvdel af din cyklus efter ægløsning, hvor en eventuel befrugtning kan have fundet sted. Progesteron påvirker også GABA-receptorerne i hjernen, og det påvirker dig psykisk ved at få dig til at føle dig mere træt, indadvendt og følsom. Men det hjælper dig også til at få større kontakt til din intuition og mærke dine egne behov, så du bliver bedre til at passe på dig selv.

## Testosteron

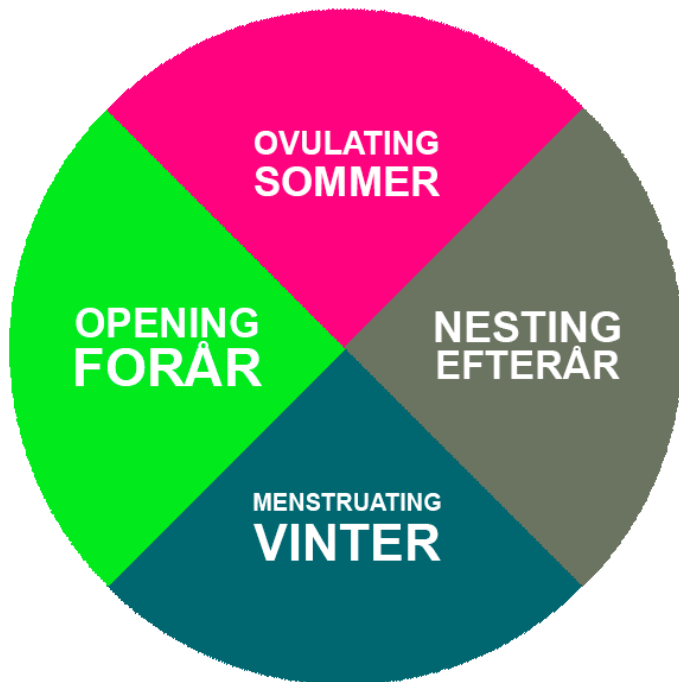
Testosteron kaldes ofte 'mandehormonet', men kvinder producerer det faktisk også (dog 10 gange mindre end mænd). Testosteron gør dig mere selvsikker og risikovillig og får dig til at tænke på sex. Derfor stiger testosteron lige omkring ægløsning, hvor du er allermest frugtbar, så du får større lyst til sex.

# DE FIRE FASER HVER MÅNED

## De fire faser

Der er overordnet to begivenheder i din cyklus - ægløsning og menstruation - som påvirker dig hormonelt set. Men overgangene mellem de to begivenheder påvirker dig også.

Derfor kan man inddele menstruationscyklussen i fire forskellige faser/årstider: *Menstruating (Vinter)*, *Opening (Forår)*, *Ovulating (Sommer)* og *Nesting (Efterår)*.



## Sådan ser de fire faser/årstider ud

### Menstruating/Vinter

Under menstruationen er alle hormoner på deres laveste niveau. Din krop er i gang med en intens proces, fordi den skal udskille resterne af livmoderslimhinden (menstruationen), og derfor kan du opleve en følelse af træthed og behov for ro. De lave niveauer af hormoner betyder også, at det kan være nemmere for dig få forbindelse til din intuition, fordi du ikke er lige så påvirket af dem som i de øvrige faser.

### Opening/Forår

I løbet af de sidste dage i menstruationen begynder østrogen at stige og det kan få dig til at føle, at dit humør boostes og du får mere overskud og lyst til at være sammen med andre. Du bliver også bedre til at få nye ideer og brainstorme sammen med andre. Du har med andre ord 'ja-hatten' på, fordi det stigende østrogen får dig til at se lysere på livet.

### Ovulating/Sommer

Ved ægløsning peaker østrogen, og her kommer testosteron også på banen. Begge hormoner får dig til at føle dig mere attraktiv, fordi østrogen blandt andet hjælper til at gøre dit ansigt mere symmetrisk og din krop mere tiltrækkende. Testosteron booster din selvtillid, og du udskiller feromoner, som gør dine omgivelser tiltrukket af dig. Derfor er det et godt tidspunkt at være mere social eller fx gå på en date, for du har masser af charme og en naturlig trang til at være sammen med andre.

### Nesting/Efterår

Lige efter ægløsning falder niveauet af østrogen og testosteron, og det kan opleves som 'præ-pms' - en mild grad af PMS symptomer. Nu kommer progesteron på banen, som både gør dig mere indadvendt og i større kontakt med din intuition. Det kan give dig lyst til at 'neste' - bygge rede og fokusere mere på dig selv. Det er et godt tidspunkt at mærke efter, om der er noget i dit liv, som ikke fungerer, og prioritere dine egne behov nu. Lige før menstruationen falder østrogen og progesteron, og det kan give PMS-symptomer som fx humørsvingninger, oppustethed og ømme bryster.

# MENSTRUATING/VINTER

## Sådan bruger du fasen

### ARBEJDE

I nogle firmaer tillader de kvinder at holde fri i denne del af cyklussen, og det ville også være det mest optimale, hvis man skulle leve i balance med cyklussen. Men da det ofte ikke er muligt, er det næstbedste at sørge for at lægge så få krævende opgaver i denne fase. Din energi er på sit laveste, så uddeleger opgaver og hvis muligt, gå tidligere fra arbejde. Jo mere du restituerer nu, jo mere energi vil du have i dine kommende faser.



Brug også gerne fasen på at evaluere projekter og overvej, om du er på rette spor. Din intuition er på sit højeste nu, så der er størst sandsynlighed for at få de rigtige svar.

### RELATIONER

Din krop har brug for ro, så derfor bør dit fokus være primært på dig selv. Lav så få aftaler som muligt, og hold gerne en aleneaften eller som minimum nogle timer for dig selv. Jo mere du prioriterer dig selv nu, jo mere overskud vil du have til dine omgivelser i de øvrige faser. Lav ting, der giver dig overskud og tilføj denne fase lidt luksus - få en massage, tag et langt bad, bestil takeaway eller bare læg dig på sofaen. Gør din tid omkring menstruation til noget, du kan se frem til.

### MOTION

Ro og restitution er kodeordene her, hvor din krop er allermost træt - især de to første dage, hvor du bløder mest. Tag en lur, se tv eller lig på

sofaen. I slutningen af din menstruation kan du begynde at lave flere aktiviteter, men vælg gerne blide former som fx restorativ/yin yoga eller gåture.

### MAD

Vælg mad, der giver dig næring og ro. Ligesom om vinteren er det mest optimalt med varme supper og gryderetter, der har en beroligende effekt på fordøjelsen og kroppen. Gå efter lavglykæmiske fødevarer med masser af fibre, så du får et stabilt blodsukker, og gerne skaldyr eller havtang, som indeholder jern og zink, der tilfører kroppen de mineraler, du mister under menstruationen.

### SELVUDVIKLING

Under menstruationen er kommunikationen mellem din højre og venstre hjernehalvdel på sit allerhøjeste, og det betyder, at du er bedre til at kombinere abstrakt og logisk tænkning. Derfor er din intuition mest tilgængelig, og du kan opleve at finde svar på problemstillinger, du ikke har kunnet løse før.

Brug fasen til at evaluere, hvor du er i dit liv og hvor du gerne vil hen, fx ved at skrive dagbog eller meditere. Hvis du har store beslutninger i dit liv, du skal træffe, er nu det bedste tidspunkt at overveje dem. Men undgå at handle på dem nu - brug de øvrige faser til at føre dine beslutninger ud i livet.

### CYKLUSINFO:

Tidspunkt:	ca. dag 1-6
Temasang:	"Let it go", fra Frozen
Årstid:	Vinter
Mantra:	"Ahhhhh..."
Fokus:	Ro & refleksion



# OPENING/FORÅR

## Sådan bruger du fasen

### ARBEJDE

Nu er tiden til at brainstorme nye ideer eller udvikle på projekter, du er i gang med. Fordi østrogen gør dig mere social og udadvendt, jo tættere du kommer på ægløsning, er det oplagt at udvikle nye ideer med andre.

Dine mentale evner er også skarpere nu, så hvis du har komplekst stof, du skal sætte dig ind, er det her det bedste tidspunkt til at huske og forstå det. Du kan dog også opleve, at du er lidt rastløs og at det er svært at koncentrere dig, fordi din nysgerrige indstilling hele tiden finder på nye ting, du gerne vil lave.

### RELATIONER

Den her fase er et godt tidspunkt at sige ja til invitationer, for du har en stigende lyst til at komme ud og være sammen med andre. Du er mere optimistisk, nysgerrig og interesseret i andre, så det er et oplagt tidspunkt at netværke, holde møder eller gå på en første date.

### MOTION

Hvis der er en motionsform, som du længe har villet prøve, men endnu ikke har kastet dig ud i, så gør det nu. Du er åben og nysgerrig og vil tage det som en oplevelse, også selvom det måske ikke lige er din kop the.



### MAD

Østrogen har en appetitdæmpende effekt, så hvis du ønsker at starte nye vaner i din kost, er det her tidspunktet, hvor du er allermost motiveret, og hvor det er nemmest at spise sundt. Vælg gerne frisk eller lettilberedte retter med masser af grøntsager, der hjælper med at udskille den ekstra mængde østrogen fra kroppen.

### SELVUDVIKLING

Forårsfasen kan energimæssigt sammenlignes dagene efter nytårsaften - en tid, hvor der er lyst til nye forandringer, nye vaner og en ny start. Brug den mulighed til at planlægge, hvad du gerne vil opnå i din nye cyklus og brainstorm over, hvordan du når derhen. Sæt realistiske mål og brug din optimisme til at få en god start på dem.

### CYKLUSINFO:

Tidspunkt:	ca. dag 7-13
Temasang:	"I'm so excited", Gloria Gaynor
Årstid:	Forår
Mantra:	"Alt er muligt!"
Fokus:	Brainstorming & nye projekter





# OVULATING/SOMMER

## Sådan bruger du fasen

### ARBEJDE

På grund af dine øgede evner til at kommunikere og din tiltrækning på dine omgivelser, er det her et godt tidspunkt at prioritere samarbejde og teamwork. Hvis du er leder, kan det fx være et godt tidspunkt at tage svære samtaler med dine medarbejdere.

Læg også gerne oplæg og præsentationer i den her fase, da du er mere selvsikker og bedre til at kommunikere nu. Et studie med kvindelige strippere viste faktisk, at de fik flest drikkepenge omkring ægløsning og færrest omkring menstruationen. Derfor er det her også det bedste tidspunkt i cyklussen at bede om lønforhøjelse. Du er nemlig meget svær at sige nej til ;-)

### RELATIONER

Nu er et godt tidspunkt at have fokus på din familie, venner og partner. Boostet af østrogen giver dig nemlig en naturlig 'moderrolle', hvor du har lyst til at være der for andre, støtte andre og vise omsorg.

Du er samtidig også allermest tiltrækkende for dine omgivelser nu, så hvis du er single, kan det være et godt tidspunkt at gå på en date. *OBS - din cyklus gør, at du ubevidst er mere tiltrukket af mænd med højt testosteron nu (maskuline træk), så læg mærke til, om du også føler det samme for ham i de øvrige faser!*



### MOTION

På grund af det større fokus på at være social, kan det være en god idé at vælge træningsformer i grupper, som fx at tage ud og løbe med nogle venner. Du oplever naturligt mere energi, så vælg også gerne højintensiv træning som fx løb eller cykling, hvis du har overskud til det.

### MAD

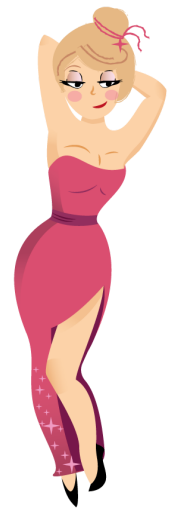
Ligesom om sommeren er det en god idé at vælge friske råvarer som fx salater med masser af grønt, der hjælper til at fordøje den ekstra mængde østrogen i kroppen. Du har masser af naturlig energi, så undgå for mange kulhydrater og vælg lettere former for kulhydrater som fx quinoa.

### SELVUDVIKLING

I den her fase handler det om at forbinde dig til din 'community' omkring dig, så hvis du har brug for at tage svære samtaler med venner eller familie, er det her det oplagte tidspunkt. Dine øgede kommunikationsevner gør dig bedre til at lytte, men også til at trænge igennem til dine omgivelser.

### CYKLUSINFO:

Tidspunkt:	ca. dag 13-21
Temasang:	"You sexy thing", Hot Chocolate
Årstid:	Sommer
Mantra:	'Sammen er vi stærkest'
Nøgleord:	Relationer & kommunikation



# NESTING/EFTERÅR

## Sådan bruger du fasen

### ARBEJDE

Dit fokus begynder nu at vende mere indad på grund af det faldende østrogen og stigende progesteron. Men det er ikke helt skidt. For du bliver bedre til at mærke din intuition og få kontakt til dine kreative kræfter. Nu er et godt tidspunkt at arbejde alene og få produceret alle dine ideer fra forårsfasen. Du bliver også bedre til at lægge mærke til detaljer, så læg gerne administrative opgaver i den her fase.

På hjemmefronten kan du opleve større trang til at gøre hovedrent og købe stort ind, fordi progesteron - 'graviditetshormonet' - øger dit behov for at 'bygge rede' og gøre klar til en mulig graviditet. Prioriter derfor gerne praktiske opgaver i hjemmet nu, hvor du har et naturligt behov for at få dem gjort.

### RELATIONER

Den mere indadvendte energi gør dig mere sensitiv, så det er vigtigt at prioritere dine egne behov nu. Du kan også nu opleve PMS, som jeg plejer at sige bør stå for 'Prioriter Mig Selv', i stedet for Præmenstruelt Syndrom. Din krop har nemlig brug for ro, så sørg for at prioritere alenetid og sig fra til opgaver eller aftaler, der dræner dig for energi.

### MOTION

I den første del af fasen har du stadig naturligt energi og forbrænder faktisk op til 30% mere fedt på grund af balancen mellem østrogen og progesteron. Derfor kan det være en god idé at prioritere styrketræning,



som også kan hjælpe mod den frustration, du måske oplever, nu hvor østrogen falder. I slutningen af fasen er det bedre med rolige træningsformer som fx gåture eller yin yoga, for din krop har brug for ro op til menstruationen.

### MAD

Vælg mad med mange b-vitaminer som fx brune ris, der hjælper med at reducere sukkertrang. Spis også gerne mange grøntsager som fx spinat og grønkål, der booster niveauerne af calcium og magnesium, som kan afhjælpe væskeophobning. Få nok fibre via fx bagte rodfrugter, der hjælper din tyktarm med at skylle østrogen hurtigere ud af kroppen. For højt niveau af østrogen (og for lavt progesteron) kan nemlig forværre PMS symptomer. Lav gerne store portioner mad, som du kan smide i fryseren, så du har til den sidste del af fasen, hvor energien er lavere og til menstruationen, hvor du har allermost brug for ro.

### SELVUDVIKLING

Det her er den mest kraftfulde fase for selvudvikling. Det, som ikke fungerer i dit liv, vil nemlig komme op til overfladen nu, og det kan skabe frustrationer. Lyt til det, som kommer op, og brug din frustration/vrede til at skabe de nødvendige forandringer i dit liv. Giv dig selv plads og rum til at være med følelserne og mærke efter, hvad de prøver at fortælle dig.

### CYKLUSINFO :

Tidspunkt:	ca. dag 22-menstruation
Temasang:	"Bitch", Meredith Brooks
Årstid:	Efterår
Mantra:	"ARRRGHHH!!!"
Fokus:	Kreativ & Intuitiv



# ~ SÅDAN KOMMER DU I GANG ~

## Cykluskalenderen

Nu hvor du kender de 4 faser i din cyklus er dit næste spørgsmål sikkert: *“Og hvordan ved jeg så, hvilken fase jeg er i?”*

Til det svar kan du bruge Cykluskalenderen.

Cykluskalenderen er et værktøj, der hjælper dig med at følge din cyklus, så du hele tiden ved, hvor du er i din cyklus, og hvordan den påvirker dig.

Fordi hver krop er forskellig, vil du også opleve din cyklus på en helt unik måde, som ikke nødvendigvis er den samme som din veninde, søster eller mor. Derfor er det første skridt at lære DIN cyklus at kende, så du kan lære, hvordan du bruger den bedst.



## Det handler om at blive bevidst

Når du begynder at bruge Cykluskalenderen, vil du efter noget tid begynde at se et mønster i, hvordan din krop opfører sig hver måned.

Det kan hjælpe dig til at forudsige, hvordan du vil have det måneden efter, så du nemmere kan planlægge din hverdag alt efter overskud, energi og humør.

**Men det handler ikke om at leve 100% efter din cyklus. Det er nemlig umuligt i vores hverdag med arbejde, deadlines og en travl hverdag.**

Det handler i stedet om at integrere en bevidsthed i hverdagen om, hvordan din cyklus påvirker dig. Når du er bevidst om, at du fx er mere sensitiv og træt i efterårsfasen, er det nemmere at rumme de frustrationer, der måske kommer op.

Fordi vi som kvinder har en cyklus, der varer en måned, kan vi ikke forvente, at hver dag er ens. Når vi forventer af os selv, at vi skal kunne præstere det samme hver dag, kan det skabe frustrationer og få os til at føle os forkerte.

Derfor handler cyklusforståelse primært om at skabe plads og rummelighed over for os selv og finde ind til en følelse af accept og anerkendelse af den måde, vi fungerer på som kvinder.

Og se mulighederne i de fire faser frem for begrænsningerne. For der ligger et kæmpe potentiale, hvis bare vi forstår, hvordan vi får adgang til det.

# CYKLUSKALENDER

EN BRUGERMANUAL

# 🌀 SÅDAN BRUGER DU CYKLUSKALENDEREN 🌀

## Manual til Cykluskalenderen:

- **Download og udskriv Cykluskalenderen**  
Download cykluskalenderen fra det link, du har modtaget.
- **Placer cykluskalenderen et sted, hvor du kan se den hver dag**  
Jo oftere, du ser den, jo større sandsynlighed er der for, at du husker at bruge den
- **Start med at notere fra den første dag i din menstruation**  
Den første dag i din menstruation er dag 1. Men hvis du allerede ved, hvilken dag du er i din cyklus, kan du starte med det samme.
- **Brug et par minutter hver dag**  
Noter i kalenderen, hvordan du har det og din krops symptomer. Gør det helst ca. samme tid hver dag, så det bliver til en vane.
- **Brug symboler og tegn, der virker for dig**  
Vælg de symboler, der giver mest mening for dig i hver kategori. Husk blot at holde det simpelt og nemt, så du ikke behøver bruge lang tid på det.

Efter et par cyklusser vil du begynde at se din krops tendens til at svinge i humør, energi og symptomer og kunne begynde at forudsige, hvornår disse forandringer sker i løbet af den næste måned.

## Husk på:

- **Der er ingen rigtige eller forkerte symptomer**  
Din krop er perfekt, præcis som den er. Brug Cykluskalenderen til at lære din cyklus at kende og blive klogere på, hvordan den har det.
- **En cyklus kan variere fra 21-35 dage**  
Så fortvivl ikke, hvis den ikke passer ind i arket på 30 dage. Brug et ekstra ark, hvis du oplever, at din cyklus varer mere end 30 dage.
- **Din krop har ikke nødvendigvis det samme mønster hver måned**  
Vi bliver også påvirket af det, som sker i vores liv, årstiderne og månens cyklus, så derfor er det vigtigt, at du ikke giver op, før du har observeret mindst tre cyklusser. Vær ærlig og brug kalenderen til at udforske din krop - *ikke til at få en perfekt cykluskalender.*

Hvis du har spørgsmål til, hvordan du bruger Cykluskalenderen, eller feedback til hvilke kategorier, du synes bør indgå, du altid velkommen til at skrive til mig på [laura@lauragrubb.dk](mailto:laura@lauragrubb.dk).

*Rigtig god fornøjelse med Cykluskalenderen :)*

Kærlig hilsen  
Laura

# HVAD BETYDER KATEGORIERNE

**Menstruation:** Din månedlige blødning. Noter mængden af blod, du oplever, fx med at farve feltet. Noter evt. også konsistens, hvis du oplever større variationer end normalt.

**Udflåd:** Udflåd ændrer sig i løbet af cyklussen og det er meget forskelligt, hvor stor en mængde, man oplever. Noter typen af udflåd og evt. mængde. Den viser sig ofte i forskellige varianter: *klistret* (gele-agtig), *cremet* (som body-lotion), *æggehvide* (klart og elastisk) eller blot som *vandig væske*. Noter med bogstaver eller tegninger.

**Fase i cyklus:** Denne kan du sandsynligvis først udfylde efter du har tracket din cyklus i noget tid. Når du ved ca. hvor du er i din cyklus, vil du enten være i *Opening* fase (lige efter menstruation), *Ovulating* (ca. midt i din cyklus), *Nesting* fase (efter ægløsning) eller *Menstruating*. Du kan notere med et bogstav eller symbol, alt efter hvad der passer dig.

**Månens fase:** Det kan være interessant at følge med i, hvor din cyklus er i forhold til månens faser. Noter hvornår fuldmåne og nymåne er.

**Humør:** Humørsvingninger og PMS kan være forårsaget af din cyklus. Du kan fx tegne en glad, sur eller ked-af-det smiley, alt efter hvordan du har det.

**Energiniveau:** Dine hormoner påvirker også dit energiniveau. Noter hvordan du har det hver dag, fx i form af pil op/pil ned.

**Smerter:** Du kan måske opleve fysiske smerter, der er forbundet til din cyklus, fx migræne/hovedpine, menstruationskrampe eller ømt tandkød. Noter typen af smerten og evt. sværhedsgrad.

**Mad (trang):** Hvilke madvarer har du lyst til? Det kan fx være lyst til sukker, hurtige kulhydrater, kød, chokolade eller grøn og sund mad. Noter hvis der er specifikke fødevarer, du har mere lyst til.

**Motion:** Noter hvad motion du dyrker og læg mærke til, hvilke du laver

hvornår i cyklussen.

**Stressniveau:** Stresshormonerne kortisol og adrenalin er en del af vores hormonsystem, og derfor kan øget stress kan have en direkte påvirkning på cyklussen. Noter hvis du oplever øget stress i perioder fx med pil op/ned.

**Søvn:** Hormonet melatonin er vores søvnhormon, og det påvirkes også af vores hormonbalance. Noter om du har haft en god eller dårlig søvn - enten blot med et +/- eller antallet af timers søvn.

**Sexlyst:** Læg mærke til, hvornår du har mere lyst til sex og føler dig mere sensuelt til mode. Også her kan du måske begynde at se et mønster i din cyklus.

**Fordøjelse:** Din fordøjelse påvirkes også af din cyklus. Fx kan du føle dig mere oppustet eller forstoppet nogle dage. Noter evt. udsving i din fordøjelse, fx med +/- eller beskrivelser.

**Hud:** Bumser, fedtet hud, tør hud...vores hormoner påvirker også huden. Noter eventuelle udsving, du oplever her, fx med +/- eller andet.

**Arbejde/motivation:** Vores motivation til arbejde og livet kan også påvirkes af cyklussen. Noter hvor motiveret du er, fx med +/- eller pile og læg mærke til, hvordan det skifter i løbet af måneden.

**Udadvendt/indadvendt:** Noter om du har en øget lyst til at være social eller mere trang til at ligge derhjemme på sofaen. Skriv fx U for udadvendt eller I for indadvendt, alt efter hvad du hælder mest til.

**Generelt velvære:** Ud af en score på 1-10 kan du vurdere hvad dit generelle velværeniveau for i dag er.

**Øvrige felter:** Er der andre kategorier, som passer på dig, men mangler på listen? Så tilføj det her.

# CYKLUSKALENDEREN

Dato																															
Ugedag																															
Dag i cyklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Menstruation																															
Udflåd																															
Fase i cyklus																															
Månens fase																															
Humør																															
Energiniveau																															
Smerter																															
Mad (trang)																															
Motion																															
Stressniveau																															
Søvn																															
Sexlyst																															
Fordøjelse																															
Hud																															
Arbejde/motivation																															
Udadvendt/ indadvendt																															
Generelt velvære																															

nymåne

fuldmåne

Dato	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	
Ugedag	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	
Dag i cyklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Menstruation						•••	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Udflåd	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K	K	C	C	C	C	C	Æ	Æ	C	K	K	C	K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Fase i cyklus	M	M	M	M	M	F	F	F	F	F	F	Æ	Æ	Æ	Æ	Æ	Æ	Æ	Æ	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		
Humør	😊	😞	😊	😊	😞	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
Energiniveau	-	↓	↑	-	↓	↓	↓	↓	↑	↑	↓	↓	-	↑	↓	↑	-	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
Smerter	-	-	-	-	-	tand	tand	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mad (trang)	-	-	-	-	-	-	-	↓	↓	↓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	choco	lade	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	
Motion	-	yoga	-	af	yoga	-	yoga	gælder	yoga	yoga	gælder	yoga	gælder	løb	yoga	÷	yoga	yoga	yoga	÷	yoga	÷	÷	÷	yoga	yoga	yoga	yoga	cykel	yoga	cykel	yoga	yoga
Stressniveau	↓	↑	↓	↑	↑	↑	↑	-	↑	-	↑	↑	-	-	-	↓	↓	↓	↑	↑	↑	↑	-	-	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↑	↑
Søvn	+	÷	+	+	÷	+	+	+	÷	+	÷	÷	+	+	÷	+	÷	+	÷	÷	÷	÷	+	+	+	÷	÷	+	+	÷	÷	÷	
Sexlyst	-	-	-	↓	↓	↓	↓	-	↓	-	-	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	-	-	-	-	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↑	↑	-	↓	
Fordøjelse	÷	+	+	÷	+	+	+	+	÷	+	+	÷	+	÷	+	+	+	+	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	÷	
Hud	+	+	÷	÷	+	+	÷	÷	÷	+	+	+	+	+	+	+	+	+	÷	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Arbejde/motivation	-	-	↑	↑	↓	↓	↓	-	↑	↑	↑	-	-	-	↓	↑	-	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↓	↓	↓	
Udadvendt/indadvendt	I	I	I	I	I	I	I	I	U	U	U	I	U	U	U	U	U	U	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	U	U	U	I	
Generelt velvære	5	3	4	4	3	4	4	7	8	10	8	8	9	9	9	9	9	9	9	7	7	5	3	4	4	5	2	6	7	7	7	5	
						træt	sårbar																angst	angst		angst		angst					



# ~ MEN DET SLUTTER IKKE HER.. ~

## Hvor kan jeg lære mere?

Det her er kun toppen af isbjerget, når det handler om din krop og din cyklus. Der er så mange fantastiske facetter og muligheder i din cyklus, at det kan være svært at tro, at vi ikke taler mere om den til daglig.

Hvis du er nysgerrig på at lære mere om din cyklus, kan du læse mere på min hjemmeside [www.lauragrubb.dk](http://www.lauragrubb.dk) om mine kommende events og produkter.

## Andre spørgsmål?

Hvis du sidder inde med et andet spørgsmål, eller hvis der er noget, du er i tvivl om, er du altid velkommen til at kontakte mig på [laura@lauragrubb.dk](mailto:laura@lauragrubb.dk).

Jeg håber, at denne guide har givet dig mod på at lære din krop lidt bedre at kende, så du også kan få glæde af din cyklus.

Du kan nu gå i gang med Cyklus kalenderen og lære mere om dig selv og din fantastiske krop.

Rigtig god fornøjelse!

Kærlig hilsen

Laura

LAURA  
GRUBB

[laura@lauragrubb.dk](mailto:laura@lauragrubb.dk)

[www.lauragrubb.dk](http://www.lauragrubb.dk)

[@lauragrubb.dk](https://www.instagram.com/lauragrubb.dk)