

Woche 1

Aufgaben zur Entlastung:

- Jeden Morgen: warmes Zitronenwasser trinken
- Industriezucker, Gluten und Kuhmilchprodukte meiden
- Entzündungshemmende Lebensmittel einbauen (z.B. Brokkoli, Kurkuma, Ingwer)
- Täglich an die frische Luft, 20 Minuten Bewegung
- Abends eine Bildschirmpause + Atemritual einführen

Woche 2

Aufgaben zur Stabilisierung:

- Omega-3, Magnesium und Zink gezielt integrieren
- Täglich ein fermentiertes Lebensmittel essen
- Schlafhygiene verbessern, feste Schlafenszeit einhalten
- Mindestens eine bewusste Pause am Tag einbauen

Woche 3

Aufgaben zur Aktivierung:

- Zyklusorientierte Bewegung in den Alltag einbauen
- Täglich hormonfreundlichen Kräutertee trinken
- Ein Selbstfürsorge-Ritual morgens oder abends wählen
- Auf Körpersignale achten und Notizen dazu machen

Woche 4

Aufgaben zur Integration:

- Veränderungstagebuch führen: Was hat sich verbessert?
- Weiterhin intuitiv und nährstoffreich essen
- Dankbarkeitspraxis etablieren – z.B. abends 3 Dinge notieren
- Körperfreundliche Entscheidungen bewusst wahrnehmen