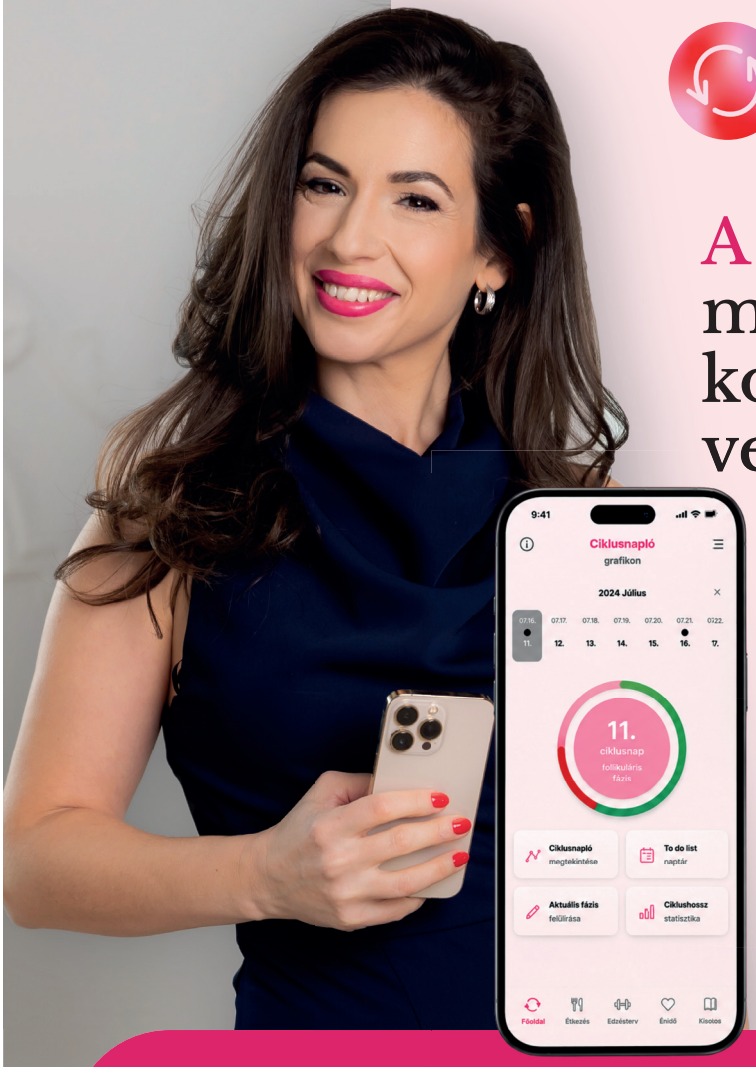
Ciklusszinkron
applikáció

A tested minden nap kommunikál veled.



TE ÉRTED ŐT?

A Ciklusszinkron App nem csak követi a ciklusodat, hanem segít megérteni, mi történik benned - minden nap.

Ciklusszinkron

Összhangban a ciklusoddal.
Összhangban önmagaddal.

Szakmai tudás

7 év oktatói tapasztalat és több ezer nő támogatása.

Több ezer nő

már megtapasztalta a változást.

Természetes módszerek

A tested jelzéseire építve, tudományos alapokon.

SEGÍTÜNK ÖSSZEHANGOLNI A VALÓDI ÉLETEDET A CIKLUSODDAL!

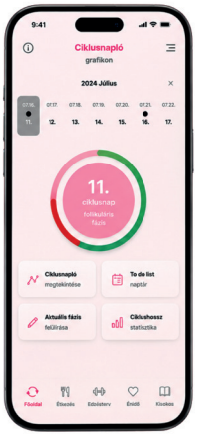
A Ciklusszinkron Applikációt Lazaridisz Georgina álmodta meg, aki több mint 7 éve segíti a nőket testük és ciklusuk megismerésében. A természetes cikluskövetés módszereit saját oktatói tapasztalataival és a hormonális jóllét támogatásának szemléletével egészítette ki. Így született meg a Ciklusszinkron módszer, majd az applikáció, hogy ezt a tudást minél több nő számára elérhetővé tegye.



HA PMOS-ED VAGY INZULINREZISZTENCIÁD VAN...

A ciklusaid kiszámíthatatlanok? Hónapról hónapra más hosszúságúak, nem tudod, mikor ovulálsz, vagy mikor várható a következő menstruációd?
A tüneteid változnak, de nehéz őket fejben követni?

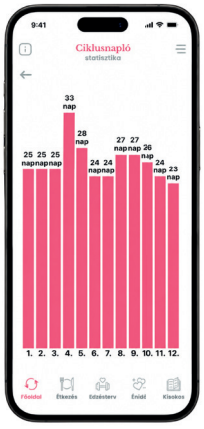
A Ciklusszinkron App segít abban, hogy átlásd a tested működését, és támogat, hogy ez változzon!



MIT KAPSZ? - ALAP HOZZÁFÉRÉSBEN

CIKLUSHOSSZ STATISZTIKA

A főképernyőn azonnal látod, milyen hosszúak a ciklusaid, és hogyan rendszereződnek.

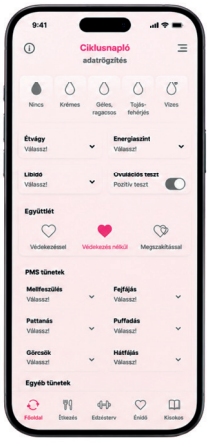


ALAPTESTHŐ ÉS MÉHNYAKNYÁK KÖVETÉSE

A Kisokos lépésről lépésre megtanítja ezek megfigyelését, majd a Ciklusnaplóban egyszerűen rögzítheted az adatokat.

OVULÁCIÓ FELISMERÉSE

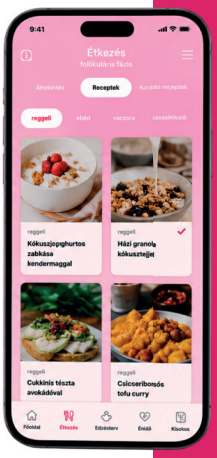
Az alkalmazás a Szimptotermális módszer alapján működik (mindennap megnézed a nyákod és a hőd, nem csak beírod a vérzésed napját) ezért pontosan jelzi, amikor az ovuláció megtörtént. Mivel az ezt követő szakasz mindenkinél állandó (még nálad is), így pontosan tudni fogod, hogy mikor várható a következő menstruációd.

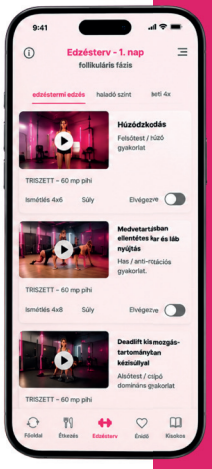


CIKLUSNAPLÓ ADATRÖGZÍTÉS

Jegyezd fel a tüneteidet, érzéseidet vagy kérdéseidet, majd egy kattintással elküldheted magadnak vagy akár az orvosodnak e-mailben!

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG TÖBBET KAPSZ





RECEPTEK CIKLUSFÁZISOKRA BONTVA

Megtudhatod, hogy az egyes ciklusfázisokban mely mikrotápanyagokra és vitaminokra érdemes figyelni az inzulinod és a metabolizmusod érdekében. Ez ugyanis fázisonként változhat.

EDZÉSTERVEK

Otthon és edzőteremben végezhető gyakorlatok, a ciklusod aktuális fázisához igazítva a helyes metabolizmus és stabil inzulin érdekében.

ÉNIDŐ - HORMONTÜKÖR

Segít megérteni, hogy az általad tapasztalt tünetek mögött milyen hormonális összefüggések állhatnak az egyes fázisokban, és milyen életmódbeli szempontokra érdemes odafigyelni.

ÉNIDŐ - ÉTVÁGY

A hanganyagok segítenek megérteni az étvágy, a vércukorszint és a hormonok kapcsolatát, valamint gyakorlati tanácsokat adnak a mindennapokra.



HA BABÁT SZERETNÉTEK...

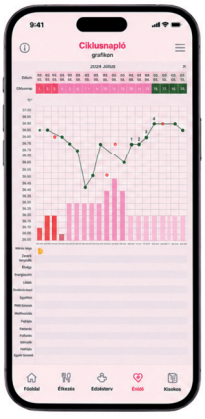
A gyermekvállalás időszaka tele lehet reménnyel, izgalommal, de sok kérdéssel és bizonytalansággal is.

A Ciklusszinkron App célja, hogy segítsen jobban megismerni a tested működését, és tudatosabban felkészülni erre az élethelyzetre is.

ALAP HOZZÁFÉRÉSSEL

TANULD MEG A CIKLUSKÖVETÉST!

A Kisokos lépésről lépésre megtanít a cikluskövetés módszerére, így megismerheted tested természetes jelzéseit.

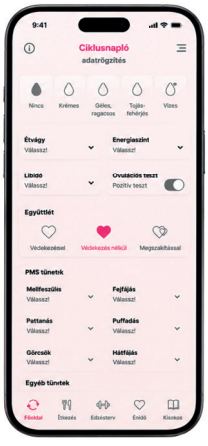


LÁSD, HOGY MEGTÖRTÉNT-E AZ OVULÁCIÓ!

Az alkalmazás a rögzített adatok alapján jelzi, ha az ovulációd már megtörtént, így jobban átláthatod a ciklusod alakulását.

JELÖLD AZ EGYÜTTLÉTEKET!

Az együttléteket egyszerűen rögzítheted a naptárban, így egy helyen követheted a ciklusod és a fontos események összefüggéseit.



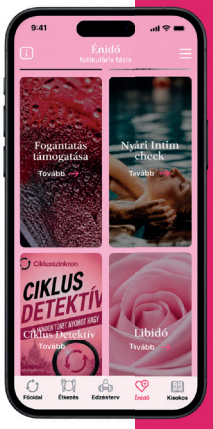
FIGYELD A LUTEÁLIS SZAKASZT!

A luteális szakasz fontos szerepet játszik a beágyazódás és a korai terhesség folyamatában. Az alkalmazás figyelemmel kíséri ennek hosszát, és üzenetet küld, ha a rögzített adatok alapján a szakasz rövidebbnek tűnik, mint ami általában optimális lehet. Ez egy jelzés lehet arra, hogy érdemes még jobban megtámogatnod ezt a szakaszt.

HOLDÁLLÁST IS JELZI AZ APPLIKÁCIÓ

Az ősi kultúrákban a holdnak fontos szerepe volt a fogantatásban. Azért, hogy visszavezessünk téged is ehhez a minőséghez, minden holdtöltét és újholdat jelölünk az applikációban, hogy még jobban tudj kapcsolódni a Holdanya minőséggel!

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG ÁTFOGÓBB TÁMOGATÁST KAPSZ

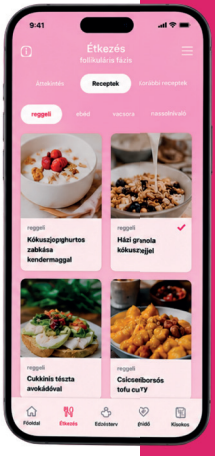


ÉNIDŐ – FOGANTATÁS TÁMOGATÁSA FIZIKAI OLDAL

Az egyes élethelyzetekhez és ciklusszakaszokhoz kapcsolódó hanganyagban nőgyógyász ismerteti, milyen vizsgálatokra, megfigyelésekre vagy életmódbeli szempontokra érdemes figyelni.

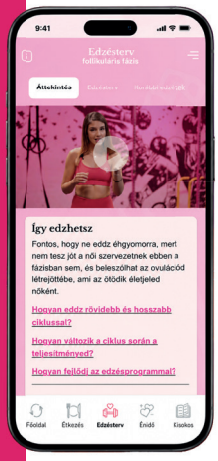
ÉNIDŐ – FOGANTATÁS TÁMOGATÁSA LELKI OLDAL

Gina által vezetett „baba-lélek” meditációk segítenek a ciklus fázisaiban kapcsolódni önmagadhoz és a vágyott gyermek gondolatához, miközben támogatják a lelki felkészülést.



RECEPTEK A CIKLUSOD RITMUSÁBAN

A Receptek menüben olyan összeállításokat találsz, amelyek a ciklus különböző fázisaihoz igazodnak, és segítenek változatosan, tudatosan fedezni a szervezet mikrotápanyag-igényeit.

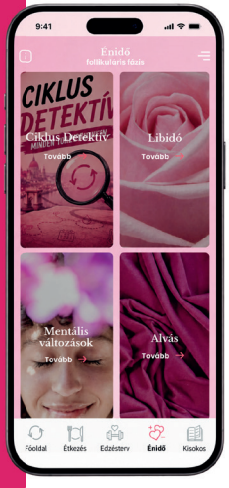


EDZÉSEK A TESTED TÁMOGATÁSÁRA

A ciklusod fázisaihoz igazított otthoni és konditermi edzéstervek segítenek abban, hogy a mozgás is összhangban legyen a szervezeted aktuális állapotával.

ÉNIDŐ / HORMONTÜKÖR

A Hormontükör segít felismerni azokat a tüneti mintázatokat, amelyek mögött hormonális eltérések állhatnak, és életmódtámogató útmutatást nyújt a következő lépésekhez.



ÉNIDŐ / LIBIDÓ ÉS PÁRKAPCSOLATI HARMÓNIA

Ebben a részben arról is szó esik, hogyan változhat a vágy a ciklus során, és hogyan tudtok partnereddel jobban egymásra hangolódni. A cél, hogy az együttlétek ne csak időzítésről szóljanak, hanem a kapcsolat ápolásáról és a közös élményekről is.



HA MINDEN HÓNAPBAN MEGNEHEZÍTI AZ ÉLETEDET A PMS VAGY A FÁJDALMAS MENSTRUÁCIÓ, VAGY BŐRPROBLÉMÁID VANNAK...

Hangulatingadozás, erős étvágy, aknés bőr, migrén, mellfeszülés, fejfájás, görcsök, fáradtság vagy ingerlékenység: sok nő úgy érzi, hogy a ciklusa irányítja a mindennapjait. Pedig az első lépés a változás felé az, hogy megértsd a tested jelzéseit.
Mert nem kell minden hónapnak a túlélésről szólnia. Minél jobban megismered a tested működését és a ciklusod mintázatait, annál tudatosabban tudsz felkészülni a következő időszakokra.

A Ciklusszinkron App segít abban, hogy átlásd, mikor és milyen tünetek jelentkeznek, és milyen napi rutinnal tudod enyhíteni ezeket.

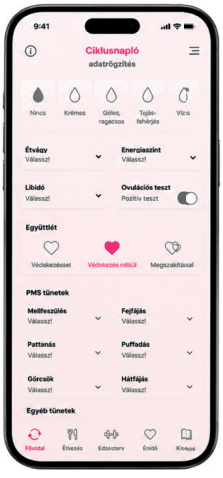
ALAP HOZZÁFÉRÉSSEL

NAPLÓZD A TÜNETEIDET!

A Ciklusnaplóban minden nap rögzítheted:

- menstruációs fájdalmat,
- hangulatingadozást,
- fejfájást,
- mellfeszülést,
- puffadást,
- fokozott étvágyat,
- energiaszintedet és egyéb tüneteidet.

Így pl. neked 16. ciklusnap nemcsak egy szám lesz, hanem az a nap, amikor a tüneted elkezdődik.



LÁSD AZ ÖSSZEFÜGGÉSEKET, ÉS OSZD MEG SZAKEMBERREL!

Ahogy telnek a hónapok, egyre jobban láthatod, hogy a ciklusod mely szakaszaiban jelentkeznek a panaszaid. Így nem kell emlékezetből felidézned, mikor mit tapasztaltál: minden ott van a naplódban. A feljegyzéseidet e-mailben is elküldheted magadnak, az orvosodnak, a dietetikusodnak vagy más szakembernek, hogy együtt is áttekinthessétek, hogyan változnak a tüneteid a ciklusod során.

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG TÖBB TÁMOGATÁST KAPSZ

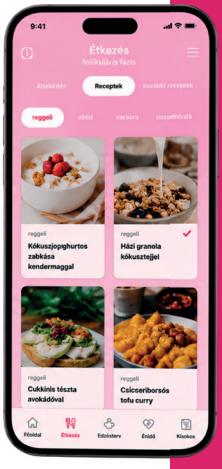


ÉNIDŐ – ALVÁS

Az Alvás menüben részletes alvásprotokoll segít olyan esti rutin kialakításában, amely hozzájárulhat a fájdalmas menstruáció és PMS tünetek enyhüléséhez.

ÉNIDŐ/ HORMONTÜKÖR

A Hormontükörben lévő szakértői videók a menstruációs és a luteális szakaszban jelentkező panaszokat külön vizsgálja, és fázisokra bontott életmódtámogató javaslatokat ad arra, hogy mire érdemes odafigyelni.



RECEPTEK A CIKLUSOD TÁMOGATÁSÁRA

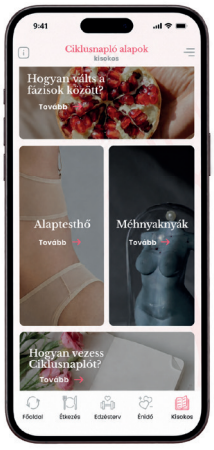
A ciklusfázisokhoz igazított receptek segítenek tudatosabban összeállítani az étrendedet. Hosszú távon hozzájárulhatnak ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabb legyen az energiaszinted, csökkenjen a fokozott étvágy és mérséklődjenek a hangulatingadozások.

HA A FOGAMZÁSGÁTLÓ TABLETTA, SPIRÁL VAGY HÜVELYGYŰRŰ ELHAGYÁSÁN GONDOLKODSZ, VAGY MÁR ABBAHAGYTAD...

Sok nő évekig hormonális fogamzásgátlót használ, majd amikor leteszi, szeretné újra megismerni a saját ciklusát. Ilyenkor természetes, hogy felmerülnek kérdések: Mikor fog újra ovulálni a szervezetem? Normális, hogy hosszabbak a ciklusaim? Miért változik a hangulatom vagy a libidóm? Mi lesz velem?

A Ciklusszinkron App abban segít, hogy lépésről lépésre újra megismerd a tested működését, és tudatosan támogasd ezt az átmeneti időszakot.

ALAP HOZZÁFÉRÉSSEL



TANULD MEG ÚJRA A CIKLUSOD JELZÉSEIT!

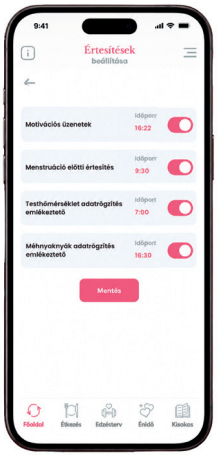
A Kisokos bemutatja, hogyan figyelheted meg a méhnyaknyákot és az alaptesthőmérsékletet, így fokozatosan megtanulhatod felismerni a tested természetes működését.

KÖVESD A CIKLUSOD FÁZISAIT!

A Ciklusnapló és a főképernyő segít átlátni, hogy éppen a ciklus melyik szakaszában jársz.

FIGYELD A CIKLUSHOSSZ VÁLTOZÁSÁT!

A ciklushossz-statisztikák hónapról hónapra megmutatják, hogyan alakulnak a ciklusaid. Visszanézheted a változásokat, és örömmel követheted, ahogy a szervezeted fokozatosan kialakítja saját ritmusát.



GONDOSKODÓ EMLÉKEZTETŐK

A menstruáció várható időpontja előtt az alkalmazás támogató üzeneteket küld, amelyek arra ösztönöznek, hogy ilyenkor egy kicsit lassíts, és odafigyelj magadra.

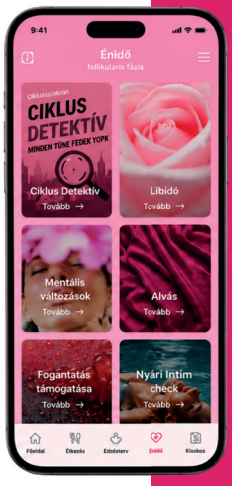
LUTEÁLIS SZAKASZ KÖVETÉSE

Az alkalmazás figyeli a luteális szakasz hosszát, és jelzi, ha a rögzített adatok alapján rövidebbnek tűnik. Ez hasznos információ lehet a ciklusod megismerésében, és szükség esetén a szakemberrel való konzultáció során.

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG TÖBB TÁMOGATÁST KAPSZ

ÉNIDŐ/ HORMONTÜKÖR

Videós útmutatók segítenek megérteni, hogy az egyes ciklusszakaszokban jelentkező tünetek esetén milyen életmódbeli szempontokra érdemes figyelni, és hogyan támogathatod a szervezetedet.



ÉNIDŐ – MENTÁLIS VÁLTOZÁSOK

Hanganyagok segítenek megérteni, hogyan változhat a hangulatod és az érzelmi működésed a hormonális fogamzásgátló elhagyását követően, hogy tudatosabban tervezhesd a mindennapjaidat, és az emberi kapcsolataid is erősödjenek.

ÉNIDŐ – LIBIDÓ

Megismerheted, hogyan változhat a szexuális vágy a természetes ciklusod különböző fázisaiban, és hogyan használhatjátok ezt a tudást a partnereddel arra, hogy jobban egymásra hangolódjatok és erősítsétek a kapcsolatot.

A fogamzásgátló elhagyása után a testednek időre van szüksége, hogy újra megtalálja a saját ritmusát.

A Ciklusszinkron App végigkísér ezen az úton: segít megfigyelni a tested jelzéseit, megérteni a ciklusod alakulását és tudatosan támogatni a természetes hormonális működésedet.

HA PERIMENOPAUZÁBAN VAGY...

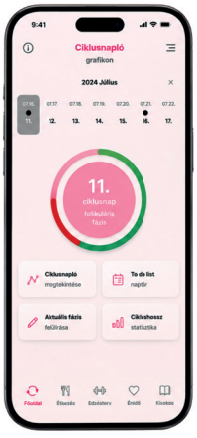
Egyik hónapban még pontos a ciklusod, a következőben késik. Gyakrabban ébredsz fel éjszaka, ingadozik a hangulatod, csökken az energiaszinted, és a libidód, vagy hirtelen hőhullámokat tapasztalsz. Sok nő ilyenkor azt érzi, hogy már nem ismeri a saját testét.

A Ciklusszinkron App segít abban, hogy megértsd ezeket a változásokat, és tudatosan támogasd a szervezetedet ebben az új életszakaszban.

ALAP HOZZÁFÉRÉSSEL

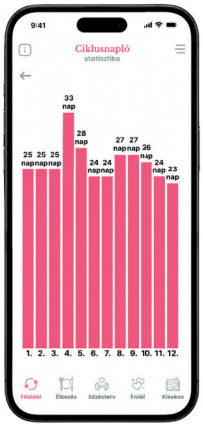
KÖVESD A CIKLUSOD VÁLTOZÁSAIT!

Ebben az időszakban nagyon fontos a Ciklusnaplóban rögzíteni a méhnyaknyákod és az alaptestőd. Az app segítségével pontosan láthatod, hogyan változik a ciklushossz és melyik szakaszban vagy éppen. Ezt akár a hormonterápia kiegészítéseként is használhatod, hiszen az adott hormonokat a ciklusod fázisai szerint szedheted, természetesen orvosi segítséggel.



CIKLUSHOSSZ-STATISZTIKA

A főképernyőn hónapról hónapra követheted, hogyan változnak a ciklusaid. Ez segít megérteni a perimenopauza során bekövetkező természetes változásokat.

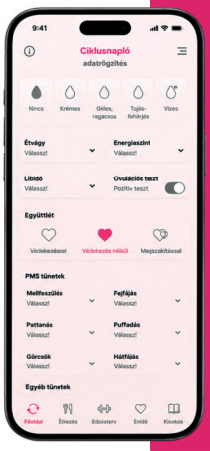


NAPLÓZD A TÜNETEIDET!

Rögzítheted többek között:

- hőhullámokat,
- alvásproblémákat,
- hangulatingadozást,
- fáradtságot,
- fejfájást,
- egyéb testi vagy lelki tüneteket.

A naplózott adatokat e-mailben elküldheted magadnak vagy akár az orvosodnak is, így könnyebben áttekinthetővé válik a tüneteid alakulása. Hatalmas segítség, ha látja, hogy melyik ciklusnapon milyen tünet volt, így a hormonális mintázathoz kötheti.



TÜNETNAPLÓ

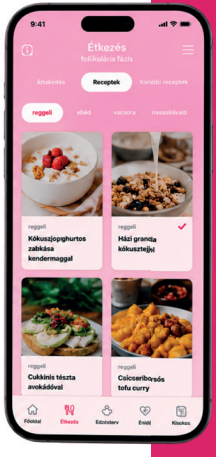
Az alkalmazás a ciklusodhoz igazodó üzenetekkel segít, hogy időben figyelj a pihenésre, a regenerációra és az öngondoskodásra.



KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG ÁTFOGÓBB TÁMOGATÁST KAPSZ

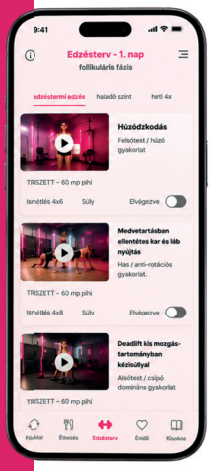
ÉNIDŐ – PERIMENOPAUZA

A perimenopauza időszakában különösen fontos a ciklusnaplózás. Segítségével felismerheted a ciklusodban, a közérzetedben és a tüneteidben bekövetkező változásokat. A naplózott adatok értékes támpontot nyújthatnak az életmódod tudatos alakításához, valamint az orvosi konzultációk és az esetleges hormonpótló kezelés személyre szabásához, nyomon követéséhez.



RECEPTEK A HORMONÁLIS EGYENSÚLY TÁMOGATÁSÁRA

A ciklusod aktuális szakaszához igazított receptek segítenek változatosan táplálkozni és biztosítani a szervezet számára fontos mikrotápanyagokat és vitaminokat.



EDZÉSEK A TESTED TÁMOGATÁSÁRA

A perimenopauzában az egyik legfontosabb a megfelelő edzés a csontok, izmok megtartása érdekében! Edzéstervek menüben olyan otthon és edzőteremben végezhető mozgásprogramokat találsz, amelyek a ciklusod aktuális állapotához igazodnak, támogatva az energiaszintedet és a jó közérzetedet.

A Ciklusszinkron App végigkísér ezen az úton: segít megfigyelni a tested jelzéseit, megérteni a ciklusod alakulását és tudatosan támogatni a természetes hormonális működésedet.

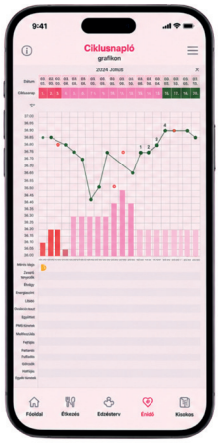


HA ÁLLANDÓAN FÁRADTNAK ÉRZED MAGAD...

Sok nő úgy gondolja, hogy a folyamatos kimerültség a rohanó élet természetes velejárója. Pedig az energiaszintet a hormonális ciklus is befolyásolja. Ha kizsigereled a szervezeted, akkor nem kapsz vissza semmit, míg ha tudod mikor kell támogatnod, akkor szárnyalsz..! Képzeld el, hogy nem kelsz többé ébresztő órára...!

A Ciklusszinkron App segít felismerni ezeket az összefüggéseket, és tudatosabban támogatni a szervezeted működését.

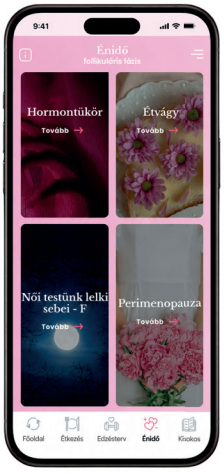
ALAP HOZZÁFÉRÉSBEN



KÖVESD AZ ENERGIASZINTEDET!

A Ciklusnaplóban rögzítheted, hogy mely napokon érzed magad energikusnak vagy kimerültnek, így idővel kirajzolódhatnak a ciklusodhoz kapcsolódó mintázatok. Ez segít felismerni, hogy a fáradtság mely ciklusszakaszokban jelentkezik leggyakrabban.

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG TÖBB TÁMOGATÁST KAPSZ

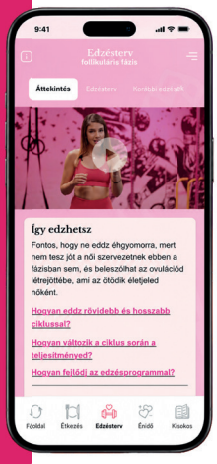


ÉNIDŐ / ALVÁS

Az Énidő Alvás menüjében olyan 5 hetes protokollt találsz, amely segít tudatos esti rutint kialakítani és támogatni a regenerációt.

ÉNIDŐ/HORMONTÜKÖR

Segít megérteni, hogy a ciklus egyes szakaszaiban tapasztalt energiaszint-változások mögött milyen hormonális folyamatok állhatnak, és életmódtámogató javaslatokat ad.



RECEPTEK ÉS EDZÉSEK

A ciklusfázisokhoz igazított táplálkozási és mozgásajánlások segítenek abban, hogy a szervezeted megkapja a megfelelő támogatást a hónap különböző időszakaiban.

ÉNIDŐ / MENTÁLIS VÁLTOZÁSOK

A ciklusfázisokhoz igazított hanganyag segít abban, hogy lásd, hol és hogyan támogathatod még jobban magad, ha nem megy még a gondolkodás sem.

Mert a fáradtság nem mindig csak a túlterheltség jele. Ha megérted a tested működését, könnyebben megtalálhatod azt az életmódot, amelyben több energiával és nagyobb egyensúlyban élhetsz.

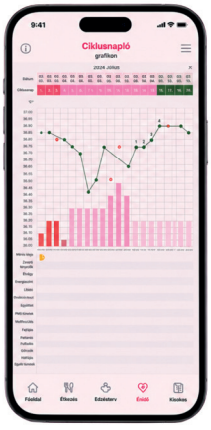


HA MOST ISMERKEDSZ A CIKLUSODDAL...
AZ ELSŐ MENSTRUÁCIÓD

Az első menstruáció utáni időszakban teljesen természetes, hogy sok kérdésed van. Mi számít normálisnak? Miért változik a hangulatom? Mikor fog megjönni legközelebb? Miért fáj a hasam? Mi történik a testemben?

A Ciklusszinkron App segít megismerni a saját tested működését, és megtanít arra, hogy a ciklusod ne félelmet, hanem önbizalmat adjon.
14 éves kortól használhatod akár a barátnőiddel, akár anyukáddal együtt.

ALAP HOZZÁFÉRÉSSEL

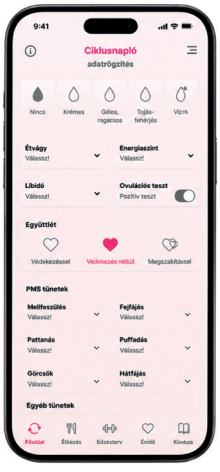


ISMERD MEG A CIKLUSOD!

A Kisokos egyszerűen és érthetően magyarázza el, hogyan működik a női ciklus, és hogyan tudod megfigyelni a méhnyaknyák és az alaptesthő segítségével.

KÖVESD A CIKLUSOD!

A Ciklusnaplóban rögzítheted a menstruációdat, így könnyebben láthatod, hogyan alakul a ciklusod hónapról hónapra, és pontosan tudod majd mikor jön meg a következő vérzésed, még akkor is, ha a ciklusod még nem rendszeres!



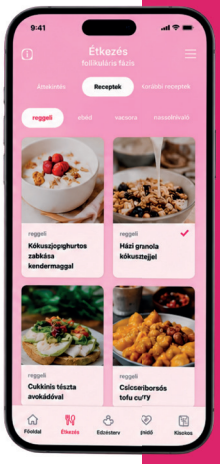
FIGYELD A TESTED JELZÉSEIT!

Naplózhatod a hangulatodat, fájdalmaidat, energiaszintedet és egyéb tüneteidet, így idővel megismerheted a saját mintázataidat.

KORLÁTLAN HOZZÁFÉRÉSSEL MÉG ÁTFOGÓBB TÁMOGATÁST KAPSZ

RECEPTEK

A ciklus különböző szakaszaihoz igazított receptek segítenek változatos és tudatos étrendet kialakítani, amit a barátnőiddel is elkészíthetsz!



EDZÉSEK

Változik a tested, és itt pontosan látod azt, hogyan tudod támogatni magad otthon is végezhető edzésvideókkal és szakaszokra szabott edzéstervvel. Vond be a barátnőidet is!

ÉNIDŐ - ÉTVÁGY

Felismered, hogy miért változik az étvágyad a ciklusod fázisaiban, és tippeket kapsz a hanganyagokból, hogy tudod őket támogatni.



ÉNIDŐ / MENTÁLIS VÁLTOZÁSOK

Megérted, hogy miért más a kedved a hónap különböző hetein, és jobban elfogadod ezeket a változásokat. A hanganyagokban elmondjuk azt is, hogyan tudod támogatni magad.

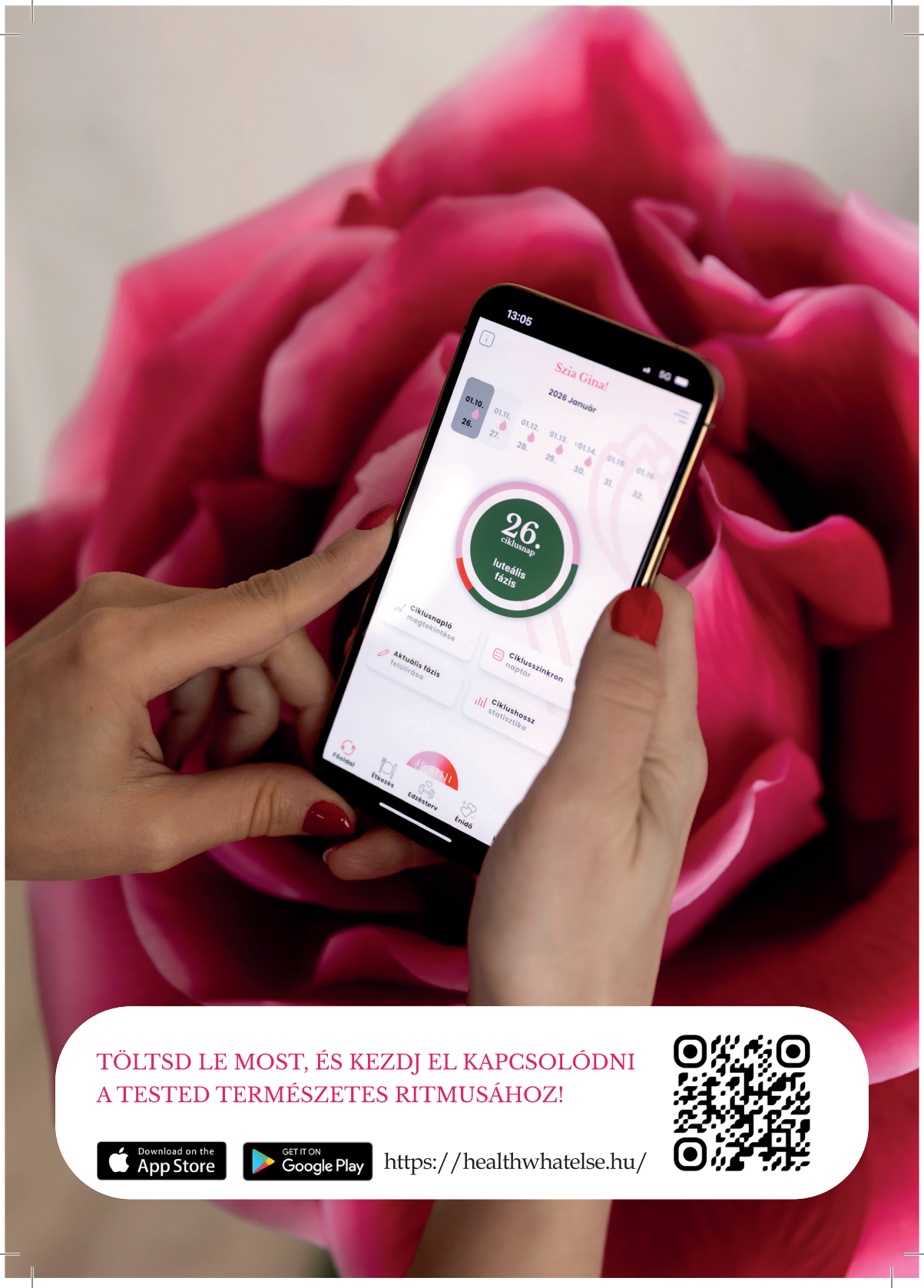
Mert minél hamarabb megismered a testedet, annál magabiztosabban tudsz gondoskodni róla egész életed során.

MIÉRT MÁS A CIKLUSSZINKRON APP, MINT A TÖBBI CIKLUSKÖVETŐ APPLIKÁCIÓ?

Mert én egy női körbe hívlak, aminek a része lehetsz:
Oktatóim tanfolyamain elsajátíthatod a Ciklusszinkron módszerét, a Ciklusszinkron Applikáció pedig kiegészítő társként fogja a kezed, és segít a tanultakat a mindennapokban alkalmazni.
Minden nőnek szüksége van egy női körre. Egy helyre, ahol nem kell erősnek lennie. Ahol kérdezhet. Ahol megértheti a testét, lelkét. Ahol a többi nő ismeri azokat az érzéseket, amikkel ő is küzd. Ahol a ciklusod és a tested nem tabu, hanem egy közös nyelv. Ezért építettem a Ciklusszinkron Applikációt, amiben:

- Több mint 7 éves tapasztalatom és egyedi tudásom van benne
- 2 személyi edző 120 gyakorlata
- Gina és táplálkozástudományi szakember által összeállított 80 db recept, aminek makro és mikrotápanyagai a ciklusod fázisait támogatják
- Jógaedzések minden ciklusfázishoz, a tested változó igényeihez igazítva
- Minden hónapban élő webinár az általam képzett oktatókkal
- Minden hónapban Podcast epizód
- Zárt Ciklusszinkron Facebook csoport szakértői jelenléttel
- Több mint 20 hanganyag az Énidőben
- Több mint 10 oktatóvideó az Énidőben
- Folyamatosan változó, bővülő tartalmak a ti javaslataitokra





TÖLTSD LE MOST, ÉS KEZDJ EL KAPCSOLÓDNI
A TESTED TERMÉSZETES RITMUSÁHOZ!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

https://healthwhatelse.hu/