CYCLE MENSTRUEL

Et Alimentation

LES DIFFÉRENTES PHASES

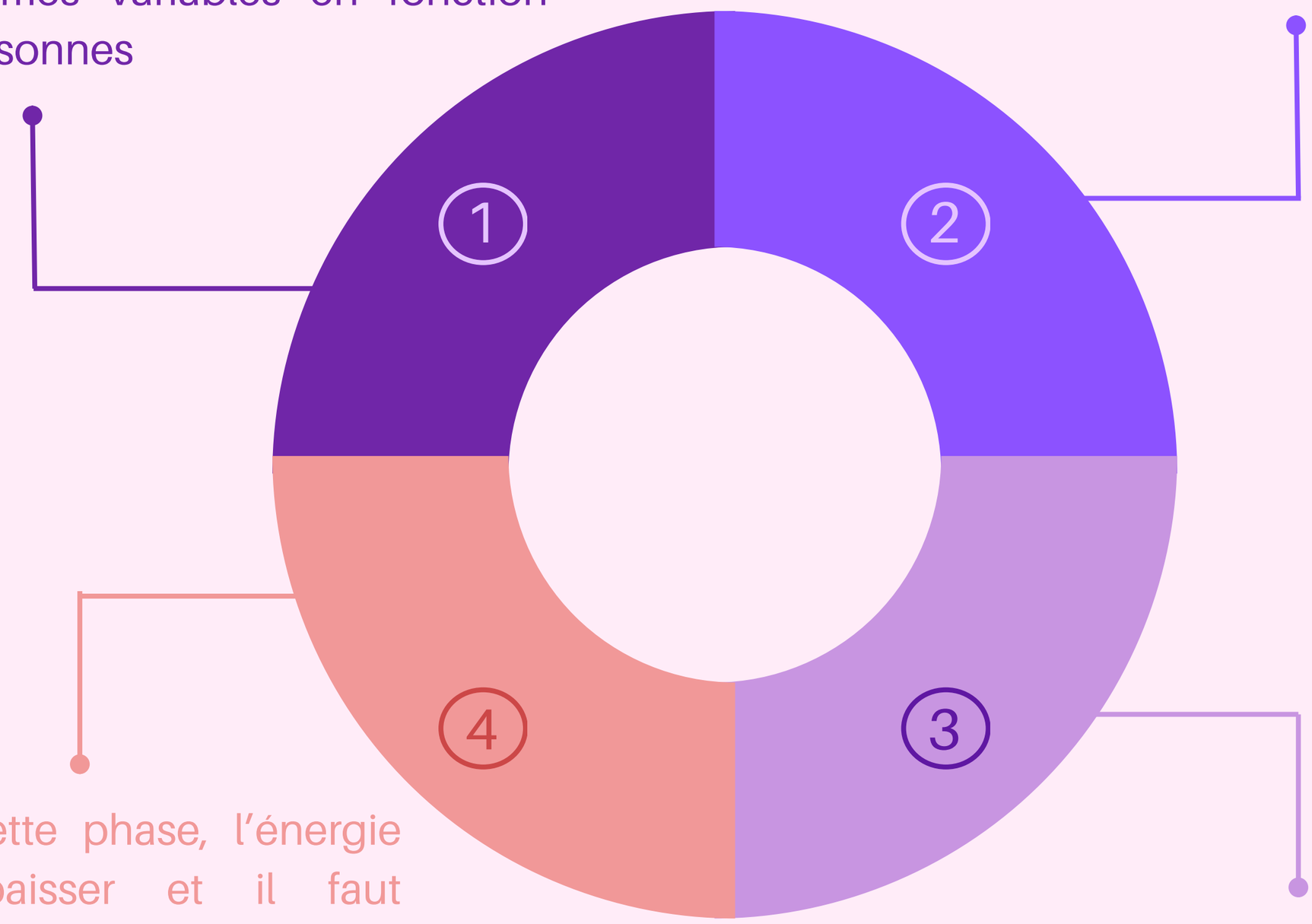
1. Phase menstruelle ≃ J1 à 5
2. Phase folliculaire ≃ J6 à 12
3. Ovulation ≃ J13 à 15
4. Phase lutéale ≃ J16 à 28

Phase inflammatoire qui demande de l'énergie donc l'énergie disponible pour les activités (dont le rugby) est basse

Symptômes variables en fonction des personnes

Période dans laquelle l'énergie est élevée, sensation de bien-être

Moment où l'intensité aux entraînements est bénéfique/ utile



Dans cette phase, l'énergie peut baisser et il faut privilégier les efforts d'endurance, moins intenses

L'humeur en fin de phase peut être variable et la sensibilité peut augmenter

Énergie et confiance sont aux max, entraînements intenses et puissants sont bien supportés

CYCLE MENSTRUEL

Et Alimentation

PHASE MENSTRUELLE



Fer



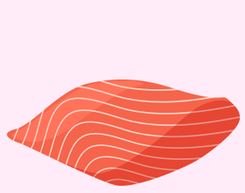
Eau



Vitamine C



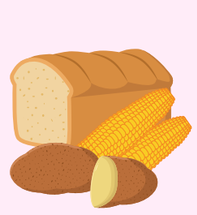
Magnésium



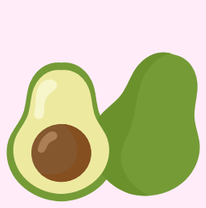
Oméga 3

Douceur, réchauffer, compenser les pertes

PHASE FOLLICULAIRE



Sucres lents



“Bons” lipides

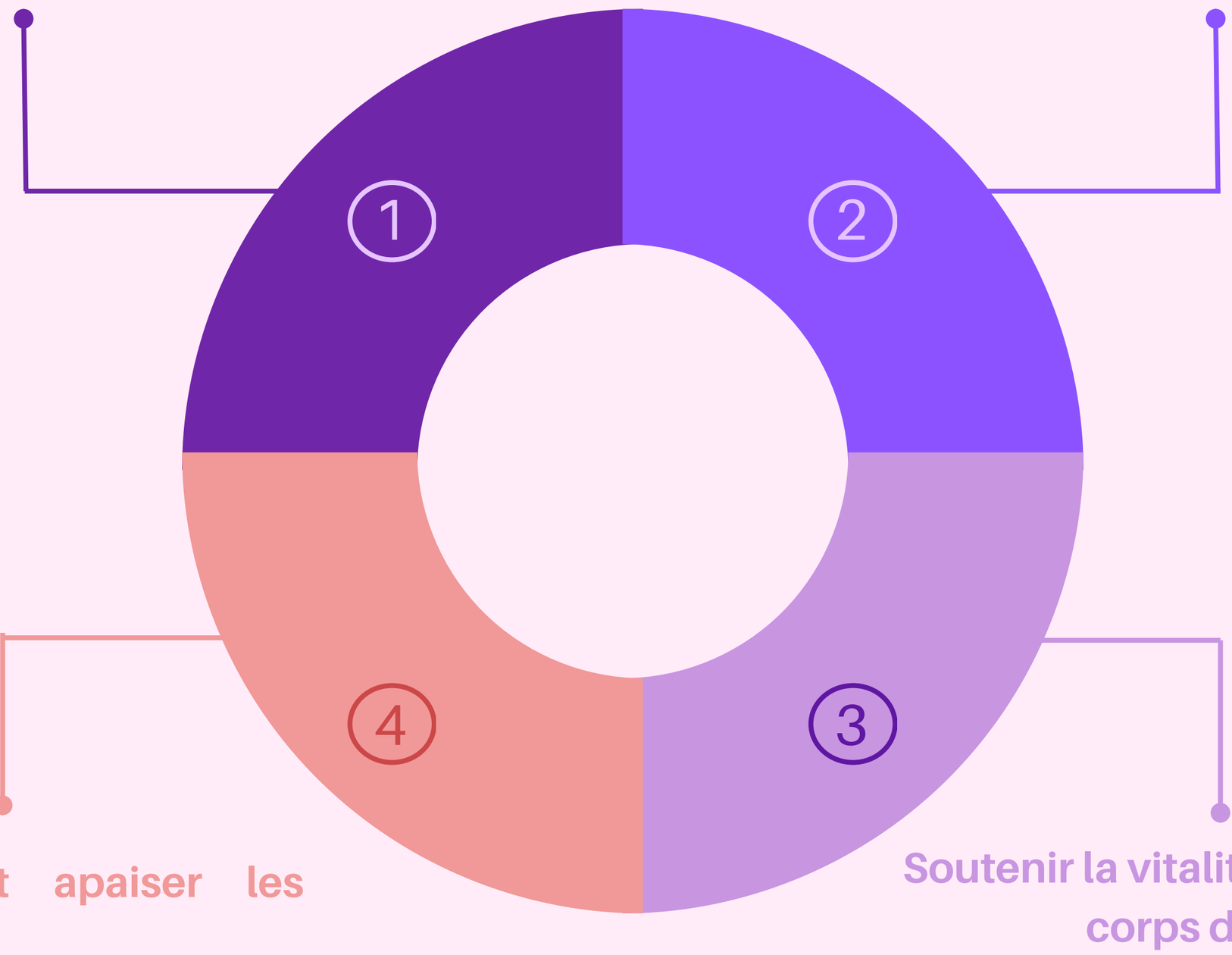


Fruits & légumes frais



Protéines “maigres”

Relancer l’énergie et soutenir l’élan

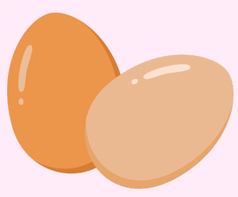


Equilibre et apaiser les symptômes

Soutenir la vitalité et protéger le corps du stress naturel



Oméga 3



Protéines



Magnésium



Sucres Lents

PHASE LUTEALE



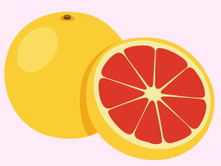
Vitamine B



Protéines



“Bons” lipides



Vitamine C

PHASE OVULATOIRE