

# Leven volgens je cyclus

## LENTE (Pre-ovulatie)

**Lichamelijk:** energiek, licht

**Focus:** voorwaards, flow

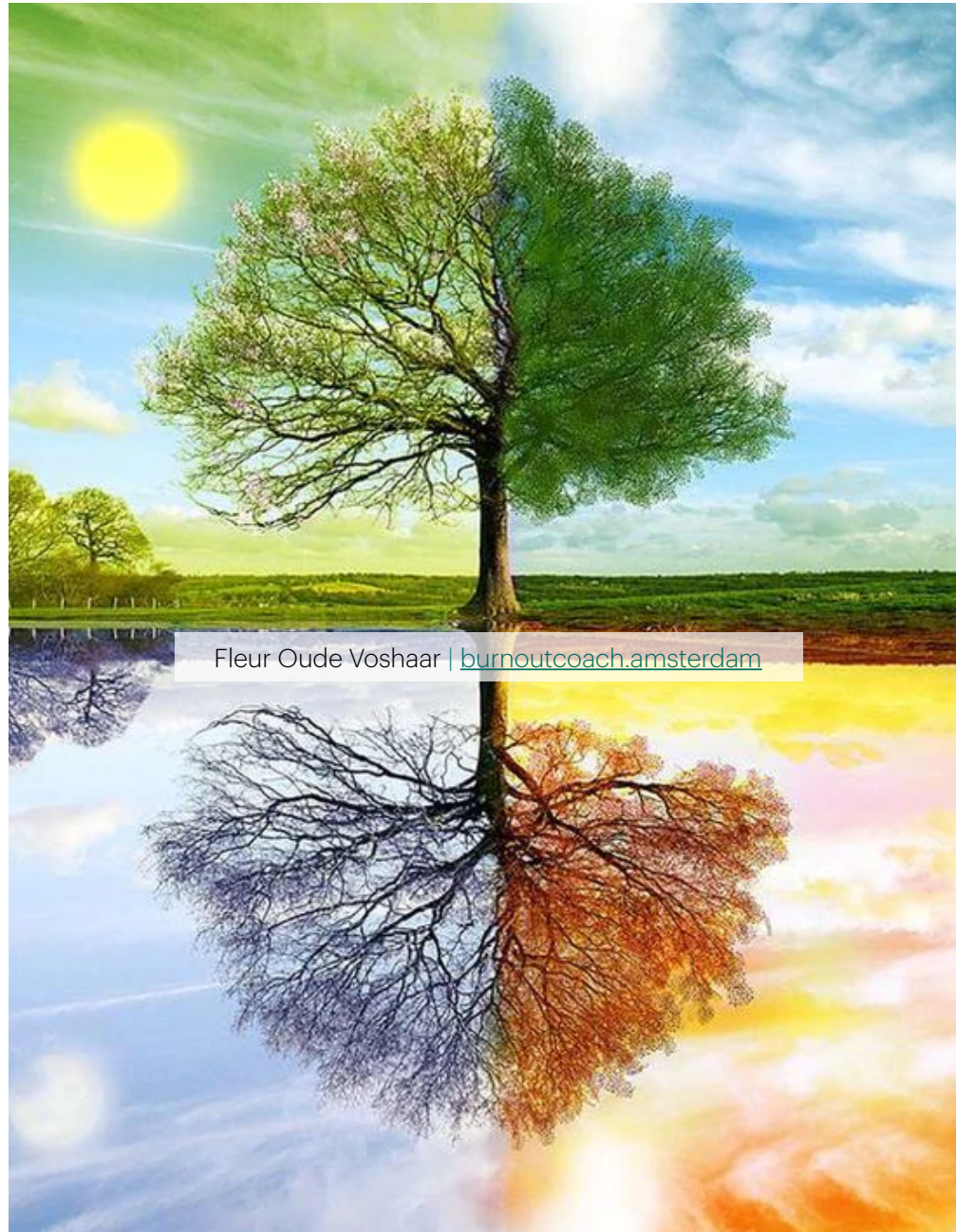
**Emoties:** licht, open, enthousiast

**Werk:** nieuwe projecten, organiseren, samenkomen etc.

**Sport:** mild (hatha yoga, zwemmen, fietsen)

**Spijsvertering:** gemiddeld

**Voeding:** groene bladgroenten en wortelgroenten, granen, noten en zaden, peulvruchten. Eenvoudige maaltijden.



Fleur Oude Voshaar | [burnoutcoach.amsterdam](http://burnoutcoach.amsterdam)

## WINTER (Menstruatie)

**Lichamelijk:** reiniging

**Focus:** introspectie

**Emoties:** kalm en traag

**Werk:** alleen het noodzakelijke, geen nieuwe projecten

**Sport:** nauwelijks (yin yoga, wandelen)

**Spijsvertering:** traag, zwak

**Voeding:** eenvoudig, makkelijk verteerbaar, vegetarisch, 1-pot meals of mono-diet.

## ZOMER (Ovulatie)

**Lichamelijk:** zelfverzekerd, scherp, sensueel, vruchtbaar

**Focus:** verbinding, seks

**Emoties:** liefdevol, zorgzaam, krachtig

**Werk:** ontvangen en grote gebeurtenissen

**Sport:** intensief (hardlopen, squash, yang yoga, fitness)

**Spijsvertering:** sterk

**Voeding:** complexere, feestelijke, zwaardere, maaltijden zijn mogelijk. Grotere porties

## HERFST (Pre-menstruatie)

**Lichamelijke:** vermoeid, stiller

**Focus:** intuïtie, focus op zelf

**Emoties:** prikkelbaar, sensitief

**Werk:** afronden, vermijden moeilijke gesprekken

**Sport:** mild en grondend (hatha yoga, zwemmen, wandelen)

**Voeding:** gezond zoet (geen suiker!) dadels, rozijnen etc. IJzerrijk voedsel met omega-3). Vermijd alcohol en koffie.