

# Poznej

Věnuj si starostlivost  
3 menstruační cykly



# Sebe

## Praktická část diplomové práce

**Vliv silového tréninku na ženy s přirozeným menstruačním cyklem, ženy užívající HAK nebo vaginální inzertní ve vztahu k sekreci kortizolu**

## Co nás čeká

<b>3 měsíce sledování menstruačního cyklu</b>	<input type="checkbox"/> <b>1.měsíc:</b> sledování průběhu cyklu pro výchozí spolupráci další 2 měsíce <input type="checkbox"/> <b>2.-3. měsíc:</b> měření bazální teploty, sledování cervikálního hlenu, měření výkonu 1x týdně, sekrece kortizolu ze slin
<b>Edukace v rámci menstruačního cyklu a plodnosti</b>	<input type="checkbox"/> Přístup do <b>členské sekce online kurzu zdarma</b> po dobu 12 týdnů
<b>Data 2 měsíce trendu sekrece kortizolu</b>	<input type="checkbox"/> 1x denně sběr vzorku <b>slin</b> k následnému biochemickému vyhodnocení
<b>Individuální spolupráce</b>	<input type="checkbox"/> Pro 25 žen individuální spolupráce zdarma

## Jak to celé probíhá

Studium magisterského oboru **Fyziologie na Přírodovědecké fakultě** Karlovy univerzity a **vlastní zdravotní problémy** v tématu menstruačního cyklu mě přivedly k názoru, že diplomová práce je pro mě možnost, jak **pomoci ženám** v praxi a jak do **odborné veřejnosti** přispět kouskem ženských probandek, které nejsou ve vědě příliš žádány.

**Ženy** mají ale na rozdíl od **mužů odlišnou fyziologii** a tento trend věřím, že je možné změnit.

Proto budu vděčná za ženy, které by rády **poznaly sebe**, svůj **zdravotní stav**, **menstruační cyklus** a přispěly tak k **rozvoji výzkumu na ženách**, a to nejen na ženách s hormonální antikoncepcí, ale rovněž s fyziologickým cyklem.

Pro spolupráci si vyberu **25-30 žen**, kterým poskytnu na **3 měsíce** přístup do **online členství Zdraví jako privilegium**, kde je k dispozici kurz poznání **menstruačního cyklu a plodnosti žen**.

Věřím, že cesta edukace, je cesta, kterou můžeme společně **zvýšit plodnost** populace a podpořit **zdravé ženské cykly**, které jsou předpokladem pro zdraví žen.

- Na začátku spolupráce bude třeba vyplnit **dotazník**, abychom vzájemně poznaly **zdravotní stav** a životní fázi ženy
- Poté bude následovat společný měsíc **poznání trendu**, charakteristiky a délky menstruačního cyklu
- Na to společně navážeme další dva menstruační cykly, kde budeme pokračovat v **měření bazální teploty, pozorování cervikálního hlenu, budeme sbírat 1x denně vzorky slin a 1x týdně budeme měřit výkon ve vztahu k aktuální fázi cyklu** (skok do výšky a maximální výkon dřepů s vlastní vahou za jednotku času)
- Následně každá z probandek dostane **vyhodnocení menstruačního cyklu, sekrece kortizolu, fluktuace markerů pro výkon** v rámci měsíce a počas spolupráce **3 měsíce edukace zdravého životního stylu v online kurzu zdarma**

## Podmínky spolupráce

- Informovaný souhlas** se zpracováním **osobních dat** a poskytnutí dat k **analýze** a vyhodnocení pro potřeby diplomové práce
- Vlastní **bazální teploměr**, nebo zařízení, které měří bazální teplotu (Oura ring, Lady Comp, Daysy, Tempdrop, ...)
- Odeslání **vzorků se slinami** v poskytnutých kitech do biochemické laboratoře
- Zdravý, pravidelný menstruační cyklus**
- Reprodukční období a věk ženy** (nemůžeme spolupracovat před menarche a po menopauze)
- Pokud zapadáte do jedné z kategorií: **Žena s hormonální antikoncepcí / vaginálním inzerátem / fyziologickým cyklem**

## Jak se zapojit

- Zde vyplňte emailovou adresu**, na základě toho Vás budeme kontaktovat v průběhu vývoje příprav pro praktickou část diplomové práce - **nenechte se zmást počtem přihlášených žen**, z těchto žen budeme vybírat a navíc se nejedná o závazné přihlášení

- Pokud znáte **kamarádku**, které by tento výzkum mohl pomoci, nebojte se výzkum **posdílet** - ve dvou se to vždycky lépe táhne. 😊
- [Vyplňte vstupní dotazník zde](#), nebo nahráním QR kódu níže.



O výzkumu se také zmiňuje v několika epizodách podcastu, kde jsou rozebírány některé problematiky menstruačního cyklu: [#30](#), [#31](#), [#33](#), [#35](#)

Budu se těšit na případnou spolupráci!

Děkuji za Váš čas a ochotu, které si velmi vážím.

**Kateřina Novotná**

[www.zdravijakoprivilegium.cz](http://www.zdravijakoprivilegium.cz)