

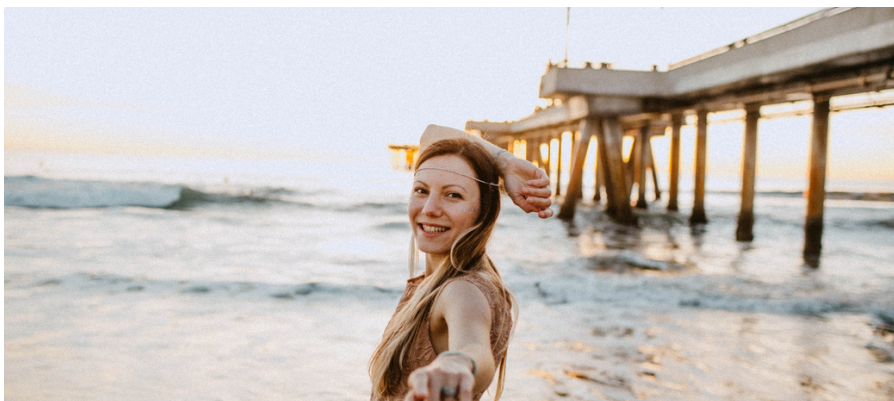
IL TUO BIORITMO



*La guida alle 4 fasi del ciclo femminile che
cambierà il modo in cui vivi te stessa.*

LASCIA · SEMINA · FIORISCI · RACCOGLI

SILVIA MARIA ZIBETTI
LA DOTTORESSA SOLARE



Il tuo corpo non è il tuo nemico.

Ogni mese attraversi quattro fasi distinte che influenzano tutto: la tua energia, il tuo umore, il sonno, la creatività, la capacità di concentrarti e di connetterti con gli altri. Non sei instabile. Sei ciclica. C'è una differenza enorme. Questo non è solo biologia. È un sistema intelligente, calibrato su milioni di anni di evoluzione femminile. In questa guida trovi le quattro fasi con i nomi più veri: LASCIA, SEMINA, FIORISCI, RACCOGLI.

LASCIA (1-5 GIORNI)

SEMINA (6-13)

FIORISCI (14-16)

RACCOGLI (17-28)

“
*Le donne sono state progettate per funzionare in modo diverso.
Non meno. Diverso. E questo è il nostro superpotere.*

Dr.KAYLA OSTERHOF

Contents

Lascia

Inverno Interiore

01

Semina

Primavera Interiore

02

Fiorisci

Estate Interiore

03

Raccogli

Autunno Interiore

04

Conclusione



01 LASCIA

Giorni 1-5 | Fase Mestruale

Il momento del reset. Estrogeni e progesterone sono al minimo, il metabolismo rallenta e il sistema nervoso parasimpatico prende il sopravvento. Le onde cerebrali rallentano, avvicinandosi alle frequenze della meditazione profonda. Il tuo corpo ti chiede silenzio — e in quel silenzio c'è la tua intuizione più acuta.

Come ti senti in questa fase?

- Stanchezza fisica e bisogno di silenzio
- Sensibilità emotiva amplificata
- Intuizione acuta, chiarezza su decisioni profonde

NUTRIMENTO Cibi caldi e anti-infiammatori: brodo, verdure cotte, zenzero. Cioccolato fondente per il magnesio e il tono dell'umore. Evita caffeina e zuccheri raffinati che accentuano la stanchezza.

MOVIMENTO Yoga dolce, stretching, camminate lente in natura. Il corpo chiede recupero e movimento gentile, non performance.

PRATICA Journaling intuitivo: 10 minuti di scrittura libera ogni mattina. Cosa vuoi lasciare andare? Cosa desideri davvero per il prossimo ciclo?



02

Semina Giorni 6–13 | Fase Follicolare



Gli estrogeni salgono, la dopamina aumenta, la corteccia prefrontale si accende. L'ippocampo si attiva: sei più lucida, motivata, creativa. È il momento di iniziare, pianificare, costruire. La primavera interiore porta con sé leggerezza e voglia di esplorare.

Come ti senti in questa fase?

- Energia crescente, leggerezza, voglia di iniziare
- Mente aperta, creativa e strategica
- Intelligenza emotiva e facilità relazionale in aumento

NUTRIMENTO Grassi sani: avocado, salmone, semi di lino e semi di zucca. Cibi vitaminici che supportano il fegato nella detossificazione ormonale. Calorie in aumento rispetto alla fase precedente.

MOVIMENTO Intensità in aumento: esercizi di forza, HIIT, aumento progressivo del carico. Il corpo risponde bene allo sforzo e cresce più velocemente in questa fase.

PRATICA Pianifica il mese: usa la lucidità di questa fase per decidere cosa vuoi costruire, con chi, e in quale direzione andare. È il momento di seminare intenzioni concrete.



03

Fiorisci

Giorni 14–16 | Fase Ovulatoria

Picco di estrogeni, LH e testosterone. Massima produzione di ATP e serotonina. Il sistema nervoso è all'apice della sua capacità sociale e comunicativa. L'HRV raggiunge il massimo. Sei nella tua potenza più piena: magnetica, presente, in connessione con tutto.

Come ti senti in questa fase?

- Energia e carisma al picco assoluto
- Comunicazione fluida, presenza magnetica e attrattiva
- Voglia di connettersi, di condividere, di essere vista

NUTRIMENTO Proteine di alta qualità, antiossidanti, verdure fibrose per la detossificazione ormonale. Idratazione abbondante. Il corpo è al picco del metabolismo: onora questo momento.

MOVIMENTO HIIT, sport di gruppo, corsa, allenamento ad alta intensità. Massima tolleranza allo stress fisico: il corpo fiorisce con la sfida.

PRATICA Pianifica qui le presentazioni, i colloqui importanti, i momenti di visibilità. Questo è il tuo momento per brillare, offrire e connetterti con il mondo.

04 RACCOGLI

Giorni 17–28 | Fase Luteale

Il progesterone sale, gli estrogeni scendono, il sistema nervoso simpatico diventa dominante. GABA e BDNF aumentano: memoria, apprendimento e IQ verbale sono al massimo. Il corpo chiede cura e confini. Non ignorare questo segnale: è qui che si può costruire la profondità più grande.

Come ti senti in questa fase?

- Bisogno di rallentare e stabilire confini chiari
- Emozioni intense e visione critica acuta
- Intelligenza verbale e capacità di apprendimento al top

NUTRIMENTO Carboidrati complessi e adattogeni per il controllo del cortisolo. Magnesio, noci, datteri, hummus, semi. Evita il digiuno prolungato: aumenta il cortisolo e peggiora i sintomi..

MOVIMENTO Pilates, camminate in natura, yoga, esercizi funzionali con carichi moderati. Recupero attivo prioritario. Il corpo raccoglie ciò che ha seminato.

PRATICA Pilates, camminate in natura, yoga, esercizi funzionali con carichi moderati. Recupero attivo prioritario. Il corpo raccoglie ciò che ha seminato.



Questo è solo l'inizio

Ora sai che non sei instabile. Sei ciclica. Questa guida ti ha dato la mappa. Il passo successivo è imparare a viverla davvero — fase per fase, giorno per giorno.

3 cose che puoi fare adesso:



1 Traccia il tuo ciclo Inizia ad annotare in quale fase sei ogni giorno. Anche solo una nota sull'energia e l'umore è già una rivoluzione.

2 Scrivi CICLO nei commenti Se hai trovato questa guida su Instagram, scrivilo sotto il post. Sto preparando qualcosa di molto più completo su questo tema. Sarai la prima a saperlo.

3 Inizia da UNA pratica Scegli una sola cosa tra quelle suggerite per la tua fase attuale. Una tisana, 10 minuti di journaling, una camminata. Piccolo gesto, grande rivoluzione.



Aspetta!

La guida che hai letto risponde a UNA domanda: "Come funziona il mio ciclo?" Ma non risponde a QUESTE: - Come organizzo il lavoro intorno al ciclo? - Quali allenamenti funzionano in ogni fase? - Come maneggiare lo stress sapendo dove sono? - Come migliorare le relazioni durante le fasi diverse? - Cosa fare quando il ciclo è irregolare? Queste risposte sono dentro un progetto più grande su cui stiamo lavorando. Se vuoi restare aggiornata:



Unisciti alla lista
Ricevi i prossimi contenuti

Silvia Maria Zibetti - La Dottoressa Solare
Fisioterapista & Her Biorhythm Practitioner

www.ladottoressasolare.com