

# CHECKLIST ZIJN JOUW HORMONEN IN BALANS?

## **Oestrogeen te laag**

### Lichamelijk te merken aan:

- Constante vermoeidheid
- Opvliegers
- Slapeloosheid, slecht slapen
- Onregelmatige cyclus
- Lage rugpijn, pijn in benen
- Blaasontstekingen
- Minder stevige borsten
- Minder bloedverlies bij menstruatie
- Urine verliezen of moeilijk op kunnen houden
- Droge ogen
- Droge vagina
- Hoofdpijn tijdens menstruatie
- Verminderd libido
- 's nachts zweten
- Schildklier problemen
- Hoog cholesterol
- Hart- en vaatproblemen
- Tandvlees problemen
- Hartkloppingen
- Constipatie
- Vetopslag, vooral op buik
- Pijnlijke gewrichten

### Geestelijk te merken aan:

- Geheugenproblemen
- Stemmingsswisselingen
- Depressieve, angstige gevoelens
- Prikkelbaar
- Huidbuien
- Wazig in hoofd

## **Oestrogeen te hoog**

### Lichamelijk te merken aan:

- Pijnlijke borsten
- PMS (stemmingsswisselingen voor menstruatie)
- Heftige menstruatie
- Korte menstruatie
- Onregelmatige menstruatie
- Hoofdpijn week voor menstruatie
- Schimmelinfecties
- Hoge bloeddruk
- Verlaagd libido
- Koude handen en voeten
- Gewichtstoename
- Vermoeidheid
- Vetopslag rond de heupen
- Vasthouden vocht
- Opgeblazen gevoel
- Endometriose

### Geestelijk te merken aan:

- Prikkelbaar
- Zenuwachtig
- Emotioneel
- Overgevoelig
- Snel geïrriteerd



## ***Progesteron te laag***

### **Lichamelijk te merken aan:**

- Gewichtstoename zonder reden
- Slecht slapen
- Pijnlijke borsten
- PMS (stemmingswisselingen voor menstruatie)
- Heftige menstruatie
- Onregelmatige menstruatie
- Hoofdpijn
- Onvruchtbaarheid
- Vroege miskraam
- Menstruatie korter dan vier dagen
- Onrust
- Klachten omtrent trage schildklier
- Wazig gevoel in hoofd

### **Geestelijk te merken aan:**

- Prikkelbaar
- Zenuwachtig
- Emotioneel
- Overgevoelig
- Snel geïrriteerd

## ***Cortisol (stresshormoon) hoog***

### **Lichamelijk te merken aan:**

- Hoge bloeddruk
- Onrustig slapen
- Overgewicht
- Vetopslag op buik
- Vermoeidheid
- Meer willen eten
- Meer koolhydraten/suikers eten voor energie
- Hoofdpijn
- Concentratie problemen
- Bol hoofd
- Slechte wondgenezing
- Nooit ziek

## ***Cortisol laag***

### **Lichamelijk te merken aan:**

- Moeilijk uit bed komen
- Nooit uitgerust voelen
- Koud hebben
- Dunner wordende wenkbrouwen

- Gewichtstoename met vetopslag bij buik
- Koffie nodig hebben
- Suikers en koolhydraten nodig hebben
- Trek in zout
- Lage bloeddruk
- Duizelig bij opstaan
- Snel blauwe plekken

### **Geestelijk te merken aan:**

- Angstig
- Zenuwachtig
- Depressieve gevoelens
- Niet stress bestendig
- Woede en frustratie
- Geen focus
- Geen productiviteit
- Moeite om dag door te komen, 's avond actief
- Alles is te veel

## ***Schildklierproblemen***

### **Lichamelijk te merken aan:**

- Vermoeidheid
- Constipatie
- Dunner wordende wenkbrauwen (zijkant)
- Slecht zien
- Gewichtstoename
- Droge huid
- Haaruitval
- Lage bloeddruk
- Moeilijk of niet zwanger worden
- Hoofdpijn
- Lusteloosheid
- Spierzwakte
- Verminderd libido
- Lage lichaamstemperatuur
- Vochtophopingen rond ogen in de ochtend
- Vocht vasthouden
- Verminderde weerstand
- Versnelde veroudering
- Moeite met slikken

Ga verder met deze checklist op de volgende bladzijde >>

<< Vervolg checklist hormoonbalans

## Geestelijk te merken aan:

- Geheugenproblemen
- Stemningswisselingen
- Depressieve, angstige gevoelens
- Prikkelbaar
- Huilbuien
- Wazig in hoofd

## ***Testosteron te hoog***

### Lichamelijk te merken aan:

- Verhoogd libido
- Acné
- Gezichtsbehaarung of toename
- Haaruitval op hoofd
- Meer zweten
- Langere ringvinger ten opzichte van wijsvinger
- Vette huid
- PCOS
- Geen menstruatie of onregelmatig
- Onvruchtbaar

### Geestelijk te merken aan:

- Emotioneel
- Woede-uitbarstingen
- Stemningswisselingen
- Daadkracht

## ***Suikerhormoon / insuline***

### Lichamelijk te merken aan:

- Gewichtstoename bij het eten van koolhydraten
- Meer vormen van ontstekingen in je lichaam
- Voornamelijk vet opslag op de love handles
- Vermoeidheid na maaltijden met koolhydraten
- Stemningswisselingen
- Diabetes
- Drang naar zoetigheid
- Vaak dorst