

# В РИТЪМА НА ЦИКЪЛА:

*твоите четири фази*



Наръчник за храна, движение и хормони  
в синхрон с цикъла ти

**Елина Пицина**

Нутриционист & Персонален треньор | @elinapitsina

# ЗДРАВЕЙ!

Аз съм Елина Пицина — експерт хранене и здраве и персонален треньор. Вярвам, че тялото ти не е непредсказуемо. То просто говори на език, който никой не те е учил да разбираш. Този наръчник е моят начин да ти предам това знание.

Наръчникът е създаден с любов към всяка жена, която се е чудила защо се чувства различно всяка седмица — защо в едни дни е пълна с енергия, а в други иска просто да се скрие. Отговорът е в цикъла ти.

*Елина Пицина*



# Съдържание

Въведение – Как да използваш този  
наръчник?

## Глава 1 - Женската биология

Разбери как хормоните влияят на енергията,  
настроението и метаболизма ти всеки ден.

## Глава 2 – Менструална фаза (Зима)

Дни 1-5: Тялото се обновява. Храна,  
движение и ритуали за заземяване.

## Глава 3 – Фоликуларна фаза (Пролет)

Дни 6-13: Естрогенът расте. Енергията се  
покачва. Направи повече.

## Глава 4 – Овулаторна фаза (Лято)

Дни 14-17: Пикова енергия и сила. Тялото е в  
най-добрата си форма.

## Глава 5 – Лутеална фаза (Есен)

Дни 18-28: Прогестеронът доминира.  
Забави темпото и се грижи за себе си.

Бонус: Месечен Тракер



# ВЪВЕДЕНИЕ

Как да използваш този наръчник?

---

Този наръчник не е поредната диета.

Не ти казва колко калории да ядеш и не те кара да броиш нищо. Той ти дава нещо по-ценно: разбиране за собственото ти тяло.

Всяка жена преминава през **4 различни** биологични фази всеки месец.

Всяка фаза носи **различни хормони**, различна **енергия**, различен **апетит** и различна **нужда от движение**.

Когато знаеш в коя фаза си, спираш да се бориш срещу себе си и започваш да работиш заедно с тялото си.

---

# Как да намериш своята фаза:



- Ден 1 от цикъла = първият ден на менструацията



- Дни 1–5 = Менструална фаза



- Дни 6–13 = Фоликуларна фаза



- Дни 14–16 = Овулаторна фаза



- Ден 17 до следваща менструация = Лутеална фаза



## Важно:



Цикълът на всяка жена е индивидуален. Тези дни са ориентировъчни.



Ако цикълът ти е по-кратък или по-дълъг, адаптирай фазите съответно.



Приложенията Clue или Flo могат да ти помогнат да следиш фазата си.

Използвай този наръчник като твоя личен компас за всяка фаза от цикъла.



# ГЛАВА 1

## Женската биология накратко



### Четири хормона, които управляват цикъла ти:

- **Естроген:** Основният женски хормон. Покачва се в първата половина на цикъла, дава енергия, добро настроение и висока инсулинова чувствителност. Когато е в баланс, се чувстваш отлично. Когато е твърде висок или нисък, тялото го усеща.
- **Прогестерон:** Хормонът на втората половина на цикъла. Успокоява, топли тялото, повишава апетита и нуждата от калории. Ниският прогестерон е свързан с тревожност, лош сън и ПМС.
- **ФСХ (фоликулостимулиращ хормон):** Стимулира зреенето на яйцеклетката. Покачва се в началото на фоликуларната фаза и дава сигнал за старт на новия цикъл.
- **ЛХ (лутеинизиращ хормон):** Предизвиква овулацията. Рязкото му покачване около ден 14 е сигналът, че тялото е в най-енергичната и социална си фаза.

# Защо хранителният режим трябва да се променя с цикъла?



Женското тяло не работи на 24-часов ритъм като мъжкото. То работи на **28-дневен цикъл**.

▶ Инсулиновата чувствителност варира с до 25% между фазите.

▶ Базовият метаболизъм се покачва с 100–300 калории в лутеалната фаза.

▶ Нуждата от определени микронутриенти (желязо, магнезий, B6, цинк) се променя всяка седмица.

▶ Когато ядеш еднакво всеки ден — понякога тялото получава точно това, от което се нуждае. Но много често се бориш срещу него.

Тази книга ти дава инструмента да се синхронизираш.



# ГЛАВА 2 – МЕНСТРУАЛНА ФАЗА

Дни 1–5 | Сезон: Зима

## Какво се случва в тялото ти?

Естрогенът и прогестеронът са на най-ниско ниво. Матката се освобождава от ендометриума. Простагландините предизвикват контракции и възпаление. Серотонинът е на дъното. Тялото губи желязо, магнезий и цинк с всеки ден на кървене.

*Ти не си слаба или мързелива в тези дни. Тялото ти извършва огромна работа.*

## Какво иска тялото ти (и защо)?






- Топла, засищаща храна — топлото успокоява контракциите
- Желязо и магнезий — защото ги губиш
- Омега-3 — за намаляване на възпалението от простагландините
- Малко тъмен шоколад — магнезий + серотонин
- По-малко сурово и студено — трудно се смилва при активно кървене

*Зима е твоето лично време за почивка и подновяване.  
Уважавай го.*









# МЕНСТРУАЛНА ФАЗА-ХРАНЕНЕ И ДВИЖЕНИЕ

## Хранителен протокол

### Фокус на тази фаза:





-  Желязо + витамин С (за усвояване)
-  Omega-3 мастни киселини (противовъзпалителни)
-  Магнезий (за болки и настроение)
-  Топли, лесно смилаеми ястия
-  Избягвай: алкохол, кофеин в излишък, ултрапреработени храни

## Препоръчани храни




-  **Говеждо и агнешко:** Най-добрите източници на хем-желязо (усвоява се 2-3x по-добре от растителното)
-  **Спанак и тъмнолистни зеленчуци:** Желязо, магнезий, фолат
-  **Леща и нахут:** Растително желязо + фибри
-  **Сьомга и скумрия:** Omega-3, витамин D, протеин
-  **Тъмен шоколад (70%+):** Магнезий, желязо, антиоксиданти
-  **Семена от чиа и тиквени семки:** Магнезий, цинк, омега-3
-  **Джинджифил и куркума:** Противовъзпалителни, намаляват болките
-  **Цитрусови плодове:** Витамин С за усвояване на желязото

## Движение в менструалната фаза

*Тялото ти е в режим на вътрешна работа. Не се нуждае от натиск отвън.*

-  • Разходки на открито — 20–30 мин., умерено темпо
-  • Лек стречинг или ин йога
-  • Топла вана с магнезиеви соли (Epsom salt)
-  • Почивка — не е мързел, тялото работи усилено

## Избягвай:

-  • НИТ и интензивни кардио тренировки
-  • Тежки силови тренировки (особено дни 1–2)
-  • Тренировки, при които се чувстваш зле физически

# РЕЦЕПТИ ЗА МЕНСТРУАЛНАТА ФАЗА

## Топла леща супа с джинджифил

### Съставки:

·1 чаша червена леща, 1 голям морков, 1 глава лук, 2 скилидки чесън, 1 ч.л. настърган джинджифил, 1/2 ч.л. куркума, 800 мл зеленчуков бульон/вода, Сок от 1/2 лимон, Зехтин, сол, черен пипер

### Приготвяне:

1. Запичаваме лука и чесъна в зехтин за 3 мин.
2. Добавяме джинджифил, куркума, морков – бъркаме 2 мин.
3. Добавяме лещата и бульона. Варим 20 мин.
4. Блендираме до кремообразна консистенция.
5. Поднасяме с лимонов сок и тиквени семки отгоре.



*Бележка: Лимонът е ключов – витамин С утвържда усвояването на желязото от лещата.*



## Сьомга с лимон и спанак

### Съставки:

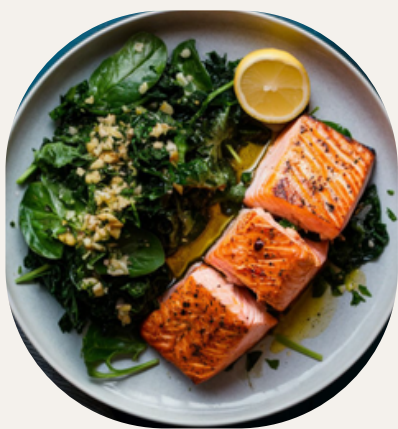
·150 г сьомга (филе), 2 шепи бейби спанак, 1 скилидка чесън, Сок и кора от 1/2 лимон, 1 с.л. зехтин, Сол, черен пипер, копър

### Приготвяне:

1. Загряваме тиган на средно висока температура.
2. Подправяме сьомгата и запичаваме.
3. Задушаваме спанака с чесъна за 2 мин.
4. Поднасяме с лимонова кора отгоре.

*Добавяме по желание картофи/киноа.*

*Бележка: Богата комбинация от желязо (спанак) + омега-3 (сьомга) + витамин С (лимон).*



# РЕЦЕПТИ ЗА МЕНСТРУАЛНАТА ФАЗА

## Шоколадов авокадо mousse

### Съставки:

- 1 узряло авокадо, 2 с.л. какао (неподсладено), 2-3 с.л. мед или кленов сироп, 1/4 ч.л. ванилия, Щипка хималайска/келтска сол, 2-3 с.л. растително мляко

### Приготвяне:

1. Блендираме всички съставки до гладка консистенция.
2. Опитваме и добавяме повече мед при нужда.
3. Охлаждаме 30 мин. в хладилник.
4. Поднасяме с малини или ягоди.



*Бележка: Магнезий от какаото + здравословни мазнини от авокадото = природен антидепресант.*



## Топла каша с нар и тиквени семки

### Съставки:

- 40 г овесени ядки, 100-150 мл растително мляко, 1 с.л. тиквени семки, Зърна от 1/4 нар, 1 ч.л. мед, Щипка канела

### Приготвяне:

1. Сваряваме овесените ядки с млякото на средна температура.
2. Разбъркваме постоянно 5 мин.
3. Слагаме в купичка, добавяме тиквените семки, нара и меда.

*Бележка: Нарът е богат на желязо и антиоксиданти – перфектен за менструалната фаза.*



# РЕЦЕПТИ ЗА МЕНСТРУАЛНАТА ФАЗА

## Говежда яхния с кореноплодни зеленчуци

### Съставки:

- 300 г говеждо (за яхния), 2 моркова, 2 картофа, 1 корен пащърнак, 1 глава лук, 2 домати (или 1 кутия консерва), 1 ч.л. сладка червена чушка, 800 мл бульон, Зехтин, сол, дафинов лист

### Приготвяне:

1. Нарязваме говеждото на кубчета и запичаваме до златисто.
2. Добавяме лука, после морковите и картофите.
3. Заливаме с бульона, добавяме домати и подправки.
4. Варим на тих огън 45-60 мин.
5. Поднасяме горещо с хляб или без.



*Бележка: Говеждото е един от най-богатите източници на хем-желязо. Пригответи повече – да има и за следващия ден.*



## Чай против болки от цикъла

### Съставки:

- 1 ч.л. сушен джинджифил или 2 см. пресен
- 1 ч.л. сушена малина (листа)
- 1/2 ч.л. куркума
- Сок от 1/4 лимон
- Мед на вкус
- 500 мл гореща вода

### Приготвяне:

1. Заливаме съставките с гореща (не вряща) вода.
2. Накисваме 10 мин.
3. Прецеждаме, добавяме лимон и мед.

*Бележка: Джинджифилът действа като природен ибупрофен при болки от цикъла.*





# ГЛАВА 3 – ФОЛИКУЛАРНА ФАЗА

Дни 6–13 | Сезон: Пролет

## Какво се случва в тялото ти?

Естрогенът започва да се покачва. Мозъкът получава сигнал за енергия и оптимизъм. Инсулиновата чувствителност е на върха си – тялото е метаболитно най-ефективно. ФСХ стимулира зреенето на яйцеклетката. Серотонинът и допаминът растат. Ти си по-фокусирана, по-мотивирана и по-творческа.

*Това е твоята "нова страница". Тялото е готово за ново начало.*






## Какво иска тялото ти (и защо)?

- По-леки, свежи храни – апетитът намалява естествено
- Висококачествен протеин – за развитие на фоликулите
- Ферментирани храни – за метаболизма на естрогена
- Фибри – за излъчването на излишния естроген
- Зелени зеленчуци – за продължаване на възстановяването на желязо









# ФОЛИКУЛАРНА ФАЗА- ХРАНЕНЕ И ДВИЖЕНИЕ

## Хранителен протокол

### Фокус на тази фаза:






-  Протеин при всяко хранене (яйца, пиле, риба, бобови)
-  Ферментирани храни всеки ден (кисело мляко, кефир)
-  Кръстоцветни зеленчуци за естроген метаболизъм
-  Здравословни мазнини (авокадо, зехтин, ядки)
-  Избягвай: тежки, преработени храни — тялото не ги иска

## Препоръчани храни

-  **Яйца:** Пълноценен протеин, холин за мозъка и фертилността
-  **Пиле и пуешко:** Лек протеин, B6 за хормонален баланс
-  **Броколи и карфиол:** Индол-3-карбинол — помага на черния дроб да метаболизира естрогена
-  **Авокадо:** Здравословни мазнини, фолат, B5
-  **Кисело мляко и кефир:** Пробиотици за чревно здраве и естроген метаболизъм
-  **Кълнове и покълнали семена:** Ензими, витамини, лесно смилаеми
-  **Смокини и горски плодове:** Антиоксиданти, фибри, лека захар
-  **Ленено семе:** Фитоестрогени за баланс, омега-3, фибри

## Движение във фоликуларната фаза

*Енергията расте — използвай я! Тялото е готово за прогрес.*

-  **Силови тренировки** — тялото е готово за нов максимум
-  **Кардио** — бягане, колело, плуване
-  **Групови класове** — танци, пилатес, НПП
-  **Опитвай нови движения** — координацията и реакцията са на върха
-  **Социални спортове** — тенис, волейбол, разходка с приятелка

# РЕЦЕПТИ ЗА ФОЛИКУЛАРНАТА ФАЗА

## Яйца Флорентин (Eggs Florentine)

### Съставки:

·2 яйца, 2 шепи спанак, 1 домати, 1 скилидка чесън, 1/4 авокадо, 2 филии хляб с квас, Зехтин, сол, черен пипер, лимон

### Приготвяне:

1. Задушаваме спанака с чесъна в тиган 2 мин.
2. Запичаме хляба.
3. Пошираме яйцата (4 мин. във вряща вода с оцет).
4. Нарездаме спанак, домати, яйце и авокадо върху хляба.
5. Поднесяме с лимонов сок.



*Бележка: Перфектна закуска за тази фаза – протеин + здравословни мазнини + кръстоцветни.*

---

## Зелена смути купа

### Съставки:

- 1 банан (замразен)
- 1 шепа спанак
- 1/2 авокадо
- 150 мл кокосово или бадемово мляко
- 1 с.л. ленено семе
- Топинг: кълнове, горски плодове, кокос, мед

### Приготвяне:

1. Блендираме банана, спанака, авокадото и млякото до гладко.
2. Изсипваме в купа.
3. Нарездаме топинга красиво.

*Бележка: Зеленото не означава горчиво – бананът и авокадото правят тази купа кремообразна и сладка.*



# РЕЦЕПТИ ЗА ФОЛИКУЛАРНАТА ФАЗА

## Пиле с броколи и лимон

### Съставки:

·200 г пилешки гърди, 1 глава броколи, 1 скилидка чесън, Сок и кора от 1 лимон, 1 с.л. зехтин, Сол, черен пипер, риган

### Приготвяне:

- 1.Нарязваме пилето на ивици и маринуваме с лимон, чесън и риган 15 мин.
- 2.Запичаваме пилето в тиган 6-7 мин.
- 3.Добавяме броколито (нарязано на розички) и 3 с.л. вода.
- 4.Покриваме и задушаваме 5 мин.
- 5.Поднесяме с лимонова кора.



*Бележка: Броколите са една от най-добрите храни за естроген метаболизъм. Важно е обаче да се внимава с количеството при хора, които имат проблем с щитовидната жлеза. Ако си от тях-пиши ми, за да ти дам повече насоки и информация.*



## Боул с нахут, кълнове и тахан

### Съставки:

·1 кутия нахут (консерва, отцеден), 1 шепа смесени кълнове, 1/2 краставица, 1 домати, 1/4 червен лук, 2 с.л. тахан, Лимон, зехтин, кимион, сол

### Приготвяне:

- 1.Смесваме всички зеленчуци в купа.
- 2.Добавяме нахута.
- 3.Разбиваме тахана с лимон и 2 с.л. вода до соса.
- 4.Поливаме и поднасяме.



*Бележка: Бърза, засищаща и богата на протеин и фибри.*

# РЕЦЕПТИ ЗА ФОЛИКУЛАРНАТА ФАЗА

## Кефирено смути с горски плодове

### Съставки:

- 200 мл кефир
- 100 г смесени горски плодове (пресни или замразени)
- 1 с.л. ленено семе
- 1 ч.л. мед
- Щипка канела

### Приготвяне:

- 1.Блендираме всичко 30 секунди.
- 2.Поднасяме веднага.

*Бележка: Пробиотиците от кефира + фибрите от горските плодове + лигнаните от лененото семе = перфектно трио за естроген баланс.*



## Салата със смокини и козе сирене

### Съставки:

- 2 шепи рукола, 2 пресни смокини (или 3 сушени), 40 г козе сирене, 1 с.л. орехи, 1 с.л. зехтин, 1 с.л. балсамов оцет, Мед, сол

### Приготвяне:

- 1.Нареждаме руколата в купа.
- 2.Добавяме нарязаните смокини и наситненото сирене.
- 3.Смесваме зехтина, балсамовия оцет и малко мед за дресинг.
- 4.Поливаме и добавяме орехите.



*Бележка: Лека, красива салата. Смокините са богати на желязо и фибри.*



# ГЛАВА 4 – ОВУЛАТОРНА ФАЗА

Дни 14–16 | Сезон: Лято

## Какво се случва в тялото ти?

Естрогенът достига пика си. ЛХ се покачва рязко и предизвиква овулацията. Телесната температура се повишава с около 0.3°C. Апетитът ти става социален – искаш да споделяш храна, а не само да ядеш. Ти си на пика на енергия, харизма и комуникативност. Физическото представяне е максимално.

*Това е твоята "суперсила" седмица. Използвай я.*






## Какво иска тялото ти (и защо)?

- Антиоксиданти – защитават яйцеклетката от оксидативен стрес
- Цинк – за качеството на яйцеклетката
- Ферментирани храни – подготвят тялото за лутеалната фаза
- Добра хидратация – телесната температура расте
- Леки, свежи ястия – апетитът е социален, не физически









# ОВУЛАТОРНА ФАЗА- ХРАНЕНЕ И ДВИЖЕНИЕ

## Хранителен протокол

### Фокус на тази фаза:






-  Антиоксиданти при всяко хранене (цветни плодове и зеленчуци)
-  Цинк (стриди, тиквени семки, кашу, говеждо)
-  Хидратация — поне 2-2.5 л вода
-  Ферментирали храни за подготовка на лутеалната фаза
-  Избягвай: алкохол и захар в излишък (нарушават хормоналния пик)

## Препоръчани храни

-  **Малини, боровинки, ягоди, череша:** Топ антиоксиданти, витамин С, флавоноиди
-  **Червени и жълти чушки:** Витамин С (3× повече от портокал), антиоксиданти
-  **Рукола и листни зеленчуци:** Фолат, лутеин, антиоксиданти
-  **Стриди и морски дарове:** Цинк, йод, омега-3 — идеални за овулаторна фаза
-  **Тиквени семки и кашу:** Цинк, магнезий, здравословни мазнини
-  **Авокадо:** Здравословни мазнини, фолат, калий
-  **Вода с лимон и краставица:** Хидратация + електролити
-  **Кефир и кисело мляко:** Пробиотици за подготовка на лутеалната фаза

## Движение в овулаторната фаза

*Пикова производителност. Тялото е готово за максимум.*

-  НПТ и интензивни тренировки — тялото е на пика
  -  Силови тренировки с максимален товар
  -  Бягане, колело, плуване на разстояние
  -  Групови спортове — волейбол, тенис, танци
  -  Всичко с висока интензивност и социален елемент
-

# РЕЦЕПТИ ЗА ОВУЛАТОРНАТА ФАЗА

## Смути с горски плодове и авокадо

### Съставки:

- 1/2 авокадо
- 100 г замразени горски плодове
- 1 с.л. тиквени семки
- 150 мл вода или бадемово мляко
- Сок от 1/2 лимон
- 1 ч.л. мед

### Приготвяне:

1. Блендираме всичко до гладко.
2. Поднасяме веднага.



*Бележка: Антиоксиданти + цинк + здравословни мазнини = перфектна закуска за тази фаза.*



## Рукола салата с чушки и кашу

### Съставки:

- 3 шепи рукола, 1 червена чушка (препечена или сурова), 1/2 жълта чушка, 30 г кашу, 1/4 червен лук, 2 с.л. зехтин, Балсамов оцет, сол

### Приготвяне:

1. Нарязваме чушките на ивици.
2. Нарездаме руколата, добавяме чушките и лука.
3. Поръсваме с кашу.
4. Поливаме с дресинга.



*Бележка: Цветна, хрупкава и богата на цинк и антиоксиданти.*

# РЕЦЕПТИ ЗА ОВУЛАТОРНАТА ФАЗА

## Тартар от сьомга с авокадо

### Съставки:

• 150 г сьомга (sushi grade), 1/2 авокадо, 1 с.л. соев сос, 1 ч.л. сусамово масло, Сок от 1/2 лимон, Пресен джинджифил, Сусам за поднасяне

### Приготвяне:

1. Нарязваме сьомгата и авокадото на дребни кубчета.
2. Смесваме внимателно със соевия сос, сусамовото масло и лимона.
3. Поднесяме в купичка, поръсваме със сусам и джинджифил.



*Бележка: Ако не намираш сьомга за сурова консумация, запечи я леко – също е чудесно.*



## Антиоксидантна боул с киноа и черешки

### Съставки:

• 30 г киноа (в сурово състояние), 100 г черешки (или горски плодове), 1/4 краставица, 1 с.л. тиквени семки, Листа от мента, 2 с.л. зехтин, Лимон, мед

### Приготвяне:

1. Сваряваме киноата по инструкции на опаковката.
2. Нарездаме в купа с плодовете, краставицата и семките.
3. Поднесяме с дресинг от зехтин, лимон и мед.

*Бележка: Киноата е пълноценен растителен протеин – съдържа всички незаменими аминокиселини.*



# РЕЦЕПТИ ЗА ОВУЛАТОРНАТА ФАЗА

## Студена зелена супа (Gazpacho verde)

### Съставки:

- 2 краставици, 1 авокадо, 1/2 зелена чушка, 1 скилидка чесън, Сок от 1 лимон, 2 с.л. зехтин, Вода, сол, черен пипер

### Приготвяне:

1. Блендираме всичко до гладко.
2. Добавяме вода до желана консистенция.
3. Охлаждаме 30 мин.
4. Поднасяме с маслини и крутони.



*Бележка: Освежаваща, хидратираща и богата на антиоксиданти – перфектна за топлите дни около овулацията.*



## Протеинов десерт с горски плодове

### Съставки:

- 150 г гръцко кисело мляко/скир
- 50 г смесени горски плодове
- 1 с.л. мед
- 1 с.л. смлени тиквени семки
- Щипка ванилия

### Приготвяне:

1. Нарездаме киселото мляко в купичка.
2. Добавяме горските плодове и меда.
3. Поръсваме с тиквените семки.



*Бележка: Пробиотици + антиоксиданти + цинк = перфектен следобеден десерт.*



# ГЛАВА 5 – ЛУТЕАЛНА ФАЗА

Ден 17 до началото на менструацията | Сезон: Есен

## Какво се случва в тялото ти?

Прогестеронът се покачва – после рязко пада. Естрогенът спада и взема серотонина и допамина със себе си. Тялото изгаря 100–300 калории повече на ден. Апетитът се покачва – и по много основателна причина. Тялото е в "режим на подготовка" – иска запаси.

## Декодиране на копнежите:

Шоколад = нужда от магнезий.

Въглехидрати = нужда от серотонин.

Сол = нужда от минерали.

Всичко вечер = метаболизмът е по-активен следобед.

*Рестрикцията в тази фаза влошава ВСЕКИ симптом. Яж достатъчно.*

## Какво иска тялото ти (и защо)?

- Магнезий – за болки, настроение, сън (копнежът по шоколад е сигнал)
- Сложни въглехидрати – за серотонин и стабилна кръвна захар
- Здравословни мазнини – прогестеронът се синтезира от холестерол
- Витамин В6 – намалява ПМС симптомите
- Калций – намалява раздразнителността и задържането на течности

# ЛУТЕАЛНА ФАЗА- ХРАНЕНЕ И ДВИЖЕНИЕ

## Хранителен протокол

### Фокус на тази фаза:

- 🍫 Магнезий всеки ден (бадеми, тъмен шоколад, черен боб)
- 🍌 Сложни въглехидрати (сладки картофи, овесени ядки, кафяв ориз)
- 🍌 В6 (пиле, риба, банан, авокадо)
- 🥛 Калций (мляко, кисело мляко, сусам)
- ☕ Избягвай: кофеин след 14ч, алкохол, захар в излишък, пропускане на хранения

## Препоръчани храни

- 🌰 Бадеми и кашу: Магнезий, калций, здравословни мазнини
- 🍫 Тъмен шоколад (70%+): Магнезий, антиоксиданти, серотонинов прекурсор
- 🍌 Сладки картофи: Сложни въглехидрати, В6, калий
- 🌱 Черен боб и нахут: Магнезий, В6, протеин, фибри
- 🐟 Съомга и сардини: Омега-3, В6, витамин D
- 🍌 Банани: В6, магнезий, калий, бърза захар
- 🥛 Мляко и кисело мляко: Калций, протеин — намаляват ПМС симптомите
- 🥑 Авокадо: Здравословни мазнини, В6, калий
- 🌾 Овесени ядки: Сложни въглехидрати, магнезий, бета-глюкан

## Движение в лутеалната фаза

*Тялото се обръща навътре. Намали интензивността — не е слабост, а мъдрост.*

- 🧘 Йога и пилатес — успокояват нервната система
- 🏊 Плуване — хидростатичното налягане намалява задържането на течности
- 🌳 Разходки в природата — понижават кортизола
- 📖 Journaling и рефлексия — умът е интроспективен и аналитичен
- ❤️ Стречинг

### Намали:

- 🔥 Интензивни НИТ тренировки — повишават кортизола допълнително
  - 🏋️ Силови тренировки на гладно
  - ⚠️ Тренировки с чувство за наказание — контрапродуктивни
-

# РЕЦЕПТИ ЗА ЛУТЕАЛНАТА ФАЗА

## Шоколадова овесена каша (overnight oats)

### Съставки:

- 50 г овесени ядки, 200 мл мляко, 1 с.л. какао (несладено), 1 с.л. фъстъчено или бадемово масло, 1 банан, 1 ч.л. мед, Щипка сол

### Приготвяне:

1. Смесваме овесените ядки, млякото, какаото, маслото и меда.
2. Покриваме и поставяме в хладилник за цяла нощ.
3. Сутринта добавяме нарязания банан отгоре.

*Бележка: Магнезий от какаото + В6 от банана + сложни въглехидрати от овесените = идеална закуска за лутеалната фаза.*



## Печени сладки картофи с тахан и черен боб

### Съставки:

- 2 средни сладки картофа, 1 кутия черен боб (консерва), 2 с.л. тахан, Лимон, кимион, сол, Пресен магданоз, Щипка червен пипер

### Приготвяне:

1. Нарязваме сладките картофи на половини и печем около 40 мин. на 200°C.
2. Затопляме боба с кимион и сол.
3. Смесваме тахана с лимон и 2 с.л. вода.
4. Пълним картофите с боб, поливаме с тахан и отгоре поръсваме магданоз.

*Бележка: Това ястие е магнезиева бомба – и е насищащо и вкусно в лутеалната фаза.*



# РЕЦЕПТИ ЗА ЛУТЕАЛНАТА ФАЗА

## Пиле с авокадо сос

### Съставки:

• 200 г пилешки гърди, 1 авокадо, Сок от 1 лайм, 1 скилидка чесън, 1/4 червен лук, Кориандър или магданоз, Зехтин, сол, черен пипер

### Приготвяне:

1. Запичаваме пилето в тиган или фурна 15-20 мин.
2. Смесваме авокадото, лайма, чесъна и лука до кремообразен сос.
3. Поднасяме пилето с авокадо соса и любим гарнитура.



*Бележка: В6 от пилето + здравословни мазнини от авокадото + усещане за засищане.*



## Магнезиеви топчета (без печене)

### Съставки:

• 1 чаша овесени ядки, 1/2 чаша тъмен шоколад без захар /и внимавайте с вредните подсладители/ (накълцан), 3 с.л. бадемово масло, 2 с.л. мед, 2 с.л. какао, 1 с.л. ленено семе, Щипка сол

### Приготвяне:

1. Смесваме всички съставки.
2. Охлаждаме 30 мин. в хладилник.
3. Оформяме топки с мокри ръце.
4. Съхраняваме в хладилник до 1 седмица.



*Бележка: Тези топки са перфектен отговор на копнежа по сладко в 22ч. Магнезий, сложни въглехидрати и добри мазнини.*

# РЕЦЕПТИ ЗА ЛУТЕАЛНАТА ФАЗА

## Крем супа от тиква с кокос

### Съставки:

• 1 малка тиква Хокайдо (или 500 г тиква), 1 кутия кокосово мляко, 1 глава лук, 2 скилидки чесън, 1 ч.л. джинджифил, 500 мл зеленчуков бульон, Зехтин, сол, канела, орех

### Приготвяне:

1. Нарязваме тиквата и печем 25 мин. на 200°C.
2. Запичаваме лука и чесъна. Добавяме тиквата и бульона.
3. Варим 10 мин., добавяме кокосовото мляко.
4. Блендираме до кремообразна консистенция.
5. Поднасяме с тиквени семки/орех.



*Бележка: Топла, насищаща и успокояваща – точно това иска тялото в лутеалната фаза.*



## Сардини с авокадо тост

### Съставки:

• 1 кутия сардини в зехтин, 1/2 авокадо, 2 филии хляб с квас, Сок от 1/2 лимон, Каперси или пресен лук, Черен пипер

### Приготвяне:

1. Запичаваме хляба.
2. Намазваме с намачкано авокадо.
3. Нарездаме сардините отгоре.
4. Поднасяме с лимон и каперси.



*Бележка: Сардините са едни от най-богатите на омега-3, B12 и витамин D.*



# БОНУС: МЕСЕЧЕН ТРАКЕР

*Проследявай цикъла си и открий своите лични модели*

## КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ ТРАКЕРА?:

Всеки ден отбелязвай: ден от цикъла, фаза (Зима/Пролет/Лято/Есен), ниво на енергия (1-10), настроение, движение и симптоми. След 2-3 месеца ще видиш своите лични модели и ще можеш да планираш живота си в синхрон с цикъла.

## ВЪПРОСИ ЗА НАБЛЮДЕНИЕ:

Кога имаш най-много енергия?

Кога ти се яде нещо конкретно?

Кога спиш най-добре?

Кога ти е трудно да тренираш?

Кога усещаш ПМС симптоми?

Тези отговори са твоята лична карта на здравето.

# Тялото ти не е проблем за решаване.

Надявам се след тези страници да  
гледаш на тялото си с малко повече  
любопитство и малко по-малко критика.

Ти не се бориш срещу себе си. Учиш се да  
работиш заедно с тялото си.

С любов,  
Елина Пицина

Нутриционист & Персонален треньор

@ELINAPITSINA

Ако искаш персонализиран подход —  
индивидуално хранене, тренировки и  
лайфстайл стратегия съобразени с твоя  
цикъл и цели — намери ме в Instagram,  
Facebook или се свържи с мен на  
посочения телефон.

Работя онлайн с жени от всяка точка.  
Заедно можем да изградим система,  
която работи точно за теб.

INSTAGRAM: @ELINAPITSINA  
FACEBOOK: ELINA PITSINA  
PHONE: +359 897 57 59 81