



PMS
Power Kit
Luteale fase

*Flow with
Gvette*

PMS POWER KIT

De week voor je menstruatie kan zwaar voelen: fysiek of mentaal. Take it easy: 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

Je fysieke energie daalt en verzacht door progesteron

Door hormonale disbalans kun je cravings of klachten ervaren. Waarschijnlijk heb je minder afscheiding die klonterig is van structuur en wit/gelig qua kleur.

SUPERKRACHT

- Scherp oog voor detail
- Bewustwording
- Zelfzorg

BEWEGING

- High intensity work-outs
- Zwemmen, dansen, krachttraining, spinning
- Een paar dagen voor je menstruatie rustiger aan: wandelen, pilates, yoga

SEXDRIVE

Ontdek waar je behoefte aan hebt door jezelf uitgebreid in te smeren met bodylotion. Je kunt jezelf ook masseren. Maak contact met je bekkenbodemspieren. Gebruik bijv. een yoni-ei of vibrator

*Flow with
Yvette*

PMS POWER KIT

VOEDING

- Warme, zwaardere maaltijden
- Wellicht behoefte aan meer caloriën
- Focus op voeding rijk aan B vitaminen, calcium, magnesium en vezels: groene groenten, banaan, bief, bloemkool, kalkoen, kool, knoflook, pompoen, walnoot, zoete aardappel
- Energie onderhoudende granen: bruine rijst

WELKE VOEDING ONDERSTEUNT?

- Groene appel
- Ananas
- Broccoli kiemen
- Chiazaad
- Dadels
- Gember
- Kikkererwten
- Mungbonen
- Munt
- Radijs
- Selderij
- Zoete aardappel

*Flow with
Yvette*

PMS POWER KIT

ZELFZORG

- Dansen
- Draag een nierwarmer van merinowol
- Een paar keer diep zuchten
- Magnesium voetenbadje

INCHECKMOMENTEN

Vergroot je bewust zijn door te journalen op deze vragen:

- Welke behoefte zit er onder het gevoel van prikkelbaar zijn? (honger, vermoeidheid, behoefte aan rust in m'n hoofd)
- Waarin ben ik strenger voor mezelf dan voor een ander?
- Hoe kan ik meer ontspannen in wat ik doe?
- Wat vraagt mijn lijf nu en blijf ik uitstellen?
- Wie kan ik om hulp vragen?

*Flow with
Yvette*

PMS POWER KIT

WIL JE MEER?

Merk je dat dit je helpt, maar dat je voelt dat er méér onder zit? In mijn 1-1 traject kijken we naar jouw complete hormonale profiel, stresssysteem en leefstijl.

Zodat je niet alleen een betere week hebt...

maar een stabiele maand.

Plan een vrijblijvende kennismaking.

*Flow with
Yvette*