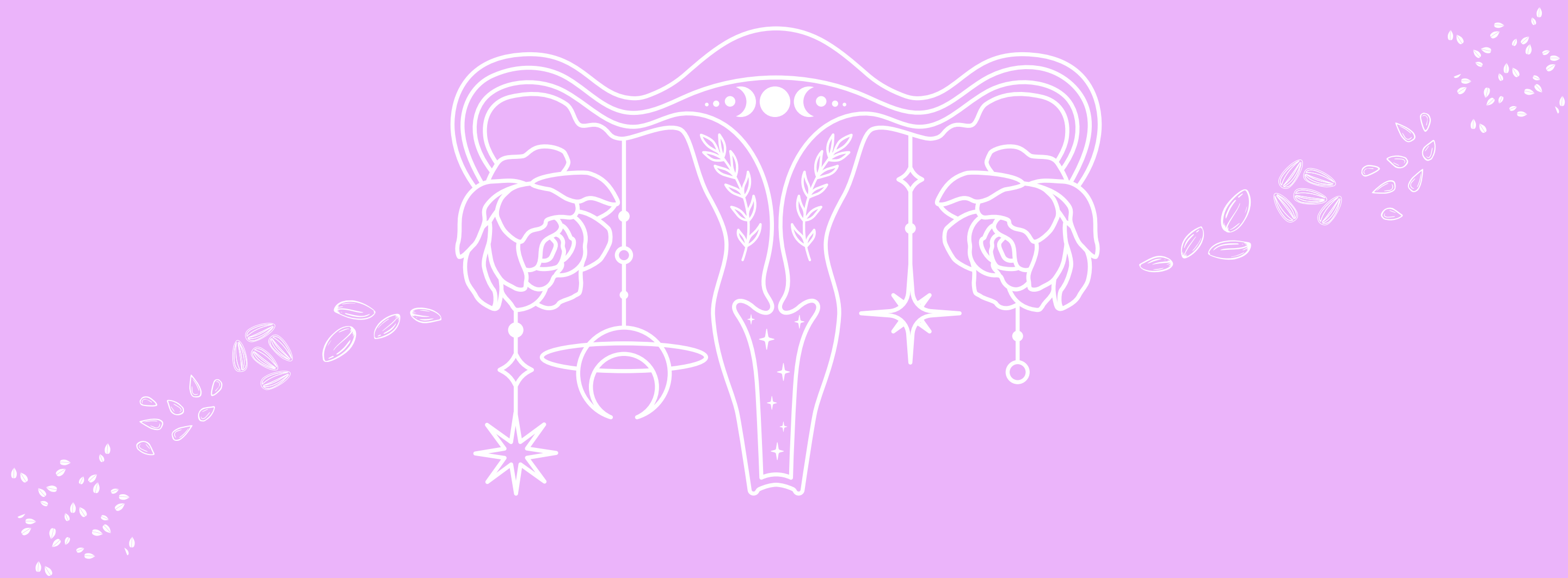


Seed Cycling

Ton guide pour un équilibre hormonal naturel avec le cycle des graines



SEED CYCLING- By Eilyn d'HIMAL MOOVE

Qui suis-je ?

Moi c'est Ellyn ✨



Je suis prof de yoga, organisatrice d'événements bien-être et **formatrice en Cycle Syncing**.

Je vis en Suisse, mais mes racines sont multiples. **Je suis aussi en couple et maman d'une petite fille de 3 ans.**

J'adore voyager, **prendre soin de ma santé, ma liberté**, la nature, le yoga et le mouvement en général.

J'ai pratiqué une multitude de sports, de la danse à la gymnastique, et j'ai découvert le yoga alors **que j'étais compétitrice en Muay Thai**.

Après plus de 5 ans de pratique régulière de Yoga et de **nombreuses formations – notamment en Fertility Yoga, en équilibre du cycle féminin et coaching santé hormonale** – j'ai compris une chose essentielle : en tant que femme, notre corps est cyclique, et il est primordial d'apprendre à respecter ce rythme naturel.

Pourquoi je pratique le Cycle Syncing ?

Pendant longtemps, je n'écoutais pas mon corps. Je souffrais de règles douloureuses, de déséquilibres hormonaux... jusqu'à ce que **je découvre le pouvoir de vivre EN HARMONIE avec mon cycle féminin.**

Aujourd'hui, **j'accompagne les femmes à transformer leur relation avec leur corps et leurs hormones** grâce à des méthodes douces et naturelles avec mon approche inclusive du **Cycle Syncing et le lifestyle hormones-friendly.**

✨ **Ma promesse avec ce guide :**

Te donner les clés pour soutenir ton équilibre hormonal NATURELLEMENT, sans contrainte, avec une méthode simple que tu peux intégrer dès aujourd'hui dans ton quotidien.

Parce que nous sommes cycliques, et c'est notre force 🌙



SEED CYCLING

🌱 **Le cycle des graines (ou seed cycling) est une méthode naturelle et simple pour soutenir ton équilibre hormonal tout au long de ton cycle féminin, et aussi en préménopause et ménopause.**

Elle repose sur l'idée que **certaines graines, riches en nutriments spécifiques, peuvent favoriser la production et la régulation des hormones féminines** comme les œstrogènes et la progestérone, au bon moment du cycle.

En consommant deux types de graines différentes selon les phases du cycle, tu peux:

- *Accompagner tes fluctuations hormonales naturelles;*
- *Équilibrer ton cycle féminin;*
- *Atténuer certains déséquilibres comme le SPM, les douleurs ou les cycles irréguliers;*
- *Soutenir ta digestion, ta peau et ton énergie.*

💡 **C'est une approche douce, sans effet secondaire, qui peut facilement s'intégrer dans ton quotidien.**

Voici ton tableau reminder

 Phase du cycle	 Jours indicatifs	 Graines recommandées	 Soutien hormonal	 Bienfaits principaux
Menstruelle	Jours 1 à 5	Graines de lin + Graines de courge	Début de la production d'œstrogènes	Anti-inflammatoires, riches en oméga-3, zinc, magnésium ; soutiennent l'élimination, digestion et énergie douce
Folliculaire	Jours 6 à 13	Graines de lin + Graines de courge	Montée des œstrogènes	Favorisent l'équilibre hormonal, la vitalité, l'ovulation ; soutien du foie, du transit et de la peau
Ovulatoire	Jours 14 à 15	Transition : on peut terminer lin + courge, ou entamer tournesol + sésame	Pic d'œstrogènes → bascule vers la progestérone	Moment de bascule hormonale : soutien digestif + antioxydant bienvenu
Lutéale	Jours 16 à 28	Graines de tournesol + Graines de sésame	Stimulation de la progestérone	Riche en sélénium, magnésium, vitamine E ; réduit le SPM, soutient le foie, la peau, le moral & la digestion

Option pour la préménopause et ménopause

Comment adapter le Seed Cycling en ménopause ?

Option 1 : Suivre le cycle lunaire 🌙

- Phase 1 (Nouvelle lune à pleine lune) : graines de lin + courge (pour "imiter" la phase folliculaire)
- Phase 2 (Pleine lune à nouvelle lune) : graines de tournesol + sésame (pour "imiter" la phase lutéale)

Option 2 : Alternier par quinzaines

- 15 jours avec lin + courge
- 15 jours avec tournesol + sésame
-

Pourquoi ça marche en ménopause ?

Ces graines contiennent des phytoestrogènes et des lignanes qui peuvent aider à :

- Réduire les bouffées de chaleur
- Améliorer l'équilibre hormonal résiduel
- Soutenir la santé cardiovasculaire
- Maintenir une bonne digestion
- Stabiliser l'humeur

SEED CYCLING- en visuel



Graines de lin



Graines de courge



Graines de tournesol



Graines de sésame

Comment consommer tes graines au quotidien ?

💡 **Forme recommandée :** Moud tes graines juste avant consommation pour une meilleure absorption des nutriments.
Tu peux les conserver moulues 2-3 jours au frigo.

🍴 **Quantité :** 1 à 2 cuillères à soupe par jour

✨ Idées d'intégration faciles :

- *Dans ton smoothie du matin*
- *Saupoudrées sur tes yaourts ou porridges*
- *Mélangées dans tes salades ou bowls*
- *Incorporées dans tes pâtisseries maison*
- *Dans tes soupes ou veloutés*
- *Sur tes tartines avec un peu de purée d'amande*



🔍 4 RECETTES SIMPLES pour chaque phase

🌟 PHASE FOLLICULAIRE (J1-J13) – Graines de lin + courge

🥤 Smoothie Detox Morning

- 1 banane + 200ml lait végétal
- 1 c.à.s de graines de lin moulues
- 1 c.à.s de graines de courge
- 1 poignée d'épinards + 1 c.à.c de spiruline → Parfait pour accompagner ton énergie montante
-



🌞 PHASE OVULATOIRE (J14) – Graines de lin + courge

🥗 Bowl Énergie Solaire

- Quinoa + avocat + tomates cerises
- Graines de lin et courge moulues
- Huile d'olive + citron + herbes fraîches → Pour rayonner à fond pendant cette phase haute énergie



🔍 4 RECETTES SIMPLES pour chaque phase

🌙 PHASE LUTÉALE (J15–J28) – Graines de tournesol + sésame

🍪 Energy Balls Cocooning

- 10 dattes + 50g amandes + 2 c.à.s graines de tournesol + 1 c.à.s sésame
- 1 c.à.s beurre d'amande + cannelle
- Mixer, former des boules, réserver au frais → Le snack parfait pour tes petites baisses d'énergie



☀️ PHASE MENSTRUELLE (J1–J5) – Graines de tournesol + sésame

🥣 Porridge Réconfortant

- Flocons d'avoine + lait de coco
- Graines de tournesol et sésame moulues
- Compote de pommes + cannelle + gingembre → Douceur et réconfort pour cette phase introspective



Prête à découvrir tous mes secrets pour un équilibre hormonal au top ?

Tu viens de découvrir comment des aliments simples comme les graines peuvent t'aider à mieux vivre ton cycle et équilibrer tes hormones...

Mais ce n'est que le début.

Et si tu comprenais enfin ton fonctionnement de femme plus en profondeur ?

Et si tu apprenais à vivre avec tes fluctuations hormonales, au lieu de les subir ?



SEED CYCLING- By ELLYN d'HIMAL MOOVE



La Masterclass Hormones-friendly

Je t'ai préparé une mini formation, 100% en ligne, accessible à vie, dans laquelle je t'explique comment soutenir ton cycle au quotidien " LA MASTERCLASS HORMONES-FRIENDLY on explorer :

- ✓ Comment dapter ton rythme en fonction de tes fluctuations hormonal
- ✓ Comprendre tes phases
- ✓ Utiliser des outils simples pour retrouver plus de vitalité, moins de fatigue et un vrai équilibre hormonal grâce au Cycle Syncing



Tout ce contenu à suivre à ton rythme

et accessible à vie

 à prix mini 14,90 CHF


la phase lutéale/ Lune décroissante

tryptophane bonnes graisses
Magnésium Vitamine C


L'objectif avec cette répartition des tâches est de **ne pas l'épuiser** en essayant de **maintenir un rythme non-stop**, mais de reconnaître les moments propices à chaque type d'activité.

Pendant ton cycle, tes besoins nutritionnels varient : certains aliments peuvent **apaiser tes symptômes hormonaux** (fatigue, SPM, crampes, rétention d'eau...), alors que d'autres les aggravent.

Les 4 phases du cycle féminin

Phase	Période	Hormones Principales	Énergie et Émotions	Soins à privilégier
Menstruation	J1 à J5	Oestrogène et progestérone faibles	Fatigue, besoin de repos, humeur plus basse	Repos, hydratation, écoute des besoins
Fécondation	J6 à J14	Augmentation des œstrogènes	Dynamisme, créativité, énergie en hausse	Activités stimulantes, alimentation légère
Ovulation	J14 à J18	Oestrogène et Testostérone élevés	Confiance, sensibilité, énergie sociale	Soins énergisants, interactions sociales
Lutéine	J18 à J28	Progestérone élevée, chute des œstrogènes	Sensibilité accrue, fatigue possible, besoin de calme	Soins du corps, relaxation, nutrition réparatrice


Pourquoi le cycle est une vraie révolution ?
Dans une société qui nous impose un rythme constant et soutenu, le Cycle Syncing est une invitation à **ralentir quand ton corps en a besoin** et à **exploiter pleinement ton énergie lorsqu'elle est au maximum**.
Cette méthode permet de créer une **harmonie durable** entre ton bien-être, ta productivité, ta santé et ton équilibre hormonal.
Et surtout, elle t'aide à **éviter l'épuisement** et à retrouver une énergie régulée tout au long du mois.

Ton corps **n'a pas les mêmes besoins** tout au long du mois. Il y a des moments où tu as **beaucoup d'énergie**, et d'autres où ton corps te demande de **ralentir**.

Femme


Homme


Accéder à la masterclass