# Cycle de bien-être féminin

1er jour

règles

**Nourrir le sang et le Qi**

Consommer des aliments riches en nutriments pour renforcer l'énergie et la vitalité.

7e jour

**Nourrir le sang et le yin des reins**

Se concentrer sur des aliments qui soutiennent la santé des reins et l'équilibre du yin.

14e jour

**Nourrir le Qi du cœur**

Utiliser des pratiques et des aliments pour renforcer l'énergie du cœur.

21e jour

**Drainer le Qi**

Engager des activités pour faire circuler et équilibrer l'énergie.

Made with Napkin