

Hormonální cyklus - v rytmu hormonů

Tipy na cyklické
stravování a trénink
mohou podpořit
ženy v jednotlivých
fázích cyklu

Co je to vlastně cyklus?

Tělo žen se v plodném období života připravuje každý měsíc na možné otěhotnění.

Probíhá
ve **čtyřech fázích**.

Je řízený **hormony** (mimo jiné estrogenem a progesteronem).

24–38 dnů je průměrná
délka hormonálního cyklu.

10–15 %

Pouze u **10–15 %** žen
trvá cyklus přesně 28 dnů.



1. fáze: Menstruace

tělo se zbavuje nahromaděné děložní sliznice tak, že ji vylučuje ven z pochvy spolu s krví (pravidelné krvácení)

snížená výkonnost
různé příznaky

Tři nejčastější příznaky během menstruace

72 %

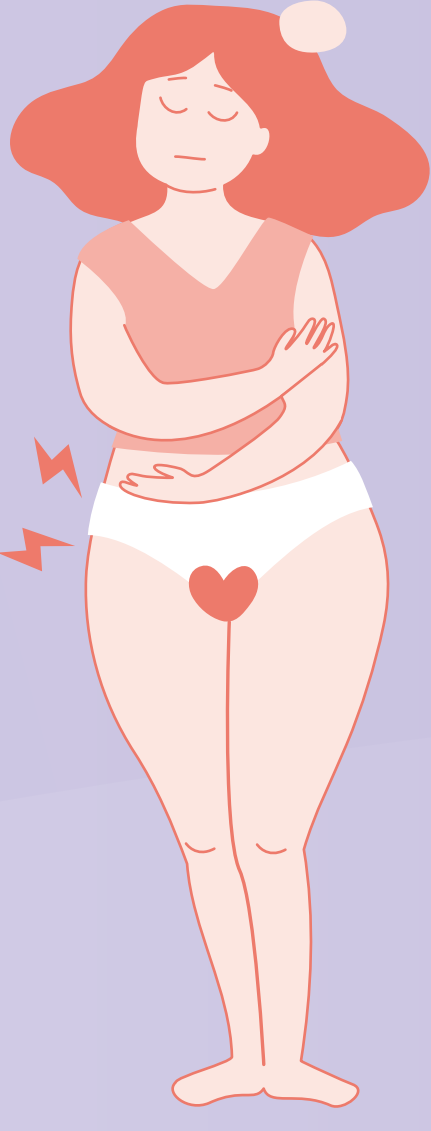
bolest v podbřišku/
křeče

63 %

zvýšený stres
a podrážděnost

53 %

nadýmání



plavání a další lehká pohybová aktivita
jóga a relaxační cviky

zdravé tuky (například za studena lisované oleje, ryby, avokádo)

ořechy, semínka, luštěniny

tmavá čokoláda (70 % kakaá)

vitamín A
(například mrkev, kapusta, batáty)

vitamín B6
(například banány)

mléko

káva, alkohol, cigarety

hořčik
proti křečím

železo (například v mase)
proti únavě

bylinkové čaje
(například kokoška,
heřmánek, meduňka)

drmek (mnišský pepř)*

syrová zelenina

sůl

* rostlinný léčivý přípravek; užívejte pouze po konzultaci se svým ošetřujícím lékařem
či lékařkou; působí zpravidla až po třech cyklech

2. fáze: Folikulární (růstová) fáze

děložní sliznice se obnovuje,
aby se v ní mohlo uhnízdit oplodněné vajíčko

ve vaječnících rostou folikuly,
které obsahují vajíčka

tělo má často více energie a větší výdrž

ideální pro tvorbu svalů a silový trénink

klíčky a fermentované potraviny
(například kysané zelí, sójové a brokolice
výhonky, kimchi, probiotický jogurt)

3. fáze: Ovulace

největší, plně zralý folikul uvolní vajíčko

vajíčko putuje vejcovodem do dělohy a je přibližně
po dobu 24 hodin schopno oplodnění

tělo je ve vrcholné formě

právě v tomto období je vhodná
doba na intenzivní silový nebo
vytrvalostní trénink

vláknina a antioxidanty
(například kurkuma a další koření)

vápník (zelenina jako například brokolice, fenykl,
rukola a dále také mák a sezamová semínka)

červené maso

mléčné produkty



4. fáze: Luteální (sekreční) fáze

zbývající folikul vyrostle ve vaječníku do žlutého tělíska, které
připravuje děložní sliznici na případné otěhotnění

nedojde-li k početí, zaniká žluté tělísko po deseti
až dvanácti dnech a nastává menstruace

v případě otěhotnění produkuje žluté tělísko progesteron
do té doby, než jeho funkci nahradí placenta

méně energie

zadržování vody v těle a přibírání na váze

zvýšené riziko zranění

ženy mohou pociťovat příznaky
premenstruačního syndromu (PMS)

lehké cviky, snížený trénink s mírným
pulzem bez namáhání pánevního dna

vitamín B
(například ovesné vločky,
žitný chléb, quinoa)

vitamín A
(například brambory,
kapusta, batáty)

omega-3
(například lněná semínka, tučné ryby)

šafrán

vápník
(dýně, sezamová semínka,
mandle, lískové ořechy)

kyselinotvorné potraviny (například káva, cukr)