

# Циклический план восстановления гормонов

17 3 месяца в ритме тела: питание, режим, телесные практики

Этот гайд — твой женский план восстановления: неделя за неделей, с питанием, режимом, телесными ритуалами и мягкой работой с кортизолом. **Без перегрузки. Без фанатизма. С любовью.**

## 17 Циклический план восстановления гормонов на 3 месяца

Этот план синхронизирован с женским циклом и помогает восстановить:

- овуляцию,
- прогестерон и эстроген,
- устойчивость к стрессу,
- мягкий ритм женского организма.

### 📌 Месяц 1. Регуляция ритма и питания, фокус на эстроген

**Цель:** наладить цикл, питание, биоритмы, снизить инсулин, убрать воспаление

Неделя	Задачи	Что делать
1	Снижение сахара, плавный ритм	Убрать сахар, быстрые углеводы, кофе натошак. Завтрак с белками и жирами. Сон до 23:00
2	Поддержка печени, детокс-каналов	Крестоцветные, лимон, куркума, клетчатка. Травяные чаи (крапива, одуванчик)
3	Фокус на кишечник и микробиоту	Квашеные овощи, пробиотики, клетчатка. Исключаем раздражители (молочка, глютен — по переносимости)
4	Эмоциональная разгрузка	Йога-нидра, массаж, тёплые ванны с магнием, медитации, терапия

### 📌 Месяц 2. Овуляция, восстановление прогестерона, антистресс

**Цель:** построить овуляторный пик, поддержать вторую фазу цикла, снять гиперкортизол

Неделя	Задачи	Что делать
1	Повышаем энергию, фокус на питание	Увеличиваем белок до 1,5 г/кг. Добавляем B12, фолаты, жирорастворимые витамины
2	Овуляторная фаза — поддержка	Следим за слизью, БТ, влажными ощущениями. Омега-3, цинк, витекс по показаниям
3	Вторая фаза — антистресс и магний	Магний вечером, тёплая еда, отдых, снятие давления. Отказ от нагрузок вечером
4	Мягкая детоксикация	Разгрузка по питанию, один день без животных белков, тёплые чаи, травы, отдых

# 📌 Месяц 3. Стабилизация и поддержка фертильности

Цель: мягкая овуляция, устойчивый цикл, внутренняя зрелость

Неделя	Задачи	Что делать
1	Тестируем стабильность	Повторяем БТ, наблюдаем овуляцию. Энергия? Сон? ПМС?
2	Поддержка прогестерона	Тёплые блюда, масло ги, магний, травы: витекс, мелисса, шлемник
3	Телесность, женская энергия	Движения бёдрами, остеопат, релакс, контакт с телом
4	Интеграция	Благодарность телу, переоценка пути, мягкий фокус на зачатие

## 🥣 Поддерживающий режим при высоком кортизоле (стрессе)

🧠 Высокий кортизол — это:

- «тревожная голова»,
- сбитый цикл,
- отсутствие овуляции,
- «вечно напряжённая спина»,
- обрывки мыслей, вспышки злости, плаксивость,
- усталость днём — и бодрствование ночью.

🔧 Режим:

### 🕒 Утро

- Пробуждение **без телефона** (минимум 20 минут тишины).
- **Вода + щепотка соли/лимон**, затем **завтрак в течение 30–60 минут** (белки + жиры).
- Умеренная физнагрузка: **прогулка, 20 мин растяжки, пилатес**.
- Нет кофе натощак. Если пьёшь — только после еды, лучше до 13:00.

### 🕒 День

- Не перегружать задачи: 1–2 ключевых фокуса.
- 3 приёма пищи, 1–2 перекуса: **без больших перерывов (не голодать!)**.
- Паузы на дыхание: **дыхание по квадрату 4–4–4–4, 3–5 раз в день**.

### 🌙 Вечер

- Ужин до 19:00–20:00, лёгкий, тёплый.
- **Полное отключение от экрана за 1–1,5 ч до сна**.
- Вечерний ритуал: **тепло (носки, плед), тишина, ванна, магний, дневник благодарности**.
- Сон **в 22:30–23:00**, не позже.

💡 Дополнительно:

- **Магний цитрат/глицинат** — 300–400 мг вечером.

- **Адаптогены:** ашваганда, родиола — по назначению.
- **Остеопат или мягкий массаж 1–2 раза в месяц.**

---

## **Практики заземления и телесной работы для оси гипоталамус–яичники**

 Эти практики восстанавливают **ощущение безопасности, телесности, женской энергии**, отключают «режим выживания».

---

### **1. Тазовые круги и движения бёдрами**

- 5–10 минут утром или вечером.
- Стоя или сидя на фитболе — мягкие, текучие движения.
- Помогают **активировать кровоток в яичниках и матке.**

---

### **2. Дыхание через низ живота (диафрагмальное)**

- Ложишься, одну руку — на грудь, другую — на живот.
- Дышишь так, чтобы **поднимался только живот.**
- 10–15 дыханий утром и вечером → стабилизация вегетативной системы.

---

### **3. Йога-нидра или телесная медитация (15–20 мин)**

- Ложишься, включаешь медленную аудиозапись (например, на YouTube: “Yoga Nidra for Hormonal Balance”).
- Переводишь внимание по частям тела.
- Это **мощный сброс кортизола, отдых лучше сна.**

---

### **4. Голая земля (грундинг)**

- Прогулки босиком по земле, траве, песку.
- 10–15 минут в день.
- Снимает электрическое напряжение с нервной системы.

---

### **5. Практика «Я в теле»**

- В течение дня 3–4 раза останавливаешься и спрашиваешь:
  - *Что я сейчас чувствую в теле? Где тепло, где холодно? Где напряжено?*