



TVOJE OSOBNÍ STRATEGIE

PITÍ KOFEINU PODLE CYKLU

ABY TO NEOHROZILO TVOJI PLODNOST A
HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU

@bagniari

www.bagniari.com

www.preprogramujsvojcyklus.com



AHOJ

Těší mě, že se o svoj cyklus zajímáš i s přesahem jako je pití kávy a celková konzumace kofeinu během dne. Tento krátký ebook ti možno změní pohled na to, jak ke své denní kávě přistupuješ. Každá z nás jsme jiná. Některá pije denně několik káv a těžko si dokáže život bez kávy představit. Jiná zase kávě holduje minimálně a spíš preferuje čaje. A některé jako já, pijeme kávu pro chuť, příjemné posezení nebo jako životabudič před tréninkem (:D). Ať už se vidíš v jakékoliv z těchto osob, měla by jsi pár věcí o kofeinu vědět, proto jsem pro tebe zpracovala tento krátký ebook.

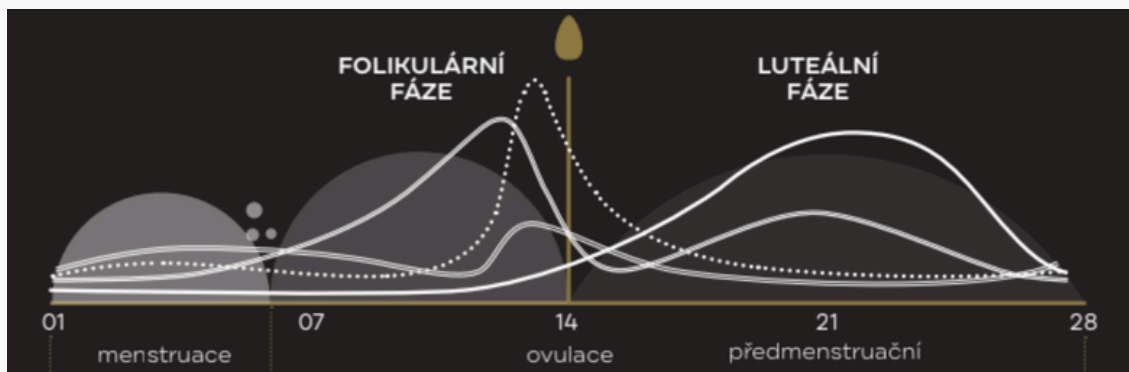
Bagniari





Tím, že si uvědomíš výkyvy svých pohlavních hormonů a přizpůsobíš tomu i příjem kofeinu, nemusíš se své denní kávy vzdávat.

PROČ BY JSI MĚLA PÍT KOFEIN CYKLICKY?



Jak vidíš výše, tvůj menstruační cyklus je složitá souhra hormonů (tak trochu divoká hormonální párty) během celého měsíce. Tyto hormonální změny mají schopnost ovlivnit to, jak vaše tělo reaguje na kofein a jak ho eliminuje.

Proč je ještě důležité sladit konzumaci kávy s menstruačním cyklem?

Citlivost našeho těla na kofein se může během cyklu měnit. Během luteální fáze cyklu (nastává mezi ovulací a menstruací) se hladina progesteronu zvyšuje. Progesteron může způsobit, že budeš citlivější na stimulační účinky kofeinu, což může potenciálně vést k zvýšené úzkosti, nervozitě a poruchám spánku. Při snížení příjmu kofeinu během této fáze můžeš odstranit nebo se úplně vyhnout těmto negativním vedlejším účinkům. Nezapomínejme, že kofein je stimulant. Zejména pokud se konzumuje na prázdný žaludek, kofein aktivuje nadledvinky tak, aby uvolnily stresové hormony, jako jsou kortizol a adrenalin. Tyto hormony mohou vyvolat uvolňování glukózy z jater do krevního oběhu, což naruší tvou hladinu cukru v krvi. Konkrétně je problém v tom, pokud se toto stane hned ráno (začneš svůj den kávou), což je "krásná" příprava na narušení regulace cukru v krvi a to během celého dne. Kofeinové stimulační účinky na nervový systém samozřejmě mohou narušit tvou schopnost k dobrému nočnímu spánku (ano, i o HODINY později, když ho piješ). Během luteální fáze může být spánek již tak narušený v důsledku hormonálních změn (jako je například přímý nedostatek hladiny progesteronu nebo pokles estrogenů a progesteronu před menstruací).



3 HLAVNÍ BODY

😬 Kofein a kortizol: Kofein může dočasně zvýšit hladinu kortizolu, našeho stresového hormonu. Zatímco mírné zvýšení (ráno) je součástí přirozené reakce organismu, nadměrný příjem kofeinu může vést k dlouhodobému zvýšení hladiny kortizolu, což může ovlivnit hormonální rovnováhu.

🔍 Kofein a inzulín: Kofein může také ovlivnit citlivost na inzulín (tzv. rovnováhu cukru v krvi). To je zvláště důležité pro ženy s PCOS, ale i s hormonální nerovnováhou.

🍒 Kofein a estrogen: Bojuješ s nadbytkem estrogenu? Pokud ano, možná by sis měla zaměřit na minimální až mírnou konzumaci kofeinu. Příliš mnoho kofeinu totiž může ovlivnit hladinu estrogenu a potenciálně zhoršit hormonální nerovnováhu. Jedna studie ukazuje, že vyšší spotřeba kofeinu souvisí s vyšší hladinou estrogenu u žen asijského původu, ale o něco méně se to týká i žen evropského původu.

TRÁPÍ TĚ PCOS?

KLIKNI NA TEXT VYŠŠÍE



KOFEIN A HOŘČÍK

Kofein bohužel vyčerpává hořčík z našeho těla.

Bylo prokázáno, že hořčík snižuje nadýmání a citlivost prsů, pomáhá vytvářet progesteron (produkovaný po ovulaci), snižuje riziko PMS úzkosti a nespavosti a je účinný při menstruačních bolestech a migrénách. To všechno mám navíc i já vyzkoušeno na klientkách. Pravda pravdivá.

A důležitá poznámka k tomu. Hladina hořčíku v našem těle je rapidně nižší než dříve. Jedna věc - kvalita naší vody a potravin, ta druhá je nadměrný stres v těle. Ale neboj, myslela jsem na to a na e-shopu najdeš i kvalitní zdroje hořčíku.



KÁVA A CYKLUS

Existuje malá studie, která naznačuje, že vylučování kofeinu je zpomaleno v luteální fázi, zejména v druhé polovině před nástupem menstruace. Všechny hormonální změny, které se dějí v luteální fázi, pravděpodobně ovlivňují aktivitu určitých enzymů, které se podílejí na metabolismu kofeinu.

Lane, J.D., Steege, J.F., Rupp, S.L. et al. Menstrual cycle effects on caffeine elimination in the human female. Eur J Clin Pharmacol 43, 543–546 (1992). <https://doi.org/10.1007/BF02285099>





KOFEÍN A KORTIZOL

Kofein na lačný žaludek doslova rozrušuje naše hormony, protože zvyšuje hladinu kortizolu. A ten zase následně naruší naši hladinu cukru v krvi po celý den. Tyto dvě věci, které potřebujeme mít pod kontrolou, abychom podpořili naše pohlavní hormony a abychom měli zdravou luteální fázi (ta před menstruací) a menstruační fázi.

CO SI ODNĚST

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ CO SI ODNĚST -
PAMATUJ SI PRO HORMONÁLNÍ ZDRAVÍ:

ZALEŽÍ NA ČASE
ZALEŽÍ NA KVALITĚ
ZALEŽÍ NA ZPŮSOBU

ZÁKLADNÍ BODY K PITÍ KOFEINU:

ZREDUKUJ

MNOŽSTVÍ KOFEINU ČÍM BLÍŽ BUDEŠ
MENSTRUAČNÍ FÁZI (cca 1-2 týdny) BĚHEM NÍ.

BUĎ VYBÍRAVÁ

KÁVOVNÍKY JSOU JEDNY Z NEJVÍCE
CHEMICKY OŠETŘOVANÝCH PLODIN NA
SVĚTĚ. VYBER SI KVALITNÍ KÁVU Z
ORGANICKÉ/BIO KVALITY A BEZ
PESTICIDOVÝCH POSTŘÍKŮ.

BUĎ ZVĚDAVÁ

PŘESVĚDČ SE, ŽE BEZKOFEINOVÁ KÁVA,
KTEROU PIJEŠ, JE ZBAVENÁ KOFEINU
PŘIROZENOU FORMOU, BUĎ ŠVÝCARSKOU
METODOU NEBO POMOCÍ CUKROVÉ TŘTINY.

INVESTUJ ROZUMNĚ

NAKUPUJ SVOU KÁVU U ZNAČEK, KTERÉ SE O
KÁVU STARAJÍ JAKO O VLASTNÍ. V ČR/SR JE
UŽ NĚKOLIK PRAŽÍREN S VÝBĚROVOU KÁVOU,
KTERÁ PŘICHÁZÍ V TOP KVALITĚ.





NEPIJ NA LAČNO

NIKDY NEPIJ KÁVU NA LAČNÝ ŽALUDEK. TEČKA.

PIJ CYKLICKY

PŘI PITÍ KÁVY MYSLI NA TO V JAKÉ FÁZI CYKLU JSI

PITNÝ REŽIM

NEZAPOMEŇ NA DOSTATEK PITNÉHO REŽIMU PŘI PITÍ KÁVY. UDĚLEJ SI NÁVYK VYPÍT SKLENICI VODY, NEŽ SI VYCHUTNÁŠ SVOJ DOUŠEK KÁVY.

BOLEST A PMS

POKUD TĚ TRÁPÍ BOLESTIVÁ MENSTRUACE NEBO PMS, VYZKOUŠEJ PÍŤ KÁVU BEZ KRAVSKÉHO MLÉKA.

NESEDĚ

POKUD SI DÁVAŠ KOFEINOVOU KÁVU DOPORUČUJI TI SI JI DÁT POKUD TĚ ČEKÁ POHYB.
BEZKOFEINOVOU ZVOL POKUD SI SEDÁŠ K PRÁCI.

PŘEDMENSTRUACNÍ A MENSTRUACNÍ FÁZE



- přejdi na verzi kávy BEZ KOFEINU nebo sniž příjem kofeinu do 200 mg



- přejdi na bylinné čaje jako je malinovník, pampeliška, máta nebo tulsí (bazalka posvátná)
- zlaté mléko (kurkuma latte)
- ječmené, pampeliškové nebo jiné formy alternativ kávovin

FOLIKULÁRNÍ A OVULAČNÍ FÁZE



- užij si kávu s kofeinem (ale až po plném žaludku)



- pokud máš chuť na víc káv denně, kombinuj i s bezkofeinovou variantou (mysli na svůj spánek)
- vyzkoušej matcha nápoj nebo kvalitní sypaný zelený čaj



UŽ NEMUSÍŠ HLEDAT

Na e-shopu [BAGNIARISTORE.CZ](https://bagniaristore.cz) jsme přidali zrnka bezkofeinové kávy. Její proces zbavení sa kofeinu probíhal pomocí promytí cukrovou třtinou. Jedná se o 100% arabiku. Detaily v odkaze níže:

[OBJEDNEJ SI SVÉ DOMŮ](https://bagniaristore.cz)

Tyto zdroje ti budou nápomocné

pokud hledáš odpovědi i na další otázky



ONLINE WEBINÁŘE

Záznamy tématických přednášek v rozsahu 120-150 minut. Obsahují témata objasňující PMS, PCOS, cysty, endometriózu, menopauzu, či bolestivou menstruaci.

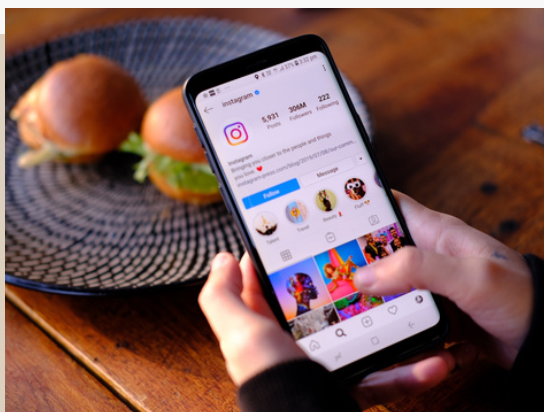
[SHLÉDNI WEBINÁŘ](#)



PODCAST BAGNIARI RADIO

Vezmi si informácie o ženskom zdraví do svých uší. Čeká tě víc než 170 epizod a 143 epizoda je venovaná práve tématu kofeinu.

[POSLECHNI SI PODCAST](#)



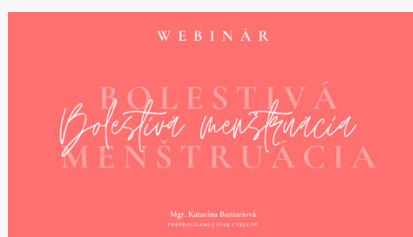
INSTAGRAM

Na této sociální síti je množství zpracovaných témat, které najdeš v příspěvcích, videích nebo uložené ve výběru mého profilu.

[INSTAGRAM](#)

Toto je jen začátek

Tento průvodce je malým krokem k tomu, aby tvoje tělo dostalo lepší péči a dostatečnou pozornost. Pokud tě však trápí hormonální nerovnováha nebo konkrétní menstruační problém, ukážu ti, jak tělu ulevit a podpořit ho na další cestě. Připravila jsem pro tebe několik tematických webinářů, které ti vysvětlí, co se s tělem děje, proč se to děje a proč právě tobě, ale hlavně ti ukážu praktické postupy, jak s tím dál pracovat (výživové postupy, suplementace, vhodná odborná pomoc,...).



VYBER SI WEBINÁŘ

Určitě si na mě a můj tým kdykoliv obrať,
aby si na této cestě za lepším
menstruačním cyklem nebyla sama.

Bagniari

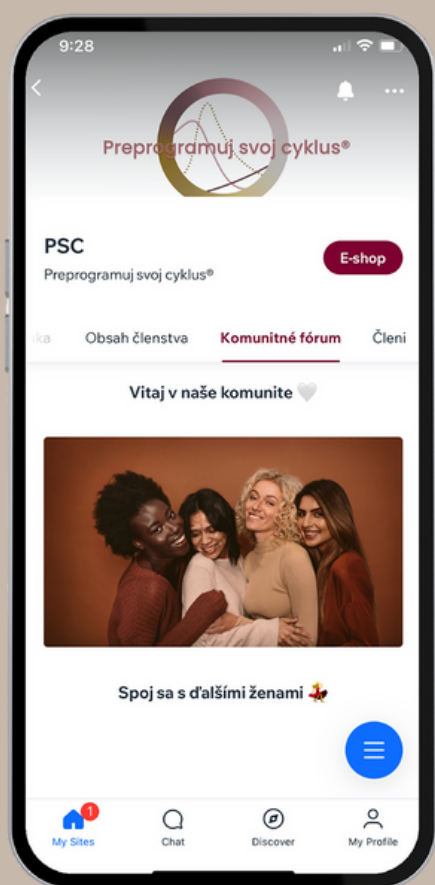
podpora@bagniari.com

www.bagniari.com

www.bagniaristore.cz



CHCEŠ NAJÍT ODPOVĚDI PŘÍMO SE MNOU?



Googliš, čteš fóra a tvůj gynekolog ti nedává nic jiného než jedno "řešení". Ale tobě stále není lépe. Setkáme se osobně v členství Preprogramuj svoj cyklus® a já ti ukážu, co se ti celou tu dobu snaží tvoje tělo říct. Informace, které hledáš bohužel u svého gynekologa na 98% nenajdeš, protože ještě nejsou součástí medicínského vzdělání. A jsou informace, které tam nikdy neučili a ani neučí. Neexistuje JEDNO řešení na různé druhy menstruačních problémů žen, a to by měl být první signál, proč se neuspokojit a hledat řešení pro tebe. Tvé tělo tě volá. Vstup do členství PSC, kde ti ukážu prakticky, jak si svůj cyklus sledovat.

[VSTUP DO ČLENSTVÍ](#)



n ájdesť ma na

WWW.PREPROGRAMUJSVOJCYKLUS.COM

@BAGNIARI

A MÔJ E-SHOP

WWW.BAGNIARISTORE.CZ

@BAGNIARISTORE