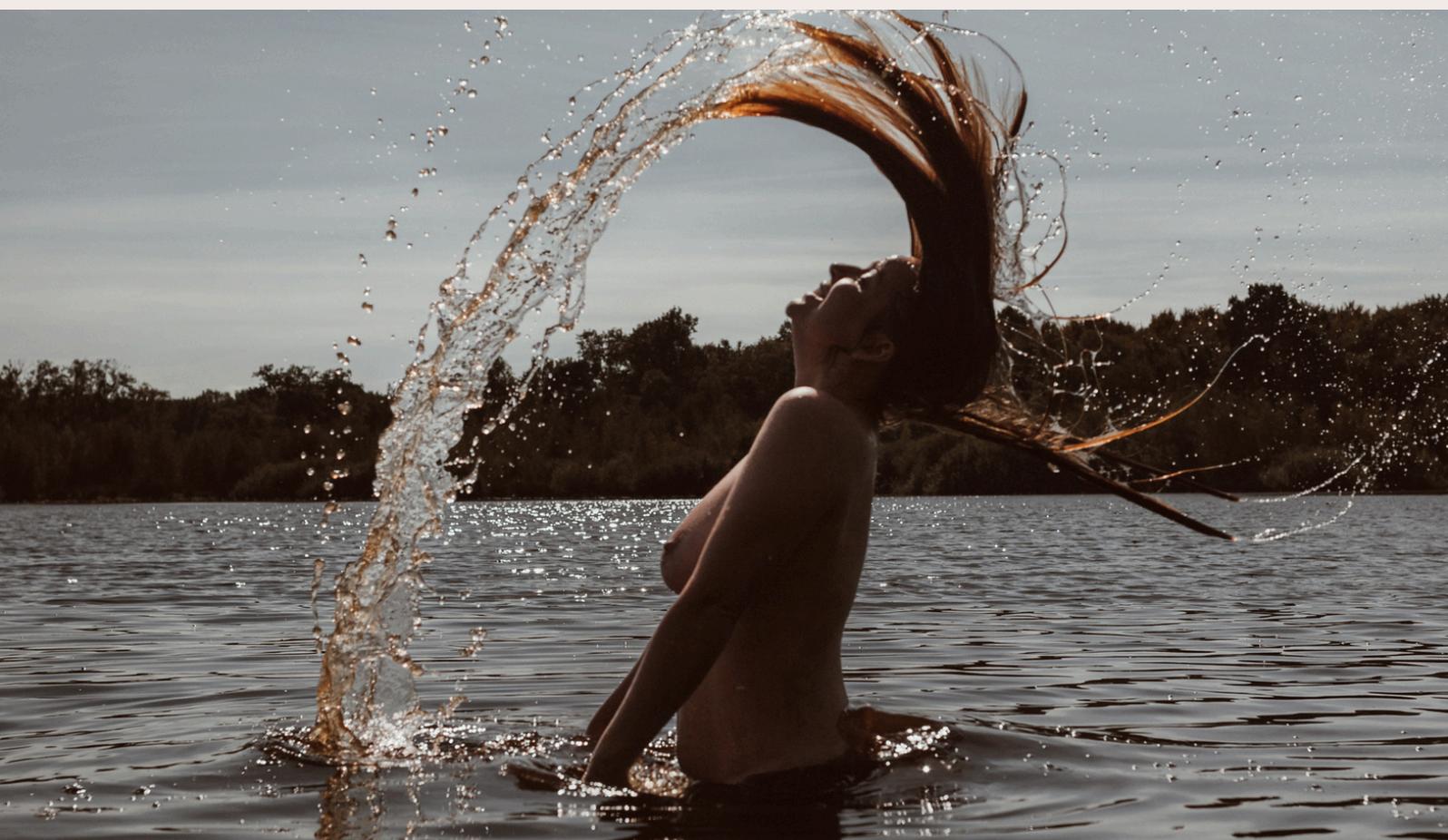


FEMININE POWER UNLEASHED



CHEAT SHEETS

per cyclusfase

In iedere fase je superkrachten vrijspelen

*Flow with
Yvette*



WINTER

Menstruatie

*Flow with
Yvette*

WINTER | MENSTRUATIE

Duur: **3-7** dagen

Disclaimer: kies 1 of 2 dingen uit onderstaande die je aanspreken. Ga experimenteren met wat voor jou goed voelt. Het hoeft niet allemaal NU, het is geen wedstrijd ;)

LICHAAM

- Fysieke energie lager (oestrogeen dip)
- Lichaamstemperatuur op haar laagst
- Het baarmoeder slijmvlies laat los: bloeding
- Een gezonde bloeding begint helderrood, zonder klontjes, zonder pijn en voelt niet als een opluchting of 'leegbloeden'

SUPERKRACHT

- Reflectie
- Richting bijstellen
- Intuïtie

BEWEGING

- Rust en herstel
- Bijvoorbeeld: wandelen, pilates, yoga

SEXDRIVE

- Varieert. De een slaat sex over, de ander heeft juist zin
- Laat je lichaam je leiden, je hebt alle recht om aan te geven dat je even niet aangeraakt wilt worden
- Sla penetratie over als je gemakkelijk infecties oploopt

*Flow with
Yvette*

WINTER | MENSTRUATIE

VOEDING

- Verwarmend en warm eten
- Kastanjes
- Energie houdende granen: boekweit, wilde rijst
- Focus op verwarmende kruiden: cayenne, ceylon kaneel, gember, kruidnagel, kurkuma, nootmuskaat, steranijs, vanille, venkelzaad

FOCUS OP

Verwarmende kruiden

- cayenne, ceylon kaneel, gember, kruidnagel, kurkuma, nootmuskaat, steranijs, vanille, venkelzaad

Gezonde vetten

- Avocado, biologische eieren, chiazaad, grasgevoerd, biologisch vlees, lijnzaad, noten, pompoenpitten, zaden, vette vis, walnoten.

ZELFZORG

- Shake it of! Trillen
- Liggen
- Journalen

*Flow with
Yvette*



LENTE

Folliculaire fase

*Flow with
Yvette*

LENTE | FOLLICULAIRE FASE

Duur: **7-10** dagen

*Disclaimer: kies 2 of 3 dingen uit onderstaande die je aanspreken.
Ga experimenteren met wat voor jou goed voelt. Het hoeft niet
allemaal NU, het is geen wedstrijd ;)*

LICHAAM

- Oestrogeen stijgt
- Eitjes te rijpen in je follikel
- Als dit soepel verloopt, niet te snel/langzaam, stijgt je fysieke energie
- Weinig tot geen afscheiding, wit/gelig, plakkerig

SUPERKRACHT

- Creativiteit
- Mentale uitdagingen
- Open voor nieuwe ervaringen en uitdagingen

BEWEGING

- Uitdagende workouts
- Uit je comfortzone

SEXDRIVE

- Vermoedelijk laag/lager
- Meer behoefte aan uitgebreid voorspel
- Experimenteer met aanraking en massage zonder penetratie
- Een yoni-ei kan in deze fase een fijne tool zijn

*Flow with
Yvette*

LENTE | FOLLICULAIRE FASE

VOEDING

- Frisse, lichte maaltijden, stomen of wokken
- Energie houdende granen: haver, tarwe

WELKE PRODUCTEN VERDER?

- Avocado, broccoli, cashewnoten, courgette, citroen, eieren, grapefruit, kip, olijven, pompoenpitten, wortel, zuurkool

ZELFZORG

- Dansen
- Jezelf masseren

*Flow with
Yvette*



ZOMER

Ovulatie

*Flow with
Yvette*

ZOMER | OVULATIE

Duur: **3-4** dagen

*Disclaimer: kies 1 of 2 dingen uit onderstaande die je aanspreken.
Ga experimenteren met wat voor jou goed voelt. Het hoeft niet
allemaal NU, het is geen wedstrijd ;)*

LICHAAM

- Ongeveer 2 dagen voor je eisprong stijgt je temperatuur
- Een follikel barst open en de eicel begint haar reis via de eileider
- Oestrogeen stijgt verder
- Testosteron piekt kort en daalt
- Meestal hogere fysieke energie
- Meer afscheiding, doorzichtig en rekbaar

SUPERKRACHT

- Verbinding in groepen
- Communicatie skills

BEWEGING

- High intensity workouts in groepen
- Bijvoorbeeld:
High heels dansles,
krachttraining, spinning,
aerial yoga, zwemmen

SEXDRIVE

- Vermoedelijk hoog/hoger
- Intense, gepassioneerde fysieke (solo)seks

*Flow with
Yvette*

ZOMER | OVULATIE

VOEDING

- Licht eten, stomen of als het goed voelt rauw
- Pecannoten en amandelen
- Energie houdende granen: quinoa, amaranth

FOCUS OP:

- antioxidanten
- Bessen, bramen, frambozen
- boerenkool, spinazie, spruitjes
- gojibessen, zongedroogde tomaat
- rauwe cacao, een kopje groene/witte thee of koffie

ZELFZORG

- Dansen
- Schudden
- Bewegen

*Flow with
Yvette*

A woman is shown from the chest down, sitting in a field of tall, dry grass. She is wearing a light beige, draped, off-the-shoulder dress with a deep V-neckline. She has a gold necklace with a small circular pendant. Her hands are resting on her lap. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. The text "HERFST" is overlaid in large, white, serif font, and "Luteale fase" is overlaid in a smaller, white, italicized serif font below it. In the bottom right corner, the text "Flow with Gvette" is written in a white, cursive font.

HERFST

Luteale fase

*Flow with
Gvette*

HERFST | LUTEALE FASE

Duur: **10-14** dagen

*Disclaimer: kies 2 of 3 dingen uit onderstaande die je aanspreken.
Ga experimenteren met wat voor jou goed voelt. Het hoeft niet
allemaal NU, het is (nog steeds) geen wedstrijd ;)*

LICHAAM

- Fysieke energie daalt en verzacht door progesteron
- Meer cravings of hormonale klachten
- Minder afscheiding klonterig Wit/gelig

SUPERKRACHT

- Scherp oog voor detail
- Bewustwording
- Zelfzorg

BEWEGING

- High intensity work-outs zoals: Zwemmen, dansen, gewichtheffen, spinning
- De laatste 5 dagen rustiger: wandelen, pilates, yoga

SEXDRIVE

- Eerste helft nog hoger, tweede helft laag
- Experimenteer met yoni-ei, kristallen anal plug of vibrator
- Yoni-stomen voor cyclusgezondheid

*Flow with
Yvette*

HERFST | LUTEALE FASE

VOEDING

- Warme, zwaardere maaltijden
- Hogerecaloriëbehoefte

Kies voor zwaardere voedzame producten zoals zoete aardappel, pompoen en mango

- Energie onderhoudende granen: bruine rijst

FOCUS OP:

vezels naast groenten en fruit:

- bruine bonen
- chiazaad
- gierst
- haver
- lijnzaad
- teff

B vitaminen

*Flow with
Yvette*

HERFST | LUTEALE FASE

ZELFZORG

Grijp élke kans aan voor extra zelfzorg

- Extra pauzes
- Af en toe je ogen een paar minuten sluiten
- Dansen
- Een paar keer diep zuchten
- Journalen
- Sauna of yoni-stomen

*Flow with
Yvette*