

PROTOCOLLO FEMMINILE

IL TUO BENESSERE PERSONALE



Care Donne,

Questo non è solo una guida, ma un viaggio intimo dentro il nostro universo biologico femminile. Un percorso di consapevolezza che attraversa tutte le stagioni della nostra vita ormonale, dal primo ciclo fino alla menopausa.

Ogni fase è un capitolo prezioso della nostra storia: dalla fase follicolare, energica e creativa, alla fase luteale, più introspettiva e profonda, fino agli anni della perimenopausa e menopausa, dove la saggezza fiorisce insieme a nuove consapevolezze.

Non siamo solo un corpo, siamo un ecosistema complesso. Questa guida nasce dal desiderio di restituirvi gli strumenti per comprendere, accettare e valorizzare i nostri naturali cambiamenti ormonali.

Qui troverete non solo informazioni scientifiche, ma un abbraccio di sorellanza. Ogni donna merita di sentirsi forte, consapevole e padrona del proprio benessere.

Insieme, scopriremo che i nostri "squilibri" sono in realtà messaggi preziosi del nostro corpo.

Buon viaggio dentro di te.

PADRONEGGIA QUESTE 5 ABITUDINI



DORMIRE

Un sonno costante e di alta qualità è la tua priorità di vita numero 1.



DIETA

Mangia ascoltando le tue reali esigenze e non per stress.



ESERCIZIO

4 ore a settimana. Incorpora forza, cardio, flessibilità ed equilibrio.



FAMIGLIA E AMICIZIE

Promuovi attivamente relazioni significative per creare una comunità.



COSE DA EVITARE

Fast food, cibo spazzatura, fumo, svapo, alcol eccessivo e social media - e tutto ciò che crea dipendenza.

FASE FOLLICOLARE



➤ FASE FOLLICOLARE:

Questa fase si distingue per la crescita e la maturazione dei follicoli ovarico contenenti uova, a partire dal primo giorno delle mestruazioni e terminando con l'ovulazione. Durante la fase follicolare l'estrogeno inizia basso e aumenta lentamente portando all'ovulazione. Il progesterone rimane basso durante questa fase.

Questi cambiamenti ormonali portano a:

- Un aumento dei livelli di estrogeni provoca un aumento della sensibilità all'insulina (cioè migliora il metabolismo dei carboidrati).
- Miglioramento della sintesi muscolare: gli estrogeni promuovono il recupero e la crescita muscolare.
- Temperatura corporea del nucleo più bassa: bassi livelli di progesterone portano a una temperatura del nucleo più bassa, migliorando le prestazioni durante le sessioni ad alta intensità.
- Recupero più rapido: livelli più elevati di estrogeni contribuiscono a un migliore recupero.

FASE FOLLICOLARE



➤ *PROTOCOLLO:*

Giorno 1 all'ovulazione.

Formazione:

- Dai priorità ad allenamenti ad alta intensità e allenamento della forza durante questa fase.
- Il recupero è più veloce, allenati più spesso.

Nutrizione:

- Mangia più carboidrati durante questa fase man mano che la sensibilità all'insulina migliora.
- Assunzione di proteine a 1,5 g per peso corporeo in kg al giorno.

Integratori:

- Magnesio 100-200 mg al giorno.
- Calcio 1200 mg al giorno.

FASE LUTEALE



➤ FASE LUTEALE:

Durante la fase lutea, il progesterone aumenta, raggiungendo il picco dopo l'ovulazione e rimanendo alto fino alle mestruazioni. Anche gli estrogeni aumentano ma diminuiscono prima delle mestruazioni.

- Aumento della temperatura centrale: il progesterone elevato eleva la temperatura centrale, riducendo le prestazioni e rallentando il recupero.
- Resistenza all'insulina: il progesterone diminuisce la sensibilità all'insulina.
- Catabolismo: il progesterone promuove la rottura muscolare, richiedendo un maggiore apporto proteico e rallentando il recupero.
- Ritenzione idrica: il progesterone aumenta la ritenzione idrica.
- Cambiamenti del neurotrasmettitore: il progesterone può influenzare i neurotrasmettitori come la serotonina, portando a stanchezza, irritabilità e sindrome premestruale.

FASE LUTEALE



➤ PROTOCOLLO:

Dall'ovulazione alle mestruazioni.

Formazione:

- Dai priorità al cardio e all'allenamento della forza.
- Il recupero è più lento, riduci intensità e regolarità delle attività.

Nutrizione:

- Aumenta le proteine e i grassi sani. Ridurre i carboidrati mano a mano che la sensibilità all'insulina è ridotta.
- Assunzione di proteine a 2,0 g per peso corporeo in kg al giorno.
- Aumenta gli alimenti antinfiammatori.
- Combatti la ritenzione idrica con elettroliti adeguati.

Integratori:

- Aumentare il sodio 200-400 mg al giorno.
- Aumentare il potassio 200-400 mg al giorno.
- Aumentare il magnesio di 100-200 mg al giorno.
- Ashwagandha 300-600 mg e Rhodiola Rosea 200-400 mg al giorno per aiutare a regolare lo stress, ridurre il gonfiore e alleviare i sintomi della sindrome premestruale durante la fase luteale precoce e tarda.
- Melatonina 1-3 mg a notte per aiutare a migliorare la qualità del sonno e ridurre l'infiammazione.

FASE LUTEALE TARDIVA



➤ FASE LUTEALE TARDIVA:

Da 1 settimana a qualche giorno prima delle mestruazioni.

Formazione:

- Solo allenamento leggero. Attività di mantenimento e cura di sé.

Nutrizione:

- Alimenti antinfiammatori e idratazione continua.

Come si identifica l'ovulazione:

1. Monitora la temperatura corporea basale: molti dispositivi indossabili ora tracciano la temperatura basale durante il sonno o al risveglio. Cerca un aumento di 0,5 a 1,0 gradi, che inizia 1-2 giorni dopo l'ovulazione e spesso persiste fino alle mestruazioni.
2. Cambiamenti nel muco: noterai un aumento della produzione e un cambiamento di consistenza: trasparente, scivoloso ed elastico, simile agli albumi.

PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA



➤ PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA:

Formazione:

- Concentrarsi sull'allenamento della forza e sull'HIIT per mantenere la massa muscolare e prevenire la resistenza all'insulina.
- Le attività con sovraccarico e l'esercizio ad alta intensità sono fondamentali per proteggere sia la massa ossea che quella muscolare.

Nutrizione:

- Aumenta l'assunzione di proteine per sostenere la massa muscolare.
- Punta a 2,0 g/kg di proteine al giorno.

Integratori:

- Usa Ashwagandha e Rhodiola secondo necessità per la gestione dello stress e dell'umore.
- Magnesio: 100-200 mg al giorno, se necessario per l'umore.
- Calcio: 1200 mg al giorno.

CONCLUSIONI



Care Donne,

Siamo giunte alla fine di questo piccolissimo viaggio, ma è solo l'inizio della vostra rivoluzione personale.

Ricordate sempre: la vostra natura non è un difetto da correggere, ma una meraviglia da ascoltare e rispettare. Ogni fase ormonale è una stagione preziosa, con i suoi doni, le sue sfide e le sue incredibili potenzialità.

Non siete sole in questo percorso. Siamo un universo interconnesso di energie, esperienze, trasformazioni continue. Il nostro corpo parla, sussurra, grida - sta a noi imparare il suo linguaggio.

I protocolli che avete scoperto non sono regole rigide, ma strumenti flessibili. Personalizzateli, adattateli, fateli vibrare con il vostro essere unico.

La vera medicina siete voi: la vostra intuizione, la vostra sensibilità, la vostra capacità di rigenerarvi.

Continuate a prendervi cura di voi con amore, curiosità e gentilezza.

Il nostro corpo è casa, tempio, universo.

Con tutto il mio affetto femminile,

Emanuela Donati

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH



Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Nutrizione Sportiva, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.

Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.



www.dottoressaemanueladonati.it



[dott.ssa_emanueladonati](https://www.instagram.com/dott.ssa_emanueladonati)



[Dott.ssa Emanuela Donati](https://www.facebook.com/Dott.ssaEmanuelaDonati)