

MASTER YOUR CYCLE

YEAR :

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
LENGTH CYCLE												

CYCLE SEASON

WINTER
MENSTRUATION
DAY 1-5

SPRING
FOLLICULAR PHASE
DAY 5-12

SUMMER
OVULATION
DAY 13-14

AUTUMN
LUTEAL PHASE
DAY 15-28

HOW ARE YOU FEELING TODAY?

- ENERGETIC
- ON FIRE
- LOW ENERGY
- POSITIVE
- KEEP ON GOING
- MOODY
- STRESSED
- CALM
- SEXY
- PHYSICAL COMPLAINTS
-
-
-
-



WEEKLY CYCLE TRACKER

WEEK NUMBER:

MON/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

TUE/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

WED/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

THU/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

FRI/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

SAT/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			

SUN/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING SUMMER AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):			
MOOD (NEGATIVE - POSITIVE):			
CYCLE-RELATED SYMPTOMS (NONE - A LOT):			
.....			



MASTER YOUR CYCLE

YEAR :

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9	P											
10	P											
11	P											
12	K											
13	K											
14	P											
15	P											
16	S											
17	S											
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
LENGTH CYCLE												

CYCLE SEASON

WINTER
MENSTRUATION
DAY 1-5

SPRING
FOLLICULAR PHASE
DAY 5-12

SUMMER
OVULATION
DAY 13-14

AUTUMN
LUTEAL PHASE
DAY 15-28

HOW ARE YOU FEELING TODAY?

- ENERGETIC
- ON FIRE
- LOW ENERGY
- P POSITIVE
- K KEEP ON GOING
- M MOODY
- STRESSED
- CALM
- S SEXY
- PHYSICAL COMPLAINTS
-
-
-
-

WEEKLY CYCLE TRACKER

WEEK NUMBER:

MON/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?
ENERGY (LOW-HIGH):	<ul style="list-style-type: none"> • MPOWER • ME-TIME • MPOWERNEXT • YOGA • NATURE WALK • FAMILY TIME • SELF-CARE • RESTDAY / RECOVERY 	<ul style="list-style-type: none"> • I FEEL STRONG / GREAT • I HAVE CYCLE-RELATED SYMP-TOMS BUT I'M STILL GOING TO DO A WORKOUT • LOW ENERGY BUT EXERCISE WILL HELP • I HAVE GOOD ENERGY AND I'M GOING TO MAKE THE MOST OF IT 	<ul style="list-style-type: none"> • FEELING SATISFIED • I FEEL MORE ENERGY • WOW, I'M FEEL SO STRONG • I NEVER REGRET A WORKOUT • I PUSHED MYSELF A BIT TOO HARD

TUE/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?

WED/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?

THU/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?

FRI/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?

SAT/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?

SUN/.....

WHICH PHASE AM I IN? WINTER SPRING **SUMMER** AUTUMN

WHAT DO I NOTICE? (1-5)	ACTIVITY NEEDED	MINDSET NEEDED FOR ACTIVITY	FEELING AFTER ACTIVITY?



MASTER YOUR CYCLE

KNOW YOURSELF!

Het is zo krachtig om te weten volgens welke patronen jouw menstruatiecyclus verloopt. Om te begrijpen wanneer jij je fantastisch voelt en alles uit het leven wilt halen. En wanneer je voelt dat het tijd is om even rustig aan te doen en ruimte te maken voor ontspanning en reflectie.

Elke vrouw is uniek en elke cyclus is anders. Toch volgt een cyclus bepaalde patronen die we kunnen herkennen. Hoe beter jij jezelf begrijpt, hoe gemakkelijker je jezelf kan aanpassen aan jouw ritme en in harmonie kan zijn met jouw eigen fysiologie. In dit Logboek leer je hoe een natuurlijke cyclus verloopt, wat je kunt ervaren tijdens de verschillende fasen en hoe dit invloed kan hebben op je workout.

Houd nu je eigen cyclus bij en krijg inzicht in jouw unieke verloop gedurende de maand, zodat je bij elke workout weer alles eruit kunt halen wat erin zit!

JAAROVERZICHT

In het jaaroverzicht kun je bijhouden in welke fase je je bevindt. Begin met de eerste dag van je menstruatie (dag 1) en houd vervolgens je cyclus bij door de dagen van de verschillende fasen met kleurtjes te omcirkelen. Je omcirkelt dus 5 vakjes blauw, daarna 7 vakjes paars, vervolgens 2 vakjes geel en 13 vakjes turquoise. Als je eerder ongesteld wordt, zijn jouw fasen mogelijk korter. Onderaan de maand kun je zien hoe lang je cyclus die maand is door te tellen vanaf dag 1 tot aan je nieuwe menstruatie-dag (nieuwe dag 1).

Vervolgens vul je elke dag je belangrijkste gevoel van die dag in door de dag in te kleuren met de juiste kleur of letter die correspondeert met de index. Op deze manier heb je straks een helder overzicht van hoe je cyclus maand na maand verloopt: master your cycle!

WEEKOVERZICHT

In het weekoverzicht kun je vervolgens specifiekere aangeven wat je van dag tot dag nodig hebt. Geef elke dag van de week aan in welke fase van je cyclus je je bevindt en wat je opmerkt.

Door te kijken naar wat je aan beweging/sport nodig hebt die dag, kun je de passende mindset erbij kiezen. Dit zal je helpen je sportroutine vast te houden en te optimaliseren! Daarnaast kun je ook bijhouden hoe je je voelde na de workout of beweegactiviteit. Dit zal je helpen de motivatie te versterken om een volgende keer weer ervoor te kiezen.

DE VROUWLIJKE CYCLUS

De cyclus van de vrouw varieert van vrouw tot vrouw en soms ook van maand tot maand. De cyclus kan uit balans worden gebracht door stress, hormonale schommelingen, dieet, lichaamsbeweging en gezondheidsproblemen. Ook kan de verandering in cyclus iets zeggen over de fase waarin een vrouw zich bevindt. Vanaf ongeveer het 35e levensjaar verandert de hormoonbalans en kunnen veranderingen in je cyclus en/of reactie van je lichaam worden opgemerkt.

> En hoe werkt het bij hormonale anti-conceptie?

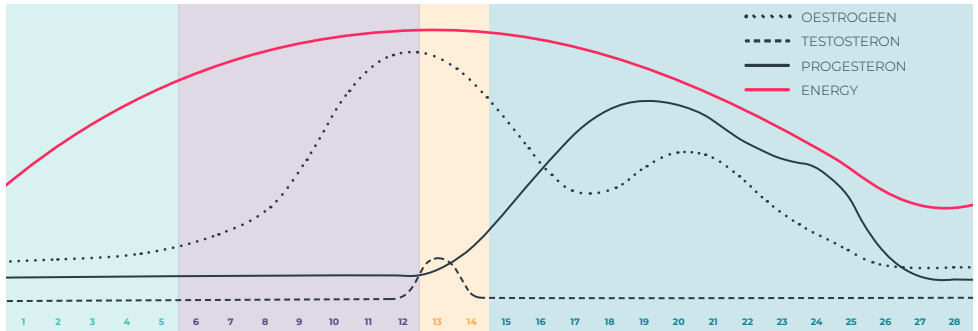
Hormonale anticonceptie beïnvloeden de natuurlijke cyclus van de vrouw, met als doel een zwangerschap te voorkomen. Ondanks dat de natuurlijke cyclus sterk beïnvloed wordt door hormonen, is er ook bij deze groep vrouwen een patroon te ontdekken in hoe ze zich voelen. Het bijhouden van een logboek gedurende de maand kan ook voor vrouwen die een hormonale anticonceptie hebben zinvol zijn.



1. WINTER

2. SPRING

3. SUMMER 3. AUTUMN



Op het gebied van training kunnen we het volgende adviseren: Vrouwen die de combinatiepil, Nuva ring en hormoonpleisters gebruiken, hebben oestrogeen en progesteron afgifte. Uit onderzoek blijkt dat deze vrouwen vaak het beste profiteren van hun training op;

- De eerste 5 dagen van het slikken van je pil (week 1)
- De laatste 5 dagen van het slikken van je pil (week 4)

Vrouwen die de minipil (met progesteron) of een spiraaltje (hormoon en koper) gebruiken, is het anders. De cyclus lijkt het meest op een natuurlijke cyclus waardoor ze de adviezen kunnen opvolgen de we geven bij vrouwen die een natuurlijke cyclus hebben.

Als je geen menstruatie meer hebt vanwege anticonceptie, houd dan alleen bij hoe je je voelt. Dat levert ook al veel waardevolle informatie op!

WINTER FEEL YOUR POWER!

DE MENSTUELE FASE, DAG 1 T/M 5

Kenmerk - Deze fase begint wanneer je menstruatie echt doorbreekt, dit is dag 1 van je cyclus. Tijdens deze fase zijn je hormonen op hun laagste niveau.

Signalen - Menstratiepijn, een opgeblazen gevoel, verminderde energie, naar binnen gekeerd zijn, krachtig voelen.

Behoefte - Behoeft

SPORTS ROUTINE TIPS

1. **Kracht:** Als je je goed voelt, weet dan dat dit het perfecte moment is om te knallen. Je spieropbouw is optimaal. Voel je EMPOWERED!
2. **Sportroutine:** Het is belangrijk om je aan je sportroutine te houden om je conditie en kracht op peil te houden en te verbeteren.
3. **Zone wit is goed:** Trainen op een rustig tempo (zone wit) is enorm waardevol voor de opbouw van je conditie. Dus leg de lat niet te hoog en neem de tijd om rustig aan te doen.
4. **Endorfines:** Door te sporten maak je endorfines aan, die helpen pijn te verminderen en zorgen voor een positieve stemming.

MINDSET NEEDED

Vaak is de drempel om te sporten hoger wanneer je last hebt van een lage energie en een negatieve stemming. Het is belangrijk om te kijken hoe je jezelf kunt motiveren, want als het lukt, kan sporten juist helpen om je energieniveau te verhogen en je stemming te verbeteren. Enkele voorbeelden van een helpende mindset zijn:

- Ik ben krachtig.
- Ik ben moe, maar ik ga toch.
- Ik ga sporten, maar mag rustig aan doen.
- Ik ga en kijk hoe het vandaag gaat.



- Ik voel me goed en ga alles eruit halen wat erin zit.

SPRING SETTING GOALS!

DE FOLLICULAIRE FASE, DAG 6 T/M 12

Kenmerk - De stijging van oestrogeen zorgt voor meer energie en geeft je een krachtiger gevoel.

Signalen - Je zit lekker in je vel; je ervaart weer focus en flow.

Behoefte - Je hebt zin om dingen te ondernemen en plannen te maken.

SPORTS ROUTINE TIPS

1. **Kracht:** Je spieropbouw is nu optimaal. Profiteer ervan en voel je krachtig!
2. **Doelen stellen:** Dit is een goed moment om doelen te stellen en een plan te maken voor een run of aanpassingen aan je trainingsschema.

MINDSET NEEDED

Je gaat lekker, houd je sportroutine vast!

- Ik voel me goed en ga alles eruit halen wat erin zit.
- Ik ben krachtig.
- Ik ga knallen en mezelf overtreffen!

SUMMER LET'S HIT IT!

DE OVULATIE FASE, DAG 13 - 14

Kenmerk - De fase rond je ovulatie: Oestrogeen piekt en ook Testosteron bereikt een piek.

Signalen - Je lichaam voelt goed aan, je voelt je sexy en barst van de energie.

Behoefte - Tijd om te feesten! Je geniet van sociale contacten en gaat graag naar buiten!

SPORTS ROUTINE TIPS

1. **HIIT IT:** Tijdens sprintjes en een HIIT-blok, probeer je maximale hartslag te bereiken!
2. **Power:** Trek de weerstandsband zo strak aan dat je aan het einde van de set echt alles hebt gegeven.

MINDSET NEEDED

Yes, ik heb zin om lekker te sporten!

- Ik ga ervoor.
- Ik heb er zin in!
- Ik ga kijken hoe het gaat.
- Ik ga knallen!

AUTUMN TAKE IT EASY, IT'S OK!

DE LUTEALE FASE, DAG 15 - 28

Kenmerk - Na de ovulatie zal progesteron toenemen en oestrogeen afnemen. Aan het einde van de luteale fase zijn alle hormonen op hun minst, wat leidt tot menstruatie.

Signalen - Je energie is stabiel, je bent lekker bezig. In de laatste dagen van deze fase kan je mogelijk andere emoties en klachten ervaren, als hoofdpijn, een opgeblazen gevoel en buikpijn.

Behoefte - Je behoefte is een lege agenda, een warm bad en een avondje thuis op de bank.

SPORTS ROUTINE TIPS

1. **Take it ease:** Rustig aan doen is goed genoeg; trainen in zone wit is belangrijk voor het behoud van je conditie.
2. **Wees lief voor jezelf:** Forceer jezelf niet als het niet goed voelt, maar zorg er wel voor dat je komt sporten.
3. **In & out:** Richt je op je ademhaling en ontspanning van de spieren tussen de blokken in.

MINDSET NEEDED (voor het vasthouden van jouw sportroutine aan het einde van deze fase)

- Mijn energie is laag, maar ik ga toch sporten.
- Sporten kan me juist nu helpen.
- Ik mag rustig aan doen.
- Ik kijk hoe het gaat.
- Ik richt me op de buitenlucht, ademhaling en ontspanning.

