

# ዑደት ማመሳሰል ፈጣን ዘዴ

ዑደት ማመሳሰል ማለት የሚበሉትን፣ ምን ዓይነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንደሚያደርጉ እና ምን ዓይነት ስራ እንደምሰሩ ከወር አበባ አራት(werat?) ጊዜያት ጋር የማስተካከል ሂደት ነው። ይህ በስሜትዎ እና በጉልበትዎ ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። እነዚህ የወር አበባ አራት(werat) ጊዜያት እና በሰውነት ላይ ያላቸው ተጽዕኖ ከታች ይታያሉ።

አብዛኛዎቹ የወር አበባ ያላቸው ሴቶች ከ28-31 የወር አበባ ቀናት አላቸው፣ ስለዚህ ብዙ ጊዜ የወር አበባ ለ 7 ቀናት ይቆያል። ነገር ግን፣ እያንዳንዱ ጊዜ ልዩ ሊሆን ይችላል ስለዚህ ሰውነትዎ እንዴት እንደሚሰራ ለማወቅ መከታተል ብቸኛው መንገድ ነው። ዑደትዎን ለመከታተል ለመጀምር Thyme Honey በሚባል የክትትል ወረቀት ነው (this doesnt read well) ። ምንም እንኳን ለሁሉም ሰው የሚስማማ የጊዜ ሰሌዳ መፍጠር ባይቻልም ፣ ይህ የክትትል ወረቀት ወደ ዑደት ማመሳሰል እንዴት መቅረብ እንደሚችሉ እንደ መመሪያ ሊያገለግል ይችላል።

ደረጃ	ስራ	የተመጣጠነ ምግብ	ጤና
<b>የወር አበባ</b> የማህፀን ሽፋንን ማስወገድ	ራስን ጥየቃ፣ መተንተን፣ ሪፖርት ማድረግ፣ ከቁጥሮች ጋር መስራት፣ ስርዓቶችን እና ሂደቶችን ማሻሻል	የዲር ፍዝ፣ ባቄላ፣ ጎመን፣ እንጉዳይ፣ ቤሪ፣ ወይን፣ ክራንቤሪ፣ ሐብሐብ፣ የኩላሊት ባቄላ፣ ተልባ፣ ዳክዬ፣ የአሳማ ሥጋ፣ ካርቦሃይድሬት፣ ሎብስተር፣ ሙዝሎች	እረፍት እና ራስን ጥየቃ፣ የጋ፣ ቀለል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ረጅም የእግር ጉዞ
<b>ደረሰብ</b> የ FSH ሆርሞን የ follicles እድገትን ያሳዳል	ፈጠራ፣ አዳዲስ ነገሮችን መማር፣ ትኩረት ማድረግ፣ ምርምር፣ የፕሮጀክት እቅድ ማውጣት	ገብስ፣ ካሮት ፣ ሰላጣ ፣ አርቲኮክ ፣ ዛኩኪኒ ፣ አተር ፣ አሾካዶ ፣ ሮማን ሰላጣ ፣ ሲትረስ ፣ ምስር ፣ ጥሬው ፣ ዲባ ፣ ዶሮ ፣ እንቁላል ፣ ሸርጣኖች	ከበድ ያለ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ፣ የሩጫ እና ?? ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች
<b>አቭዩሽን</b> ኤስትሮጅን ይጨምራል እናም እንቁላል ይለቀቃል	መነጋገር፣ ርህራሄ፣ ምርታማነት፣ የቡድን ስራ፣ አዲስ ግንኙነቶችን መገንባት	ቃርያ ፣ ስፒናች ፣ ራዝቤሪ፣ እንጆሪ ፣ ለውዝ ፣ አቸሎኒ ፣ አሳ	እረፍት እና ራስን ጥየቃ የምናረግበት ቦታ የጋ ቀለል ያል ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ረጅም የእግር ጉዞ
<b>ሉተል</b> ሊፈጠር ለሚችለው አርግዝና ፕሮጀክትዎን መልቀቅ	መነጋገር፣ ርህራሄ፣ ምርታማነት፣ የቡድን ስራ፣ አዲስ ግንኙነቶችን መገንባት	ቡናማ ፍዝ፣ ኩከንበር፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ዝንጅብል፣ ሽንኩርት፣ ራዲሽ፣ ስኳር ድንች፣ ፖም፣ ሽምብራ፣ ዋልኩትስ፣ የበሬ ሥጋ፣ ተርኪ ስጋ፣ ቅዝቃዛ አሳ	እረፍት እና ነጸብራቅ ቦታ የጋ ብርሃን ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ረጅም የእግር ጉዞዎች

# የግል ዑደት ማመሳሰል እቅድ አውጪ

ደረጃ	ስራ	የተመጣጠነ ምግብ	ጤና
<p><b>የወር አበባ</b> የማህፀን ሽፋንን ማስወገድ</p>			
<p><b>ፎሊኩላር</b> የ FSH ሆርሞን የ follicles እድገትን ያነሳሳል</p>			
<p><b>ኦቭዩሽን</b> ኤስትሮጅን ይጨምራል እናም እንቁላል ይለቀቃል</p>			
<p><b>ሉተል</b> ሊፈጠር ለሚችለው እርግዝና ፕሮጂስትሮን መልቀቅ</p>			



YeneHealth  
care women deserve

YENEHEALTH RESOURCE