

100 Tage Zyklusbalance



Intensiv-Coaching für Frauen mit Zyklusbeschwerden

Bewegung – Ernährung – Ausgleich



Clara Czech

Beraterin für Frauengesundheit
Zyklusgesundheit - vegane Ernährung - Yoga

Herzlich Willkommen

Wie schön, dass du da bist!

*In 100 Tagen wirst du deinen Körper verstehen,
ihm vertrauen und nachhaltige Routinen
aufbauen, die deinen Zyklus unterstützen.*

*Dabei geht es nicht um Perfektion.
Nicht um strikte Regeln.
Nicht darum, alles richtig zu machen.*

*Sondern darum, Schritt für Schritt mehr
Lebensqualität zu erlangen.*

Das lernst du:

- Wie dein Zyklus funktioniert
- Wie du Zyklusbeschwerden lindern kannst
- Welche Vorteile eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung bietet

Das erreichst du:

- Mehr Lebensfreude und Energie
- Einen achtsamen und liebevollen Umgang mit dir selbst
- Gesteigertes Selbstbewusstsein und das Gefühl von Sicherheit



Das bekommst du

- ✓ 9 Coachings via Videocall
- ✓ Alle besprochenen Inhalte als PDF
- ✓ Individuelle Betreuung von mir persönlich
- ✓ Wissen über Zyklusgesundheit
- ✓ Ernährungswissen

Ich bin Clara – Begleiterin für Frauen, die sich wohl fühlen möchten.

Früher litt ich unter sehr starken PMS- und Periodenbeschwerden. Heute bin ich weitgehend symptomfrei.

Ich wünsche mir, dass es vielen weiteren Frauen so geht und möchte daher meine Erfahrung und mein Wissen weitergeben.

Bei mir hat der Prozess viele Jahre gedauert – du kannst das in 100 Tagen erreichen.

Ich freue mich auf dich.



Agenda

1 Der weibliche Zyklus

2 Zyklusbeschwerden

3 Bewegung & Sport

4 Ernährung

5 Ausgleich

6 100 Tage Coaching

7 Das erwartet dich

8 Dein Paket



1

Der weibliche Zyklus

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energielevel, Kraft, Stimmung, Hunger, Schlaf, Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und mehr. Trotzdem versuchen viele Frauen, jeden Tag gleich zu funktionieren. Aber das klappt nicht.

Es entstehen Frust, Überforderung und das Gefühl, „nicht diszipliniert genug“ zu sein. Gleichzeitig scheint es, als würden andere Frauen es auch schaffen – noch mehr Druck und Selbstzweifel.

Stopp – du musst dich nicht durchkämpfen! Gemeinsam finden wir heraus, wie du von deinen Zyklusphasen beeinflusst wirst. Du hörst auf gegen deinen Körper zu arbeiten und fühlst dich endlich wieder wohl.

Die Zyklusphasen

Menstruation	Östrogen und Progesteron sind niedrig. Vielleicht fühlst du dich jetzt ruhig, sensibel oder kraftlos.
Follikelphase und Eisprung	Östrogen steigt und führt zu mehr Selbstbewusstsein, Kraft, Energie und guter Stimmung.
Lutealphase	Progesteron steigt. Es kann zu Heißhunger und Stimmungsschwankungen kommen.



2

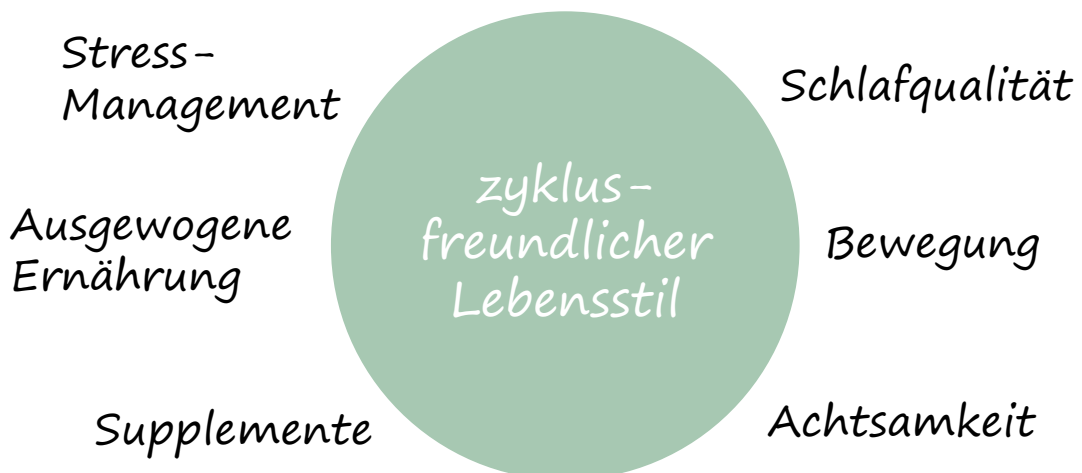
Zyklusbeschwerden

Kennst du das?

- Stimmungsschwankungen zwischen Traurigkeit, Angst und plötzlichen Lachanfällen – die Stimmung kann innerhalb 30 Minuten und mehrmals täglich umschlagen
- Blähbauch, Völlegefühl, Verstopfung und obendrauf noch Heißhungerattacken
- Starke Unterbauchkrämpfe, starke Periodenblutung, Übelkeit, Abgeschlagenheit – und als ob das nicht reicht auch noch Durchfall

Du planst deinen Alltag nach deinem Zyklus? Ohne Schmerzmittel geht gar nichts? Aber Stopp – Schmerzmittel sind doch gar nicht so gut, also muss es ohne gehen, oder?

Ok mal langsam: Starke Zyklusbeschwerden sind nicht normal. Verschiedene Lebensstilfaktoren können einen positiven Einfluss haben. Lass uns das gemeinsam angehen - wir finden die richtigen Stellschrauben, um deine Beschwerden zu lindern.



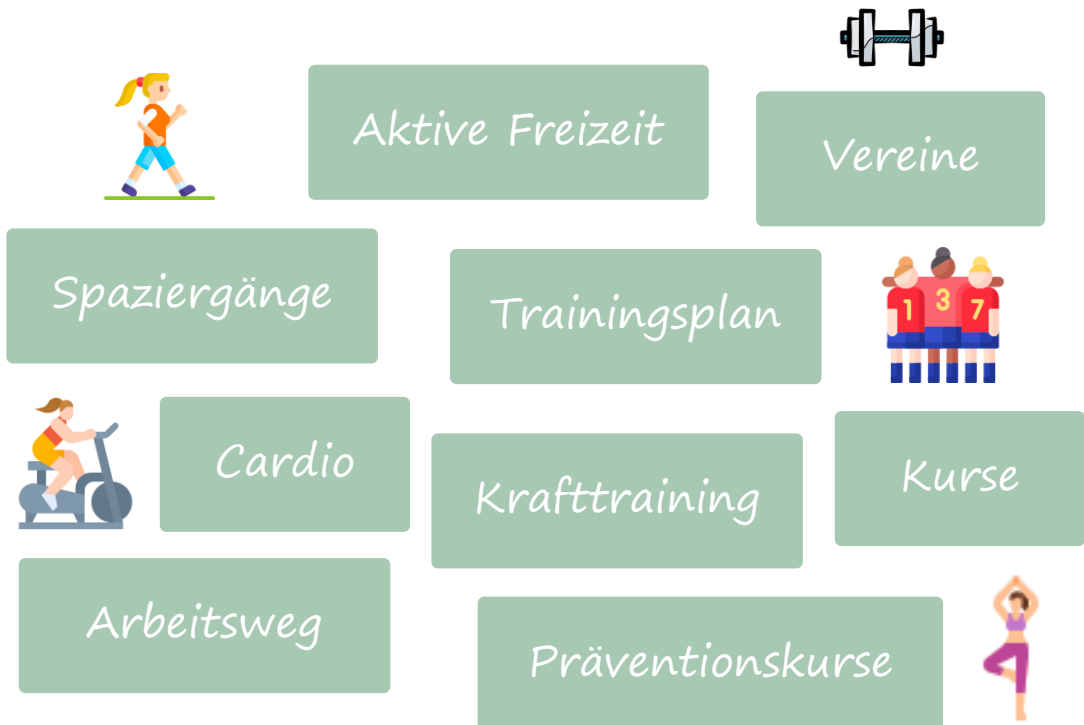
3

Bewegung & Sport

Keine Sorge, du musst keine Leistungssportlerin werden. Auch sanfte Bewegungsformen haben eine große Wirkung. Täglich 30 Minuten zeigen bereits einen Effekt.

Unbedingt ans Herz lege ich dir, eine Form von Kraftsport zu finden, die du langfristig durchhältst. Denn gestärkte Muskeln und Frauengesundheit gehen Hand in Hand. Wir entwickeln ein Bewegungsmuster, dass dir Spaß macht und deinem Körper gut tut – angepasst an deine Zyklusphasen.

Wenn eine höhere Leistung in deinem Sport zu deinen Zielen gehört, gehen wir das natürlich an.



Ernährung

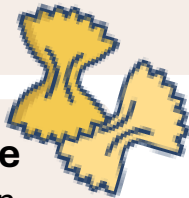
Mit einer vollwertigen pflanzenbetonten Ernährung kannst du deinen Körper unterstützen und deine Hormone ins Gleichgewicht bringen. Pflanzliche Lebensmittel bieten viele Nährstoffe und gute Energiequellen.

Du lernst, welche Lebensmittel gut für dich sind und welche Mikronährstoffe dein Körper braucht. Schritt für Schritt integrieren wir neue Gewohnheiten in deinen Alltag, damit du langfristig deine Zyklusgesundheit unterstützt.



Proteine

Proteine brauchst du nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch für dein Immunsystem und die Hormonbildung. Lerne, was dein tatsächlicher Bedarf ist und wie du diesen ganz einfach decken kannst.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate haben leider immer noch einen schlechten Ruf – völlig zu Unrecht! Sie sind nicht nur ein wichtiger Energielieferant, sondern unter anderem Baustoff deiner DNA.



Vitamine & Mineralstoffe

Für viele Funktionen im Körper und für verschiedene Stoffwechselaktivitäten benötigst du Vitamine und Mineralien. Durch die richtige Lagerung und Zubereitung erhältst du besonders viele Nährstoffe.



Fette

Gesättigte Fettsäuren werden mit einem erhöhten Risiko für einige Krankheiten in Zusammenhang gebracht. Gute Fettquellen dagegen haben eine positive Wirkung – die Bildung von Hormonen zum Beispiel.



5

Ausgleich

Es gibt viele verschiedene Faktoren, die Stress in deinem Körper auslösen können. Dazu gehört nicht nur mentale Belastung, sondern auch chemischer Stress durch die falsche Lebensmittelauswahl und physischer Stress durch Sport oder aber mangelnde Bewegung.



Es ist oft gar nicht so einfach, die richtige Balance zu finden.

Wir identifizieren deine Stressfaktoren und entwickeln eine langfristige Strategie für mehr Ausgleich. Durch ein gut reguliertes Nervensystem wirst du dich rundum wohl in deinem Körper fühlen.



6

100 Tage Coaching

Tag 1

1 x 50 min

Herzlich willkommen. Du hast die richtige Entscheidung getroffen und beschlossen, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu priorisieren. Wir lernen uns entspannt kennen und schauen uns an, welche Beschwerden dich beschäftigen.

Woche 2-4

3 x 60 min

Es wird intensiv. Du lernst viel neues über Zyklusgesundheit und Ernährung. Schrittweise wendest du dein neues Wissen für dich an – ich gebe dir gern die ein oder andere Hilfestellung. Du wirst überrascht sein, wie schnell du positive Veränderungen bemerkst.

Woche 5-14

5 x 30 min

Bleib dran. Es erfordert Geduld, um alte Gewohnheiten abzulegen und neue zu manifestieren. Ich begleite dich und unterstütze dich mit Fachwissen und Praxiserfahrung.

Tag 100

Vielen Dank für dein Vertrauen. In den letzten 100 Tagen bist du persönlich gewachsen und hast viel neues gelernt. Jetzt genießt du mehr Lebensfreude.



Das erwartet dich

Modul 1: Ankommen & Ziele setzen

- 50 min Videocall
- Wir besprechen deine Erwartungen und Ziele,
- werten deinen Alltag und deine Ernährung aus und
- legen die ersten kleinen Ziele fest

Modul 2: Zyklusgesundheit & Ernährung verstehen

- 3x60 min Videocall
- Du bekommst Wissen über deinen Zyklus und eine ausgewogene Ernährung. Wir finden gemeinsam die für dich passende Lösung, um das Gelernte in deinem Alltag anzuwenden
- Session 1: Zykluswissen, Zyklusbeschwerden, Bewegung, Supplemente
- Session 2: Ernährungspyramide, Lebensmittelgruppen, Makronährstoffe
- Session 3: Mikronährstoffe, Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln, Stress und Ausgleich

Modul 3: Anwenden & Intensivieren

- 5x30 min Videocall
- Wir treffen uns ca. im 2-Wochen-Rhythmus, um deine Entwicklung zu beobachten
- Du bestimmst, was du brauchst. Ob Wissensvermittlung zu weiteren Themen bezüglich Frauengesundheit und Ernährung oder Unterstützung bei deinen Themen – ich begleite dich gerne.



8

Dein Paket

Premium

- 1 x 50 min Video-Coaching
- 3 x 60 min Video-Coaching
- 5 x 30 min Video-Coaching
- Inhalte wie unter Punkt 7 beschrieben (individuelle Anpassungen nach Absprache)
- Alle besprochenen Inhalte als PDF
- Dauer ca. 100 Tage – Termine und Zeithorizont werden individuell abgestimmt
- Intensiv-Betreuung per Whatsapp oder E-Mail. Du kannst mich mit deinen Fragen kontaktieren und ich antworte innerhalb von 48 Stunden

1.149 €

Kein Ausweis von Umsatzsteuer nach § 19 UStG (Kleinunternehmerregelung).
es gelten die AGB, *Ratenzahlung möglich*

Standard

- 1 x 50 min Video-Coaching
- 3 x 60 min Video-Coaching
- 5 x 30 min Video-Coaching
- Inhalte wie unter Punkt 7 beschrieben (individuelle Anpassungen nach Absprache)
- Alle besprochenen Inhalte als PDF
- Dauer ca. 100 Tage – Termine und Zeithorizont werden individuell abgestimmt

749 €

Kein Ausweis von Umsatzsteuer nach § 19 UStG (Kleinunternehmerregelung).
es gelten die AGB , *Ratenzahlung möglich*





Ich freue mich auf dich!

Vereinbare dein kostenloses Erstgespräch am besten per E-Mail oder über das Kontaktformular auf meiner Website.

Das Erstgespräch ist natürlich vollkommen unverbindlich. Wir klären deine Fragen und besprechen den zeitlichen Ablauf. Erst wenn alles passt und du dich für 100 Tage Zyklusbalance entscheidest, bestätigst du den Abschluss deines Vertrags schriftlich per E-Mail.

Mein Angebot dient nicht der Heilung oder Linderung von Krankheiten oder deren Beschwerden und beinhaltet keine individuelle Beratung im Krankheitsfall. Bei krankheitsbezogenen Beschwerden wende dich bitte an deinen Arzt, Diätassistenten oder Heilpraktiker.



clara-czech.de



info@clara-czech.de



Clara Czech

Beraterin für Frauengesundheit
Zyklusgesundheit - vegane Ernährung - Yoga