

	Frühling (Follikuläre Phase) 7-10 Tage	Sommer (Eisprung) 3-4 Tage	Herbst (Luteale Phase) 10-14 Tage	Winter (Menstruation) 3-7 Tage
Affirmation	Samen, Anfänge, Erweckung	Wachstum, Keimling	Vollendung, Ernte	Ruhe, Brache
Organsystem	Leber, Entgiftung	Herz-Kreislauf	Magen-Darm	Nieren, Blut
Stärken	Zeit der Initiation, Vorbereitung, Kreativität, Ideen, Inspiration, Exploration, Intention, Vision	Soziale Interaktion, Kommunikation Zusammenarbeit, Austausch, Verbindung	1Teil: Tun, Umsetzen und Vollenden 2Teil: Pflegen und langsam zurückziehen	Evaluation und Intuition, Reflexion und Innenschau Entspannung und Selbstpflege
Bewegung	Wecke deinen Körper auf; Tanzen, Joggen, Radfahrten, Wandern	Power dich aus; Sprinten, Schwimmen, Poweryoga, etc.	1Teil: Krafttraining 2Teil: Yoga, Beweglichkeit	Regeneriere dich; Spazieren, Atemübungen, Mittagsschlaf
Essen zubereiten	leichte Kost, Fermentiertes Dünsten	Rohkost, Säfte und Smoothies, Dünsten	Ballaststoffe Backen, Braten	Proteine, gute Fette, Suppen Eintöpfe
Tees	Löwenzahn Grüntee Mariendistel Salbeitee	Weißer Tee Ingwer Kurkuma Weißdorn	Fenchel-Anis Minze Kamille Thymian	Frauenmantel Zitronenmelisse Brennessel Blasen-NierenTee
Vitamine	Leberkomplex	B1, Magnesium Kaliumcitrat	B-Komplex, Vit A Vit C, Magnesium	Eisen, Zink, z.B.: Kräuterblut
Gemüse	Kimchi Zucchini Karotten Artischocken Rucola, Oliven Gewürzgurken	Paprika Spinat Tomaten Blattsalate Frühlingszwiebel Aubergine	Gurke Zwiebel Kürbis Pastinaken Kohl Süßkartoffel	Seetang Algen Beeten Grünkohl Pilze
Obst	Avocado Grapefruit Zitrone Orange	Erdbeere Himbeere Kokos, Feige Kaki, Melone	Birnen Äpfel Datteln Pfirsich	Blaubeeren Johannisbeeren Wassermelone
Getreide und co.	Hafer Weizen Roggen	Quinoa Mais Amaranth	Reis Kichererbse Kartoffel	Kidneybohnen Buchweizen Reis, Tofu
Nüsse und Samen	Cashews Walnüsse Leinsamen Kürbiskern	Mandel Pekannüsse Leinsamen Kürbiskern	Walnüsse Sesam Sonnenblumenkerne	Sesam Sonnenblumenkerne
Kräuter, Öle und Gewürze	Bitterkräuter Petersilie Leinöl Löwenzahn	Schnittlauch Rosmarin Oregano Knoblauch	Koriander Oregano, Rosmarin Ingwer, Senf	Miso Tamari Salz Basilikum

