



Werkboek

HAPPY HORMONEN CHALLENGE

door Francisca van den Berg

Intro

Waarom voel jij je de ene week van de maand super? Waarom kun je juist *dan* alles aan, straal je en zit je vol energie? Terwijl je de andere week van de maand huilerig bent, stemmingswisselingen hebt en alles je te veel is? Welkom in de wondere wereld van onze hormonen!

De komende vijf dagen ga ik je meer vertellen over de hormonen in je lichaam. Hoe werken ze en hoe kun je jouw hormonen beïnvloeden, zodat je veel stabielere wordt? Als je dat weet, kun je leren om met de voordelen van je cyclus en hormonen te gaan werken. Daarnaast ontvang je een aantal handige en praktische tips om je hormonen een boost te geven.

Mijn naam is Francisca van den Berg, hormoon-gewichtsexpert en ik ben 44 jaar. Ik ben gespecialiseerd in hormonen en hormonale klachten bij vrouwen. Met mijn onlineprogramma's en magazines heb ik inmiddels duizenden vrouwen mogen inspireren en helpen om alle hormonen weer in balans te krijgen.

Al mijn kennis en ervaring is verwerkt in de methode die ik ontwikkeld heb: "de Reset je Hormonen Methode". Met deze methode gaan we in tien weken en tien stappen je hormonen resetten, zodat jij weer vol energie van je leven kunt genieten. Je hormonen zullen weer in balans zijn.

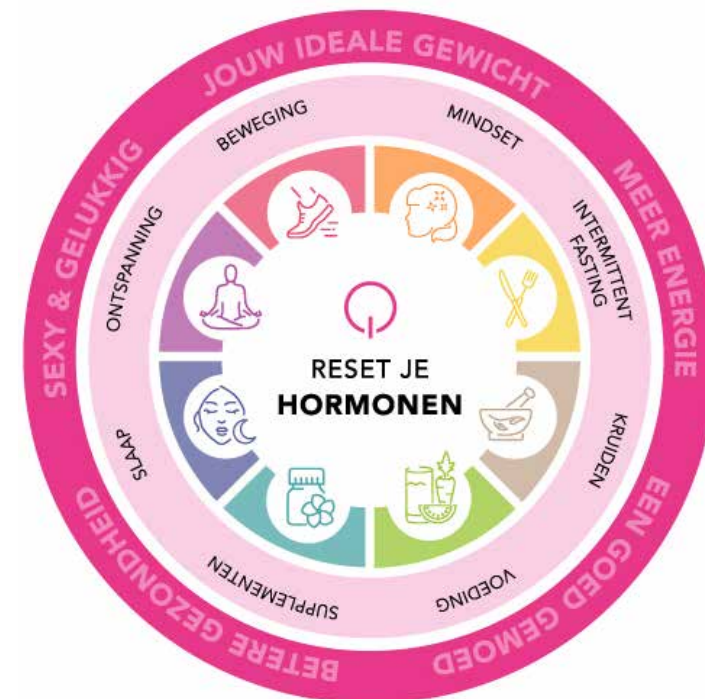
Ook ben ik hoofdredacteur van mijn eigen magazine, "Happy Hormonen, Happy Life". Dit magazine komt meerdere keren per jaar uit, daarmee wil ik vrouwen inspireren. Door middel van het magazine geef ik meer bekendheid aan hormonale problemen en de klachten die hieruit voortvloeien. Naast mijn onlineprogramma's en magazines, coach ik vrouwen naar een hormonale balans. Sinds kort leid ik ook andere hormooncoaches op door middel van mijn

geaccrediteerde vakopleiding "Reset je Hormonen-expert". En is in oktober 2021 mijn boek "Stop PMS" uitgekomen.

In alles wat ik doe, komen de 8 pijlers naar boven:

- Voeding
- Supplementen
- Intermittent fasting
- Kruiden
- Mindset
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning

Het complete stuk om jou weer in balans te brengen, zodat jij weer die superleuke vrouw mag zijn!



Missie

Voeding is ons medicijn

Helaas ben ik hier zelf pas later achter gekomen. Volgens mij was ik rond de dertig jaar toen ik groente ging eten en leerde variëren. Daarvoor stond mijn keukenkastje vol met pakjes van Knorr, samen met alle andere grote merken die mooie sauzen en verpakt voedsel maken. Al deze pakjes en zakjes zijn snel en gemakkelijk, maar zitten vol suikers en troep. Wist je dat macaroni met satésaus heel lang mijn favoriet recept was?

Inmiddels weet ik beter. Ik weet dat je volop energie kunt ervaren en dat je niet iedere maand last hoeft te hebben van stemmingswisselingen, waardoor je niet lekker in je vel zit. Ook weet ik nu dat je zonder dieet je ideale gewicht kunt bereiken

Op dit moment hebben ruim 600 vrouwen “de reset je hormonen methode” succesvol doorlopen. Hun klachten zijn verminderd of verdwenen. Er zijn zelfs vrouwen die inmiddels zonder medicatie kunnen. Al zeven jaar coach ik vrouwen in mijn praktijk op het gebied van voeding, hormonen, mindset en alles wat er nodig is om weer in balans te komen.

Deze minitraining is een cadeautje voor jou. Laat je inspireren en pak eruit wat voor jou van belang is. Want ik gun jou ook een energiek leven, zodat dat je gezond oud mag worden.

Lieve gezonde groet,
Francisca

Het is mijn missie is om zoveel mogelijk vrouwen bewust te maken van hun cyclus en hormonen. Ik wil dat je als vrouw weet dat er iets te doen is aan je hormonale strubbelingen, omdat je met voeding je levensstijl kunt veranderen. Yes lieve dames; jouw hormonen zijn meer dan alleen de overgang. We gaan werken aan je vrouwengezondheid. Door middel van de juiste kennis, voeding en levensstijl ga jij weer lekker en energiek in je vel zitten!

Je zult minder - tot geen - last meer hebben van vage klachten zoals: stemmingswisselingen, pijnlijke menstruaties, harde opgeblazen buiken, overgangsklachten, darmproblemen en niet meer kunnen afvallen. Daarnaast zul je merken dat je weer lekker slaapt. En zeg nu zelf? Dit wil jij toch ook?

Want, nu gaan werken aan je gezondheid en hormonale balans is een cadeau dat je pas later uitpakt!

Inleiding

DAG 1: **Welke hormonen hebben wij en hoe beïnvloeden ze ons lichaam?**

DAG 2: **Welke invloed heeft voeding?**

DAG 3: **Bloedsuikerspiegel en insuline**

DAG 4: **Stress**

DAG 5: **Wat ga je vanaf vandaag anders doen...**

DAG 1: Welke hormonen hebben wij?

Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn chemische boodschappers. Ze beïnvloeden gedrag, emoties, scheikundige stoffen in de hersenen en het immuunsysteem. Daarnaast hebben ze invloed op de manier hoe je voedsel omzet in brandstof.

Ieder hormoon heeft een functie en wordt aangestuurd vanuit de hersenen. De hersenen krijgen continu signalen, zodat ze weten of er hormonen aangemaakt moeten worden of er reeds voldoende aanwezig zijn.

Hormonen hebben dus invloed op heel veel aspecten in ons lichaam. Denk hierbij aan:

- Energie
- Of je het koud of warm hebt
- Zin in seks
- Je behoefte aan zoet
- De stofwisseling in je lichaam
- Je slaap
- Afvallen of aankomen.
- Eetgedrag versus stofwisseling.
- Menstruatieklachten.
- Overgangsklachten.

Je kunt je dus voorstellen dat een disbalans in jouw hormonen ervoor zorgt dat jij zelf uit balans bent, daardoor kun je verschillende klachten ervaren.

Hoe werken onze hormonen?

De hersenen zijn ons controlecentrum: de hersenen bepalen wanneer en hoe deze hormonen vrijkomen. Daarnaast beïnvloeden verschillende hormonen elkaar onderling.

Je cellen wentelen zich continu rond in een brouwsel van verschillende hormonen. Bij vrouwen verandert dit brouwsel per dag en zelfs van minuut tot minuut. Dit is afhankelijk van allerlei factoren

zoals: of je menstrueert, hoe lang geleden je laatste menstruatie heeft plaatsgevonden en of je zwanger bent.

Je cellen hebben allemaal receptoren die op specifieke hormonen reageren. Receptoren werken in feite net als sloten op een deur. Het hormoon past in het slot om de deur te openen.

Bijvoorbeeld: als er gevaar dreigt, past het belangrijkste stresshormoon cortisol in het slot van die bepaalde cel en opent de deur, zodat er een golf glucose aangemaakt wordt. Vervolgens is het lichaam in staat om sneller en krachtiger te rennen. Als de cel niet ontworpen is om met een bepaald hormoon samen te werken, zal de receptor (het slot op de deur) niet bij de hormonale sleutel passen.

Als het slot kapot is (bijvoorbeeld bij insulineresistentie of cortisol-resistentie) zal de deur ook niet opengaan. Het hormoongehalte in het bloed zal stijgen, maar niet terechtkomen in de cel waar het hoort.

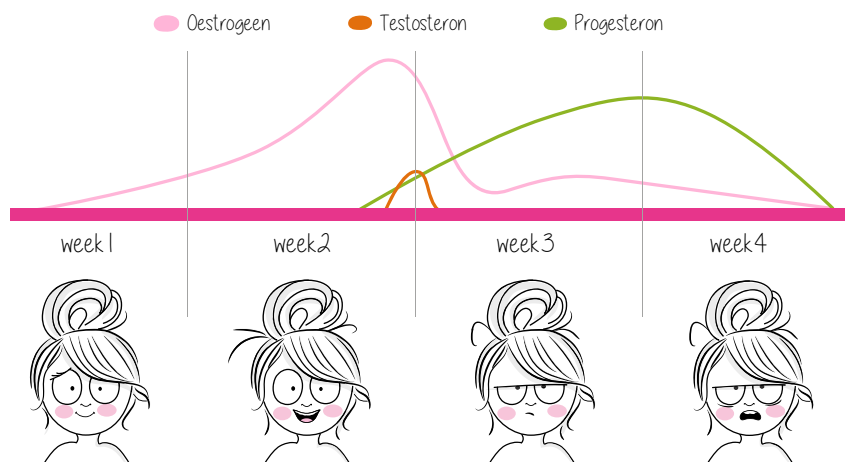
Hormonen

Als we het hebben over onze vrouwelijke hormoene, gaat het natuurlijk om de geslachtshormonen. Wij hebben als vrouw te maken met oestrogeen, progesteron en testosteron. Daarnaast hebben wij ook te maken met het stresshormoon cortisol en zijn er nog twee belangrijk hormonen: ons schildklierhormoon en het suikere hormoon insuline. Deze hormonen moeten met elkaar samenwerken als een orkest. Daarnaast zijn er natuurlijk nog veel meer hormonen en neurotransmitters, maar voor nu gaan we ons focussen op de bovenstaande hormonen.

De geslachtshormonen hebben invloed op onze cyclus en daar kunnen disbalansen en veranderingen in komen. Denk aan je eerste

menstruatie, zwangerschap, de periode na je zwangerschap en dan óók nog eens de overgang. Dus, wij hebben als vrouw ons hele leven te maken met onze hormonen.

Vandaag ga ik je meer vertellen over de werking van onze cyclus. Tijdens onze cyclus verandert de hormoonhuishouding. De voornaamste veranderingen vinden plaats tussen de hormonen oestrogeen, progesteron en testosteron. In de video die je in de e-mail vindt, vertel ik je meer over deze hormonen.



OESTROGEEN = VROUWELIJK HORMOON

Wat doet dit hormoon allemaal?

- Oestrogeen zorgt voor een goed humeur in de eerste twee weken van de cyclus.
- Dit hormoon zorgt ervoor dat een vrouw ongesteld kan worden. Het zorgt ook voor de veranderingen van het baarmoederslijmvlies gedurende de cyclus. Door weefselvernieuwing wordt het

baarmoederslijmvlies klaargemaakt voor de eventuele innesteling van een bevruchte eicel.

- Het stimuleert je libido en de ontwikkeling van vrouwelijke kenmerken zoals borsten, heupen, vagina en baarmoeder.
- Oestrogeen bevordert de doorbloeding van de hersenen.
- Het zorgt er mede voor dat jouw botmassa in stand wordt gehouden.
- Oestrogeen houdt jouw huid lekker stevig en jouw vaginawand soepel.
- Het stimuleert de werking van het 'gelukshormoon' serotonine. Vlak voor de menstruatie kan met de daling van de hoeveelheid oestrogeen, ook je serotoninepeil naar beneden gaan. Dit kan een depressief en prikkelbaar gevoel geven (PMS, premenstrueel syndroom).

Het is nog niet exact bekend hoe oestrogeen ingrijpt op de vrouwelijke emoties. Het is wel bekend wat oestrogeen in de hersenen doet en wat je dus mist zodra er een tekort ontstaat, zoals in de overgang.

Oestrogeen vermeerderd de hoeveelheid serotonine en de hoeveelheid serotoninereceptoren in de hersenen. Deze neurotransmitter beïnvloedt de stemming en seksueel-, slaap- en eetgedrag. Daarnaast beschermt het hormoon onze zenuwen tegen beschadiging en stimuleert de zenuwgroei. Oestrogeen beïnvloedt ook de productie en effecten van de neurotransmitters endorfine.

Deze werken in de eerste plaats pijn-onderdrukkend, maar zorgen ook voor een gevoel van geluk of euforie, zoals de *runners high* bij duursporters. Je kunt je dus wel voorstellen wat er verandert voor vrouwen die in aanloop naar - of na de overgang - minder oestrogeen aanmaken.

Als je richting de overgang gaat (of al in de overgang bent) kun je klachten krijgen als je tekorten van bepaalde hormonen hebt. Dit kun je merken door deze klachten die het meest voorkomen:

- Verandering van je cyclus: onregelmatig, heftiger, korter.
- Opvliegers en nachtelijk zweten.
- Drogere slijmvliezen; vagina, ogen en mond.

Een te hoog oestrogeengehalte ten opzichte van progesteron noemen we oestrogeendominantie. Dit is meestal de oorzaak van de PMS-gerelateerde klachten.

PROGESTERON

Het zusje (of de tegenhanger) van het hormoon oestrogeen is progesteron. Dit hormoon is een rustgevend hormoon. Gedurende de zwangerschap van een vrouw is het hoog, omdat dit bijdraagt aan een goede innesteling van de eicel.

Daarnaast zorgt progesteron ook voor spierweefsel tijdens de zwangerschap, zowel in de baarmoeder als in de darmen. De darmspieren verslappen, waardoor obstipatie kan ontstaan in de tweede helft van de cyclus én gedurende de zwangerschap. Doordat het rustgevend werkt, helpt het ook om de slaapkwaliteit te verbeteren. Progesteron heeft een linkje met het schildklierhormoon, omdat het de lichaamstemperatuur verhoogt.

Ongeveer 4 tot 10 jaar voor de menopauze neemt het progesteron-gehalte af. Dit is dus gemiddeld vanaf ons 35e jaar. Daarnaast is progesteron ook nog belangrijk voor de werking van de schildklier. Voor de omzetting van een inactief hormoon naar een actief hormoon, is voldoende progesteron noodzakelijk.

SCHILDKLIER

De schildklier zorgt voor je metabolisme. Als deze niet goed functioneert (dus te langzaam werkt) kun je aankomen of moeite hebben om af te vallen. Naast het aankomen/afvallen horen er veel vage klachten bij het niet goed functioneren van je schildklier. Dit is echter niet altijd de schuld van de schildklier zelf. Je kunt de problemen met betrekking tot de schildklier in twee categorieën verdelen.

- 1) Je schildklier functioneert niet goed.
- 2) Er is een probleem in het tekort aan vitaminen en mineralen. Of er is een hormonale disbalans, waardoor de schildklier een probleem heeft om het inactieve hormoon om te zetten in een actief hormoon.

Als je in categorie één valt, is dit te meten bij de huisarts. Je TSH-waarde zal niet juist zijn en er worden medicijnen voorgeschreven.

Bij type twee zal het niet vastgesteld worden, want je bloedwaardes zijn goed. Toch heb je wél alle klachten en dit betekent dus dat je schildklier niet de juiste omzetting kan doen. Als je dit ervaart mag je wel gaan werken om je hormonen een reset en boost te geven. Onthoud dat de huisarts niet altijd het complete plaatje meet. Voor een juiste diagnose moet je de verhoudingen van TSH, T4, actieve T3 en eventueel nog de ANTI TPO en de Reverse T3 weten.

In mijn praktijk zie ik veel vrouwen die denken dat ze klachten hebben die lijken op een trage werking van de schildklier. Op het moment dat we de hormonen weer in balans gaan brengen, nemen de klachten ook af. Naast dat ze weer afvallen, krijgen ze ook de juiste cofactoren binnen. Daarnaast hebben veel vrouwen medicatie kunnen afbouwen, door het in balans brengen van hun hormonen.



*Let food be thy medicine
and medicine be thy food*

- Hippocrates

DAG 2: Welke invloed heeft voeding?

Vandaag gaan we het hebben over onze voeding en hoe jij ervoor kunt zorgen dat voeding je medicijn gaat zijn. Voeding is al eeuwenoud en is er niet voor niets. Ik heb het niet alleen over onze voeding, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, maar ook over alle kruiden die er zijn. En met kruiden kun je heel veel! Zoals verwerken als smaakversterker in gerechten, maar ook in hogere doseringen om bepaalde hormonale klachten te gaan verhelpen.

Zoals jullie misschien al weten ben ik geen keukenprinses, maar ik hou wel ontzettend van eten. Ik kan echt ontzettend chagrijnig worden als ik niet op tijd eet. Dus ik plan veel vooruit maar kies ook echt voor de makkelijke maaltijd... Dit zie ik dus ook als een voordeel voor jullie. Bij deze opdracht heb ik ook een voorbeeld gegeven van een aantal overheerlijke recepten die je eens kunt proberen.

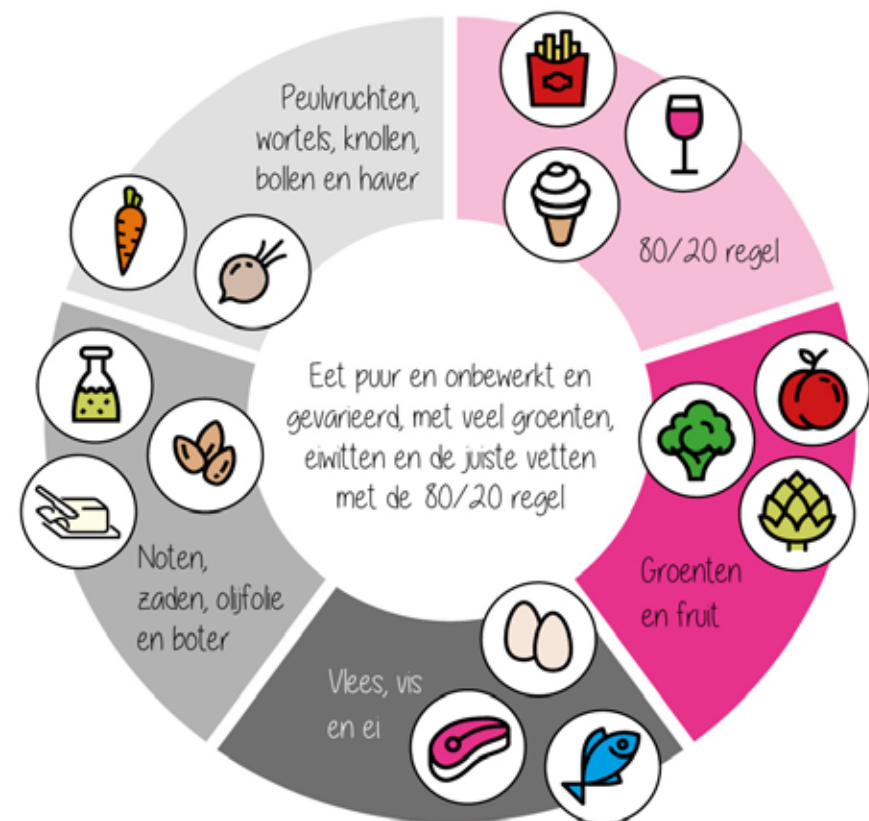
Onthoud: al het begin is misschien even moeilijk, maar uiteindelijk zal de moeite beloond worden. Toen ik een aantal jaren geleden startte met een nieuw voedingspatroon, dacht ik dat mijn hele dag bestond uit eten, nadenken over eten en het klaarmaken van het eten. Gelukkig is dat nu veranderd.

Ik ben een 'anti-dieet goeroe', want je moet je eigen plan maken. Voor iedereen werkt iets anders, maar een dieet is eigenlijk het stomste wat je kunt doen. We kunnen allemaal vier of zes weken een dieet volgen, maar wat ga je daarna doen? Ga je weer terug naar het oude? Val je weer terug?

Met als gevolg dat je oude gewicht en klachten weer terugkomen. Dus nee, geen dieet maar een voedingspatroon dat jij je hele leven gaat volhouden en waarbij genieten ook heel belangrijk is. Maar wél volgens de 80/20 regel. Want alleen dan houd je het ook het langste vol.

Voeding is de basis om je hormonen in balans te krijgen, daar start ik altijd mee. Ook in deze week wil ik je een aantal basisregels meegeven en die zijn eigenlijk heel simpel.

- Puur en onbewerkt
- Gevarieerd eten
- Beperk suiker
- Glutenvrij
- Lactose en caseïnevrij
- Biologisch
- 80/20 regel



DAG 3: Bloedsuikerspiegel en insuline

INSULINE = SUIKERHORMOON

Je lichaam zet koolhydraten die je eet (zoals suiker, brood, rijst en pasta), meteen om in glucose. Glucose wordt gebruikt om je lichaam van energie te voorzien. Om glucose als energie te kunnen gebruiken, is insuline nodig. Zodra glucose in je bloed komt, ga je insuline aanmaken. Insuline werkt als een sleutel die de glucose toelaat in je lichaamscellen, waar glucose als brandstof wordt gebruikt. Dit is een prachtig systeem! Maar, door een constante toevoer van grote hoeveelheden koolhydraten kan het systeem overbelast raken. De cellen reageren niet meer goed op de insuline (de sleutel) en laten geen glucose meer toe (de 'deur' blijft op slot). Je lichaam gaat als reactie op die gesloten deuren steeds meer insuline aanmaken. Maar dat helpt niet, want de enige cellen die de deur open willen zetten, zijn vetcellen. En zo verdwijnt het overschot aan koolhydraten in je vetcellen (zo kun je dus dikker worden van koolhydraten).

Mogelijke gevolgen van insulineresistentie

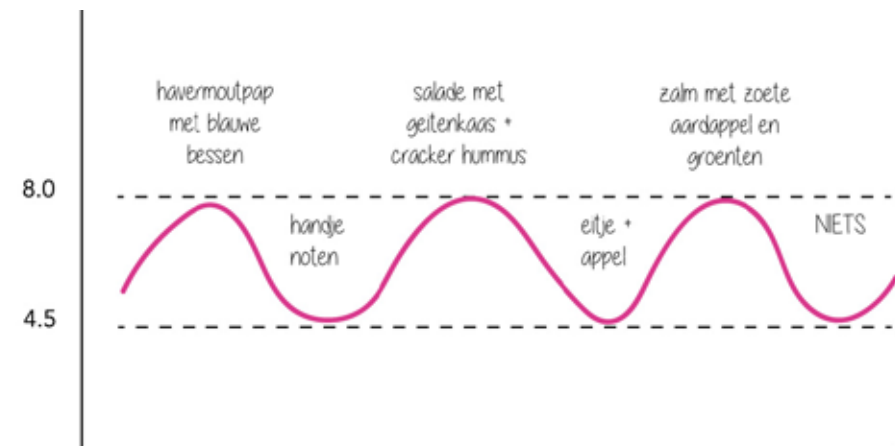
Wanneer je insulineresistent bent, gaat je lichaam steeds meer insuline aanmaken. Je lichaam probeert immers nog steeds om de glucose uit het bloed te werken. Die grote hoeveelheden insuline zijn erg belastend voor het lichaam. Ook kan je bloed op den duur blijven zitten met veel te veel glucose (hoge bloedsuikers), omdat het systeem steeds minder goed werkt. Ook dat is erg belastend en niet zonder gevolgen!

Veel chronische aandoeningen en moderne welvaartsziektes lijken het gevolg te zijn van insulineresistentie. Voorbeelden hiervan zijn:

- Pre-diabetes (aantal in Nederland op dit moment geschat op drie miljoen!)
- Diabetes (aantal in Nederland op dit moment één miljoen)
- Overgewicht

- Hart- en vaatziektes
- Bepaalde kanker
- Alzheimer
- Hormonale klachten

Insulineresistentie - of een bloedsuikerspiegel welke niet constant is en schommelt - is een basis voor een hormonale ontregeling. Daarom is het van groot belang om hieraan te werken door middel van intermitterend vasten en aanpassingen in je voedingspatroon.



OPDRACHT

Heb jij last van symptomen van insulineresistentie? Kruis aan.

- Je valt moeilijker af (of je komt daarna heel snel weer aan).
- Vaak moe en slaperig na het eten van een koolhydraatrijke maaltijd.
- Niet uitgerust wakker worden, weinig energie.
- Vaak hongerig en trek in koolhydraten.
- Als je begint met eten, wil je steeds meer.
- Eén koekje is nooit genoeg.
- Slaapdips aan het eind van de middag.

DAG 4: Stress

CORTISOL = STRESSHORMOON

Ons stresshormoon is misschien nog wel de lastigste om aan te pakken. Dit hormoon, genaamd cortisol, is het hormoon dat invloed heeft op al onze hormonen. Want, als je meer stress ervaart, zult je dit ook merken in je bloedsuikerspiegel. De bloedsuikerspiegel gaat stijgen en daardoor heb je meer behoefte aan suikers en snelle koolhydraten. Deze koolhydraten geven jou op dat moment de energie die je nodig hebt. Ook heeft het stresshormoon invloed op onze sekshormonen.

Ik noem altijd een heel simpel voorbeeld: onze cellen hebben deurtjes en sleuteltjes. De hormonen komen aan bij een cel en willen met het sleuteltje naar binnen. Alleen stress gaat voor het hormoon progesteron, dus die bezet als het ware het deurtje, waardoor progesteron niet naar binnen kan. Je begrijpt hoe vervelend dit is, want na ons 35e hebben we van nature al te maken met een verlaging van progesteron en met stress wordt dat alleen maar meer.

We hebben ons stresshormoon nodig, want anders heb je ook geen reden om in de ochtend wakker te worden. In de oertijd moesten de mensen af en toe vluchten voor een leeuw en daar is cortisol voor nodig. Maar in deze tijd zijn we continu aan het vluchten, niet letterlijk maar wel figuurlijk. We hebben tijd te kort, we hebben stress van ons werk en ons gezin wil ook nog aandacht. Het huis moet schoon zijn en we willen een zo mooi mogelijk leven leiden. Dit alles zorgt voor een disbalans in ons lichaam. En dan hebben we het nog niet over de stress van slechte voeding, te veel of te weinig bewegen en te weinig slaap. Noem het maar op.

Ons stresshormoon is misschien nog wel de lastigste om aan te pakken. Dit hormoon, genaamd cortisol, is het hormoon dat invloed heeft op al onze hormonen. Want als je meer stress ervaart, zul je

dit ook merken in je bloedsuikerspiegel. De bloedsuikerspiegel gaat stijgen en daardoor heb je meer behoefte aan suikers en snelle koolhydraten, want die geven jou op dat moment de energie die je nodig hebt. Ook heeft het stresshormoon invloed op onze sekshormonen. Ik noem altijd een heel simpel voorbeeld: onze cellen hebben deurtjes en sleuteltjes. De hormonen komen aan bij een cel en willen met het sleuteltje naar binnen. Alleen stress gaat voor het hormoon progesteron, dus die bezet als het ware het deurtje, waardoor progesteron niet naar binnen kan. Je begrijpt hoe vervelend dit is, want na ons 35e hebben we van nature al te maken met een verlaging van progesteron en met stress wordt dat alleen maar meer.

We hebben ons stresshormoon nodig, want anders heb je ook geen reden om in de ochtend wakker te worden. In de oertijd moesten de mensen af en toe vluchten voor een leeuw en daar is cortisol voor nodig. Maar in deze tijd zijn we continu aan het vluchten, niet letterlijk maar wel figuurlijk. We hebben tijd te kort, we hebben stress van ons werk en ons gezin wil ook nog aandacht. Het huis moet schoon zijn en we willen een zo mooi mogelijk leven leiden. Dit alles zorgt voor een disbalans in ons lichaam. En dan hebben we het nog niet over de stress van slechte voeding, te veel of te weinig bewegen en te weinig slaap. Noem het maar op.

Vandaag is het dé dag om hier eens bij stil te staan. Neem jij voldoende tijd voor jezelf? Hoe plan jij je dag?

En hoe maken we onszelf gek met gedachten en stemmetjes in ons hoofd? Ik ben ervan overtuigd dat ons lichaam de beschikking heeft over een zelf genezend vermogen. We kunnen met onze gedachten heel veel veranderen en wijzigen. Zeker als het gaat om hoe je je wilt voelen. Laat jij je leven door de waan van de dag, of sta je wel

DAG 5: Wat ga je vanaf vandaag anders doen?

We zijn gestart met de 8 pijlers voor een hormonale balans. Ik zal je per pijler meenemen en een mooie tip geven hoe je daar anders mee om kan gaan in de toekomst.

- Voeding
- Supplementen
- Intermittent fasting
- Kruiden
- Mindset
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning



1. VOEDING

Bij het onderdeel over de bloedsuikerspiegel heb je natuurlijk al kunnen lezen dat een stabiele bloedsuikerspiegel belangrijk is. Maar, hoe zorg je daar nou voor? Begin door zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten. Dit doe je door geen toegevoegde suikers, snelle koolhydraten, smaak- en kleurstoffen en E-nummers tot je te nemen. *Eet zoals de natuur het bedoeld heeft.* Voeg dagelijks groene groente toe aan je menu. Dit is van belang voor de afbraak van de hormonen door jouw lever. Groente, zoals broccoli en broccolikiemen, leveren een grote bijdrage aan het gezond houden van je lichaam.



2. SUPPLEMENTEN

Tja, de zin en onzin van supplementen mag in mijn ogen niet ontbreken. De basis begint met een goede vetzuurbalans. In mijn praktijk zie ik veel vrouwen met een disbalans. Als er te weinig omega3 in je lichaam aanwezig is (en daardoor ook te veel slechte vetten), betekent dit automatisch dat je celmembraan verhard is. Je cellen kunnen de voedingstoffen dan niet goed opnemen en de afvalstoffen worden niet goed afgevoerd. [Op mijn website kun je daar een uitgebreid artikel over lezen.](#)



3. INTERMITTENT FASTING

- Start door te eten in een eetraum.
- Zorg ervoor dat je aantal eetmomenten teruggaan naar 3 op een dag.
- Eet in een eetraum van bijvoorbeeld 8 uur. Dit betekent dat je tussen 12.00 uur en 20.00 uur eet en de overige tijd niet. Dit noemen we intermitterend fasting.



4. KRUIDEN

Kruiden, oftewel fytotherapie, kunnen een mooie start zijn om je hormonale klachten te ondersteunen. Dit is zowel bij je bloedsuikerspiegel, als bij overgangs- en/of PMS-klachten. In dit geval is persoonlijk advies wel aan te raden, omdat voor iedereen een ander advies op maat nodig heeft.



5. MINDSET

Met mindset bedoel ik niet alleen een positieve mindset, maar vooral de wil om te gaan veranderen. Nu je deze drie dagen hebt gevolgd, ben ik benieuwd:

- Wat jij anders zou willen doen in de toekomst?
- Welke stappen wil jij zetten om voor deze verandering te gaan?

Dát is het begin van het optimaliseren van jouw hormonale gezondheid. Dus start de dag eens anders en onthoud: je hebt altijd een keuze hoe jij je wilt voelen!



6. BEWEGING

De tip van de dag: ga wandelen en zorg voor minimaal 10.000 stappen op een dag. Weet ook dat te intensief trainen niet de oplossing is. Wist je dat te lang of te intensief trainen je stresshormoon cortisol juist laat stijgen? Voor veel vrouwen met hormonale klachten werkt wandelen, yoga, en op een rustige manier krachttraining veel beter!



7. SLAAP

Hoeveel uur slaap jij per nacht en word je uitgerust wakker? In onze slaap reset ons lichaam. "De uren voor 12 uur tellen het hardst" - die uitspraak heb je vast wel eens gehoord. Dat klopt, het is echt zo. Je groeihormoon is actief tussen 11.00 uur en 12.00 uur.



8. ONTSPANNING

Ontspanning is voor veel vrouwen lastig en dat komt omdat we veel ballen hooghouden. Daardoor vergeten we vaak om tijd voor jezelf in te plannen.

Hierbij heb ik gelijk een mooie opdracht voor je: plan minstens iedere dag een 'me-time moment' in. Dit kan wandelen zijn, sporten of gewoon lekker een boek lezen. Kies iets waar je écht blij van wordt en waar je van oplaadt. Gun het jezelf ook!

Vind je het lastig om deze veranderingen door te voeren of wil je het niet alleen doen? Dan help ik je graag met mijn bewezen methode; in 10 weken, in 10 stappen naar een hormonale balans. Wil je hier meer over leren en/of weten? [Neem dan gerust contact met mij op.](#)

Liefs,
Francisca



