

# Cyclis tracker



## Welkom bij jouw cyclustracker!

Met deze tracker leer je beter begrijpen wat er gebeurt in jouw lichaam gedurende de menstruatiecyclus. Je ontdekt patronen in energie, stemming, cravings, slaap en andere signalen die je lichaam je geeft. Dit helpt je niet alleen om jezelf beter te kennen, maar ook om je keuzes voor voeding, beweging en zelfzorg hierop af te stemmen.

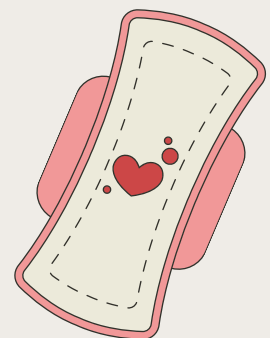
Gebruik de tracker dagelijks om korte notities te maken, en bekijk wekelijks of er patronen of veranderingen zichtbaar worden. Zo krijg je inzicht in je persoonlijke ritme en leer je hoe je jouw cyclus kunt gebruiken om je energie, focus en balans te optimaliseren.

Deze tracker bevat ook suggesties en tracklijsten per fase, zodat je precies weet welke muziek, voeding of activiteiten je kunnen ondersteunen in elke fase van je cyclus. Kleine, praktische stappen helpen je om je hormonen en welzijn op een natuurlijke manier te ondersteunen.

Veel plezier ermee!

Hartelijke groet,

Marcella de Graaf



# De vier fasen van de menstruatiecyclus

begrijp je lichaam beter

Je menstruatiecyclus is veel meer dan alleen je maandelijkse bloeding. Je lichaam doorloopt ongeveer vier fasen: menstruatie, folliculaire fase, ovulatie en luteale fase. Iedere fase brengt andere hormoonspiegels, lichamelijke veranderingen en gevoelens met zich mee. Door deze fasen te leren kennen, kun je beter luisteren naar je lichaam en keuzes maken die je energie, stemming en welzijn ondersteunen.

## 1. Menstruatie, tijd om los te laten

Duur: ongeveer 3-7 dagen

De cyclus start op de eerste dag van je menstruatie. Je hormonen oestrogeen en progesteron staan laag, waardoor het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dit is je natuurlijke resetmoment.

Dit kun je merken doordat je energie laag kan zijn. Wellicht heb je buik- of rugpijn, vermoeidheid of een opgeblazen gevoel. Daarnaast kan je je misschien wat teruggetrokken of prikkelbaar voelen.

Waarom dit belangrijk is:

Deze fase vraagt om rust en zelfzorg. Lichte beweging, een warm bad, meditatie of voedzame maaltijden helpen je lichaam herstellen en klaar te maken voor de volgende fase.

## 2. Folliculaire fase, nieuwe energie en groei

Duur: ongeveer 7-14 dagen, tot ovulatie

Na je menstruatie begint je lichaam een nieuwe eicel te rijpen. Het hormoon FSH stimuleert dit proces, en oestrogeen stijgt langzaam. Dit bereidt je baarmoeder voor op een mogelijke zwangerschap.

Nu voel jij je energiever en mentaal helder. Het is daarom ook ideaal om plannen te maken, nieuwe routines te starten of creatief bezig te zijn. In deze fase is je concentratie en motivatie vaak hoger.

Waarom dit belangrijk is:

Dit is het perfecte moment om doelen te stellen, actief te bewegen en dingen op te pakken die focus en energie vragen. Je lichaam ondersteunt je hierbij met een natuurlijke boost.

### 3. Ovulatie, het hoogtepunt van je cyclus

Duur: ongeveer 3-4 dagen rond het midden van je cyclus

Tijdens de ovulatie komt de rijpe eicel vrij uit de eierstok. Dit gebeurt door een piek in het hormoon LH, wat de eisprong triggert. Je lichaam is nu het meest vruchtbaar.

Jij voelt je energiek, sociaal en zelfverzekerd en je libido kan hoger zijn. Sommigen vrouwen merken veranderingen in afscheiding of lichte ovulatiepijn.

Waarom dit belangrijk is:

Dit is een fase waarin je lichaam vol energie zit. Gebruik dit om sociaal actief te zijn, creatief werk te doen of belangrijke projecten aan te pakken. Het is ook een moment om je lichaam goed te observeren en te voelen wat je nodig hebt.

### 4. Luteale fase, afronden en afstemmen

Duur: ongeveer 10-14 dagen tot de start van je volgende menstruatie

Na de ovulatie bereidt je lichaam zich voor op een mogelijke zwangerschap. Het gele lichaam produceert progesteron, waardoor je baarmoederslijmvlies dikker wordt en klaar is om een eicel op te vangen.

- Wat je kunt merken is dat je energie wat daalt, daarnaast kun je last hebben van stemmingswisselingen, cravings of vermoeidheid. Er is vaak behoefte aan rust en selfcare.

Waarom dit belangrijk is:

Deze fase vraagt om mildheid en aandacht voor jezelf. Door te luisteren naar je lichaam kun je kleine aanpassingen doen in voeding, beweging en ontspanning, zodat je beter in balans blijft.

### Waarom het helpt om je cyclus te kennen

Door je cyclus te volgen, begrijp je beter waarom je je op bepaalde momenten energiek voelt en op andere momenten juist moe of prikkelbaar. Zo kun je je activiteiten, voeding en zelfzorg afstemmen op je lichaam en voel je je meer in balans, zelfverzekerd en in control.





















# Period

♥ Power ♥♥







# Cyclusanalyse & progesteron-aanpak

Gebruik deze tabel om je cyclus 1 tot 3 maanden te observeren. Let vooral op, hoe lang is je cyclus? Heb je een duidelijke ovulatie (slijm, libido, gevoel)? Wanneer ervaar je klachten als prikkelbaarheid, hoofdpijn, slapeloosheid, spotting of onrust? Hoe voel je je in de tweede helft (na ovulatie)?

Signalen van progesteron-tekort kunnen zijn: PMS, kort luteaal fase, slapeloosheid, hoofdpijn, onrust, spotting.

Vervolgstap (in overleg):

Na 1-3 maanden inzicht kunnen we kijken of leefstijlinterventies (ontspanning, voeding, cyclusritme) voldoende ruimte geven voor herstel, of dat aanvullende ondersteuning (bijv. natuurlijke progesteron) passend is.













