

سالي التوا

سوا اسم المرأة
الدراسية
و
الرياضية



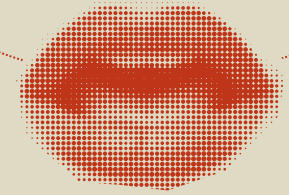
شو يصير فينا؟

ما هي أهم الهرمونات؟



مزاجية؟

ما صدرا يفهمك!



الهرمونات المبيضية
(تفرز من المبيضين)

الهرمونات التنحامية
(تفرز من الدماغ)

1. الهرمون المنشط للحويصلة (FSH)

لماذا يُفرز: لتكفيز المبيض على إنتاج وإفراج الحويصلات التي تحتوي على البويضات.

(Estrogen) الإستروجين

لماذا يُفرز: لبناء بطانة الرحم وتهيئة البيئة المناسبة للخصوبة، ويصل لقمته قبل التبويض.

(Progesterone) البروجسترون

لماذا يُفرز: لتثبيت بطانة الرحم والحفاظ عليها بعد التبويض، تحضيراً للاحتمالية استقبال جنين.

الهرمون اللوتيني (LH)

لماذا يُفرز: لإفراج عملية التبويض عن طريق دفع البويضة الناضجة للخروج من المبيض.

الشتاء

الحالة المهرمونية

انخفاض حاد في جميع الهرمونات (الإستروجين والبروجسترون في أدنى مستوياتهما)

المعنى الرفضية

وقت "البيانات الشتوي": الجسم يحتاج للراحة، لتخلص من القدرين، والاتصال بالذات. فترة مثالية للتأمل والمهدوء

الحركة المقترمة

يوغيا لطيفة للتهدئة، المشي الهادئ، أو الراحة التامة والاستماع لاحتياجات جسديك.

الربيع

الحالة الهرمونية

يبدأ هرمون الإستروجين في الصعود التدريجي، مما يحفز النشاط

المعنى الدرامي

وقت "التفتح": ارتفاع الطاقة البدنية والذهنية. رغبة في بدء مشاريع جديدة، التخطيط، وزيادة النشاط الاجتماعي

الحركة المقترمة

تمارين الكارديو، الجري الخفيف، أو تجربة نوع جديد من التمارين

الرياضية الممتعة.

الصيف

الحالة الهرمونية

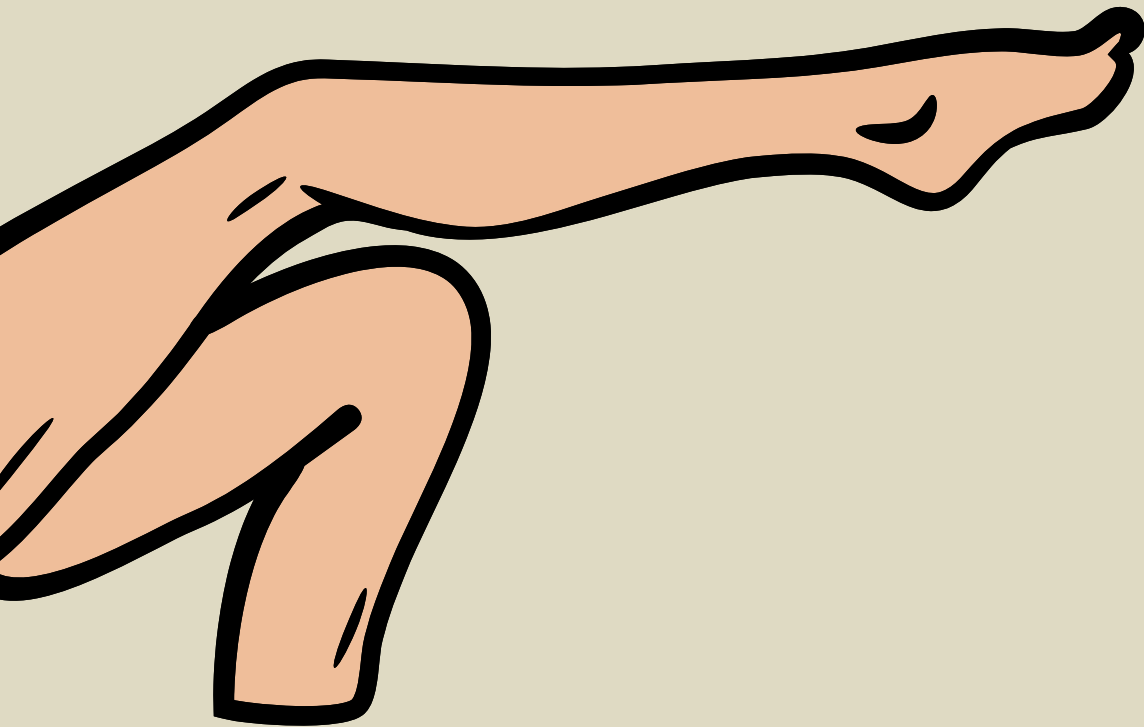
وصول الإستروجين للقمرة مع قفزة قوية في هرمون LH
المعنى الدراضي

وقت "الذروة": أنت في قمة تفهيمك الاجتماعي والجدي. الفترة
بالأنسب للتواصل، الإقناع، والظهور العلني

الحركة المقترصة

رفع الأثقال، الرقص، أو الانضمام لصفوف تمارين جماعية

(HIIT)، تمارين عالية التردد



أخريف

الحالة الهرمونية

.سيادة هرمون البروجسترون الذي يميل لتهدئة الجسم وتخفيفه

المعنى الدراضي

وقت "الحصاد والمراجعة": التركيز على التفاصيل وإنهاء المهام.

ميل تدريجي للهدوء والعناية بالذات بعيداً عن الصخب

الحركة المقترمة

تمارين اليوغا، تمارين القوة المتوسطة، أو المشي المعتدل في

الطبيعة.

ما الذي يمنع اصحابنا

بالموسم في وقته؟



الأسبب ..



شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا
شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا
شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا شكرًا

