

GHID COMPLET BAZAT PE ȘTIINȚĂ



Ciclul **Feminin**

Tot ce trebuie să știi despre hormonii tăi,
nutriție și antrenament — fază cu fază,
bazat pe știință.

● **Menstruală**

● **Foliculară**

● **Ovulație**

● **Luteală**

Introducere

● **Menstruală**

● **Foliculară**

CAPITOLUL 01

Înțelegerea Ciclului Tău

„Nu ești aceeași persoană în fiecare zi a
ciclului tău.”

Ciclul menstrual nu se referă doar la
menstruație. Este o simfonie hormonală
sofisticată care influențează energia, forța,
starea de spirit, metabolismul, somnul și
performanța cognitivă — **în fiecare zi.**

Cercetările descriu ciclul menstrual ca
având **patru medii hormonale**
distincte, nu doar două faze. Un ciclu de
28 de zile este tipic, deși cicluri de 25–35
de zile sunt complet normale.

ZILELE 1-5

Menstruală

Refacere & Odihnă

ZILELE 6-13

Foliculară

Construiește &
Crește

ZILELE 14-16

Ovulație

Vârf & Strălucire

ZILELE 17-28

Luteală

Încetinește &
Hrănește

NOTĂ ȘTIINȚIFICĂ

Estradiolul și progesteronul pot fluctua de 5, respectiv 50 de ori în cursul unui singur ciclu. Estrogenul promovează sensibilitatea la insulină și oxidarea grăsimilor. Progesteronul este în mare parte anti-estrogenic — are efect sedativ asupra sistemului nervos și promovează rezistența la insulină.

CONCLUZIE CHEIE

Nevoile nutriționale, intensitatea optimă de antrenament și capacitatea de recuperare se schimbă odată cu hormonii. A lucra *cu* acest ritm — în loc să lupți împotriva lui — este fundamentul acestui ghid.

ZILELE 1-5

Faza *Menstruală*

„Corpul tău muncește mai mult decât crezi”

NIVELURI HORMONALE

Estrogen



Foarte scăzut

Progesteron



Minim

Testosteron



Scăzut

Estrogenul și progesteronul scad la minimum absolut. Mucoasa uterină se elimină, prostaglandinele sunt eliberate și provoacă crampe. Corpul pierde simultan **fier, zinc, magneziu și calciu** prin sângerarea menstruală.

Nutriție

Femeile pot pierde 5-40 mg de fier pe ciclu. Deficiența de fier — chiar și fără anemie — reduce performanța de anduranță cu **3-19%**.

FIER (HEM)

Compensează pierderile de sânge. Fierul hem este absorbit de 2-3x mai eficient decât cel din plante.

VITAMINA C

Crește absorbția fierului non-hem cu până la 67%. Combină mereu cu surse de fier vegetal.

**Vită, ficat, miel,
sardine, curcan**

**Lămâie, ardei gras,
roșii, portocale**

MAGNEZIU

Relaxează musculatura uterină, reducând crampele. Reduce iritabilitatea și oboseala.

**Ciocolată 85%+,
semințe dovleac,
spanac**

OMEGA-3

Contracarează direct prostaglandinele, reducând intensitatea și durata crampelor.

**Somon, sardine,
semințe de chia**

ZINC

Pierdut prin sângerare. Susține funcția imunitară și vindecarea mucoasei uterine.

**Carne roșie, ouă,
linte, semințe
dovleac**

URZICI

Unul dintre cele mai bogate alimente vegetale în fier. Conțin și vitamina C și magneziu.

**Ouă cu urzici, supă
de urzici
(primăvara)**

⚠ DE EVITAT ÎN MENSTRUAȚIE

Cafeina în exces intensifică crampele prin vasoconstricție. Alcoolul este proinflamator. Sodiul în exces crește retenția de apă. Zahărul rafinat amplifică răspunsul prostaglandinelor.

Antrenament

Mișcarea ușoară reduce intensitatea crampelor. **Intensitate ajustată, nu odihnă totală.**



ZILELE 1-2

Mobilitate & Mișcare Ușoară

Yoga, stretching, plimbări scurte. Dacă energia este foarte scăzută — odihnă fără vinovăție.



ZILELE 3-5

Forță Ușoară & Cardio cu Impact Redus

Pe măsură ce sângerarea se reduce, energia revine. Greutăți mai ușoare, înot, ciclism. Evită impact mare.

Suplimentare

Magneziu Glicinat

300-400 mg zilnic. Reduce cramele și iritabilitatea.

Seara — forma cea mai calmantă

Omega-3

1-3 g EPA/DHA. Efect anti-prostaglandine după 2-3 cicluri.

Cu mese

Vitamina D3 + K2

Sușține imunitatea și starea de spirit.

Majoritatea femeilor sunt deficitare.

Dimineața cu grăsimi

Fier

Doar dacă există deficiență — verifică feritina. Prioritate: surse alimentare.

Cu vitamina C

● ZILELE 6-13

Faza *Foliculară*

„Cea mai anabolică fereastră a întregului ciclu”

NIVELURI HORMONALE

Estrogen



În creștere



Progesteron



Încă scăzut

FSH



Crescut

FSH stimulează dezvoltarea foliculilor ovarieni. Pe măsură ce foliculii cresc, estrogenul crește progresiv. Aceasta este **perioada cea mai anabolică** — sinteza

proteică este amplificată, recuperarea este rapidă, corpul tolerează sarcini ridicate de antrenament.

NOTĂ ȘTIINȚIFICĂ

Estrogenul promovează sensibilitatea la insulină și oxidarea grăsimilor. Cu progesteronul scăzut, interferența este minimă — acesta este motivul biologic pentru care forța, coordonarea și puterea ating vârful în această fază.

Nutriție

Corpul tolerează mai multă mâncare, se recuperează mai rapid și folosește carbohidrații eficient. Accentul se mută de la refacere la **construcție și performanță**.

PROTEINĂ — PRIORITATEA #1

Fereastra anabolică este deschisă.

Sinteza proteică la maximum. Țintă 25–35 g per masă.

**Pui, curcan, ouă,
pește, brânză de vaci**

CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI

Estrogenul amplifică stocarea glicogenului.

Carbohidrații sunt combustibil — nu grăsime.

Ovăz, orez, cartof dulce, quinoa

LEGUME CRUCIFERE

Conțin DIM — ajută ficatul să metabolizeze estrogenul în metaboliți sănătoși.

Broccoli, conopidă, varză, kale

SEMIŢE DE IN

Lignanii modulează activitatea estrogenului la nivel de receptor — beneficiu unic în această fază.

Semințe de in măcinate în porridge, smoothie

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Hormonii sunt sintetizați din colesterol. Susțin producția crescândă de estrogen.

Avocado, ulei de măsline, nuci, somon

PROBIOTICE & FIBRE

Bacteriile intestinale metabolizează estrogenul circulant. Intestin sănătos = reglare hormonală optimă.

Kefir, iaurt, varză murată, linte

Antrenament



PRIORITATE

Forță Progresivă

Crește sarcina progresiv. Mișcări compuse. Sinteza proteică este elevată — profită de ea.



EXCELENT

HIIT

Capacitatea cardiovasculară este amplificată de estrogen. Adaptarea este mai bună față de faza luteală.



BUN

Cardio & Anduranță

Estrogenul promovează oxidarea grăsimilor. Alimentează-te cu carbohidrați complecși înainte.



DINCOLO DE CORP

Estrogenul amplifică activitatea dopaminei și serotoninei. Faza ideală pentru proiecte noi, provocări creative și sarcini cognitive complexe.



ZILELE 14-16

Faza de Ovulație

„Vârful biologic al ciclului feminin”

NIVELURI HORMONALE

Estrogen **Vârf ↑↑**

LH **Surge ↑↑**

Testosteron **Vârf ↑**

Estrogenul atinge vârful, declanșând un surge de LH care determină ruperea foliculului și eliberarea ovulului.

Testosteronul crește simultan — singura perioadă din ciclu când ambii hormoni sunt la maximum. Această fereastră de 2–3 zile reprezintă **vârful absolut al performanței fizice și cognitive.**

Nutriție

ANTIOXIDANȚI

Stresul oxidativ crește la ovulație. Protejează ovulul și țesuturile înconjurătoare.

ZINC

Esențial pentru ruperea foliculului și eliberarea ovulului. Necesarul de zinc este cel mai ridicat acum.

**Fructe de pădure,
rodie, spanac,
ștevie**

**Creveți, semințe
dovleac, sardine,
stridii**

**URZICI
(ANTIISTAMINIC)**

Quercetina din urzici contracarează răspunsul histaminic local declanșat de ruperea foliculului.

**Supă de urzici, ouă
cu urzici
(primăvara)**

OMEGA-3

Sușține calitatea ovulului și reduce răspunsul inflamator al ovulației.

**Somon, sardine,
ton**

HIDRATARE

Mucusul cervical necesită hidratare optimă.
Temperatura corpului crește ușor.

**Apă + pepene,
castraveți**

FIBRE CRUCIFERE

Ficatul trebuie să elimine rapid excesul de estrogen. Fibrele crucifere leagă estrogenul în intestin.

**Broccoli, conopidă,
kale**

Antrenament



FEREAȘTRĂ DE VÂRF

Efort Maxim — Forță & Putere

Testosteronul și estrogenul sunt simultan la maximum. Încearcă exerciții grele, recorduri personale, protocoale de sprint.



EXCELENT

Coordonare & Dans

Coordonarea și propriocepția ating vârful. Cursuri de dans, sporturi de precizie, antrenament de abilități.



NOTĂ PRACTICĂ

Riscul de accidentare crește ușor pe măsură ce estrogenul afectează laxitatea ligamentară. Încălzire temeinică și formă corectă înainte de sarcini maxime.






ZILELE 17-28

Faza Luteală

„Faza care recompensează pe cele care o înțeleg”

NIVELURI HORMONALE

Progesteron		Vârf ↑↑
Estrogen		Vârf sec.
Testosteron		Scăzut

NOTĂ ȘTIINȚIFICĂ

Progesteronul reduce sinteza serotoninei și promovează rezistența la insulină, afectând absorbția glucozei musculare. Aceasta nu este imaginație — este biochimia ta.

Nutriție

DOVEZI CLINICE

Un studiu randomizat controlat a arătat că 1200 mg calciu zilnic a dus la o **reducere cu 48% a scorurilor totale ale simptomelor de SPM**. Magneziul combinat cu vitamina B6 s-a dovedit

semnificativ mai eficient decât magneziul singur.

MAGNEZIU — PRIORITATEA #1

Relaxant muscular, cofactor pentru serotonină și dopamină. Niveluri mai scăzute la femeile cu SPM.

**Ciocolată 85%+,
semințe dovleac,
avocado**

VITAMINA B6

Cofactor în sinteza serotoninei. Contracarează direct efectele de suprimare a stării de spirit ale progesteronului.

**Pui, ton, cartof
dulce, banană, năut**

CALCIU

Reducere cu 48% a simptomelor SPM cu 1000-1200 mg zilnic în studii clinice controlate.

**laurt grecesc, kefir,
sardine cu oase**

CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI

Progesteronul reduce serotonina cerebrală. Carbohidrații cresc disponibilitatea triptofanului → serotonină. Acesta este motivul biologic al poftelor.

**Cartof dulce, ovăz,
orez brun, banană**

PROTEINĂ LA FIECARE MASĂ

Progesteronul promovează catabolismul muscular. Proteina

FIBRE

Progesteronul încetinește motilitatea intestinală. Constipația permite

regulată păstrează masa musculară și stabilizează glicemia.

Ouă, pui, pește, iaurt grecesc

reabsorbția estrogenului.

Linte, ovăz, leguminoase, supă de linte

⚠ CE AGRAVEAZĂ SPM-UL

Cafeina amplifică anxietatea și tulburările de somn. Alcoolul agravează direct dispoziția premenstruală. Sodiul în exces crește retenția de apă. Zahărul rafinat: vârf glicemic → prăbușire → mai multe pofte → ciclu negativ.

✅ STRATEGIA PENTRU POFTE

Pregătește gustarea *înainte* ca poftele să apară. Ciocolată neagră 85% cu migdale — satisface magneziul și pofta. Banană cu unt de migdale — oferă B6 și dulceață naturală.

Antrenament



LUTEALĂ TIMPURIE — ZILELE 17-23

Intensitate Moderată Menținută

Energia este relativ stabilă. Forță moderată e în regulă. Ascultă-ți corpul — unele femei se antrenează la fel de bine.



LUTEALĂ TÂRZIE — ZILELE 24-28

Intensitate Redusă & Lucru Tehnic

Reduce greutatea cu 10-20%. Prioritizează forma corectă. Yoga, pilates și plimbările reduc cortizolul fără a stresa sistemul.

Suplimentare

Magneziu Glicinat

400 mg din ziua 15 până la menstruație.

Combină cu B6 pentru efect mai mare

Vitamina B6

50-100 mg zilnic în faza luteală. Nu depăși 100 mg cronic.

Cu mâncare

Calciu

1000-1200 mg zilnic din alimentație +

Omega-3

Antiinflamator. Susține starea de spirit,

supliment. Distribuie pe parcursul zilei.

48% reducere SPM în studiu clinic

reduce retenția de apă.

Cu mese

Ulei din Luminiță

GLA reduce inflamația și sensibilitatea sânilor.

Utilizare ciclică

Vitex (Agnus castus)

Reglează axa hormonală. Necesită 3+ luni de utilizare constantă.

Consultă medicul înainte

CAPITOLUL 05

Sincronizarea cu Ciclul Tău

„Mai întâi monitorizezi, apoi te sincronizezi”

Nu te poți sincroniza cu un ciclu pe care nu îl cunoști. Monitorizează 2-3 cicluri: data menstruației, energia (1-5), calitatea somnului, starea de spirit, forța în antrenamente și orice simptome.

Referință Rapidă

FAZA	ANTRENAMENT	NUTRIENT PRIORITAR
● Menstruală	Mobilitate → forță ușoară	Fier + Vitamina C
● Foliculară	Progresie, HIIT, recorduri	Proteină + Crucifere
● Ovulație	Efort maxim, greutăți mari	Antioxidanți + Zinc
● Luteală	Moderat → yoga & plimbări	Magneziu + B6

✓ PRINCIPIUL DE BAZĂ

Sincronizarea cu ciclul nu înseamnă urmarea unei prescripții rigide.

Înseamnă să înveți să citești limbajul corpului tău. Când te simți puternică, împinge mai tare. Când ești epuizată, hrănește-te cu intenție. Scopul este o relație cu corpul tău construită pe **informație, nu pe voință.**

Nu toată lumea monitorizează ciclul și nu toată lumea are cicluri regulate. Poți folosi nivelurile zilnice de energie, starea de spirit și semnalele fizice ca indicator.

Check-in-ul de dimineață din Bloom — energie, somn, poftă, dispoziție — oferă suficiente informații pentru personalizare fără monitorizare formală.

feelbloom

Acest ghid are scop exclusiv educațional și se bazează pe cercetări actuale de știință nutrițională și fiziologie a exercițiului. Nu constituie sfat medical. Dacă ai îngrijorări legate de sănătatea hormonală (PCOS, endometrioză, amenoree) sau deficiențe specifice, consultă un medic specialist.

© Bloom · Aprilie 2026 · feelbloomapp.com