

月经周期营养与活动计划模板

根据月经周期四个阶段的生理特点，提供个性化的饮食营养建议和运动活动计划

periodhub.health | 女性健康管理工具

了解您的月经周期

月经周期是一个复杂的生理过程，通常持续21-35天，平均28天。它由多种激素精密调控，主要经历四个阶段。了解这些阶段及其伴随的激素变化，能帮助我们理解身体在不同时期的特点和需求，从而进行更个性化的饮食和活动调整。

🩸 月经期

第1-5天
雌激素和孕激素
水平较低
身体需要休息和
恢复

🌱 卵泡期

第1-13天
雌激素水平逐渐
升高
精力逐渐充沛

🌟 排卵期

第14天左右
雌激素达到峰值
体能处于最高点

🌙 黄体期

第15-28天
孕激素水平升高
容易出现PMS症
状

月经期 (第1-5天)

1

身体特点：疲劳、虚弱，容易出现痛经、腹胀等不适。情绪可能较为低落或不稳定。

🍎 推荐食物

富含铁质：瘦红肉、动物肝脏、菠菜

抗炎食物：深海鱼、亚麻籽、核桃

🏃 推荐活动

温和舒缓：散步、慢走、轻柔伸展

恢复性运动：阴瑜伽、修复瑜伽



易消化：热粥、汤品、煮熟蔬菜



富含镁钙：深绿色叶菜、坚果、豆制品



深呼吸练习：放松身心



充分休息：保证充足睡眠

时间	饮食计划	活动计划
早餐	燕麦粥 + 红枣 + 核桃 + 温豆奶	轻柔伸展 10分钟
午餐	瘦肉汤 + 菠菜 + 糙米饭	餐后散步 15分钟
晚餐	三文鱼 + 蒸蔬菜 + 少量主食	阴瑜伽 20分钟
加餐	姜茶、红糖水、坚果	深呼吸练习 5分钟

2

卵泡期 (第6-13天)

身体特点：雌激素水平逐渐升高，身体开始恢复，精力逐渐充沛，体能和恢复力增强。



推荐食物



优质蛋白质：鸡胸肉、鱼、瘦牛肉、鸡蛋



复合碳水：糙米、燕麦、全麦面包、地瓜



丰富蔬果：提供维生素、矿物质和抗氧化剂



推荐活动



力量训练：重量训练、阻力运动



有氧运动：跑步、游泳、骑行



高强度间歇：HIIT训练



豆制品：豆腐、豆浆、藜麦



球类运动：网球、羽毛球

时间	饮食计划	活动计划
早餐	全麦吐司 + 鸡蛋 + 牛油果 + 蛋白粉	力量训练 30分钟
午餐	鸡胸肉 + 藜麦 + 彩色蔬菜沙拉	有氧运动 40分钟
晚餐	鱼类 + 地瓜 + 蒸蔬菜	拉伸放松 15分钟
加餐	坚果、酸奶、水果	HIIT训练 20分钟

3

排卵期 (第14天左右)

身体特点：雌激素达到峰值，体能和精力通常处于最高点。可能情绪敏感，但也感到自信和精力充沛。



推荐食物



延续高蛋白：继续支持身体功能



易消化食物：为高强度运动做准备



充足水分：维持身体正常功能



抗氧化剂：应对运动压力



推荐活动



高强度训练：短跑、跳跃练习



大负荷力量：深蹲、硬拉等复合动作



挑战极限：冲击个人最好成绩



技能训练：学习新的运动技能


时间	饮食计划	活动计划
运动前	香蕉 + 燕麦 + 充足水分	充分热身 15分钟
运动中	电解质饮料、适量补水	高强度训练 45-60分钟
运动后	蛋白质 + 碳水化合物恢复餐	拉伸恢复 20分钟
全天	高蛋白饮食 + 充足水分	充足休息恢复


4


黄体期 (第15-28天)


身体特点：黄体素水平升高，容易出现水肿、乳房胀痛、食欲增强、疲劳感。PMS症状可能明显。

推荐食物


 稳定血糖：地瓜、糙米、燕麦、全麦制品


 健康脂肪：酪梨、坚果、橄榄油、深海鱼


 富含镁钙：缓解PMS症状


 高纤维：蔬菜、水果、全谷物、豆类

推荐活动

 中低强度：慢跑、游泳、快走

 放松舒缓：普拉提、瑜伽、伸展

 减压活动：冥想、正念步行

 情绪调节：音乐、阅读、艺术

时间	饮食计划	活动计划
----	------	------

早餐	燕麦 + 坚果 + 浆果 + 酸奶	温和瑜伽 20分钟
午餐	地瓜 + 鸡肉 + 大量蔬菜	慢走 30分钟
晚餐	三文鱼 + 糙米 + 绿叶蔬菜	普拉提 25分钟
加餐	少量黑巧克力、草本茶	冥想 10分钟

💡 个性化使用建议

- **了解您的周期：**首先记录您的月经日期来确定周期长度，根据实际情况调整天数划分
- **个性化调整：**根据您自身的感受、症状、体能水平和偏好进行调整
- **搭配追踪工具：**建议使用月经周期追踪App或纸质日志记录身体反应
- **持续记录评估：**使用1-2个周期后，回顾记录并优化计划
- **保持灵活：**根据实际情况灵活调整，这是指导工具而非严格规则
- **咨询专业人士：**如有严重不适或困惑，建议咨询医生、营养师或运动专家