



HORMONEN IN BALANS

*Direct toepasbare leefstijltips voor een
fijne en gezonde overgang*





1. Introductie: wat is een gezonde overgang
2. Voeding: Wat je eet maakt het verschil
3. Beweging: Kleine stappen voor grote resultaten
4. Ontspanning: De kracht van ontspanning
5. Slaap: Een essentiële sleutel tot balans
6. Hormonen in balans: Simpele aanpassingen groot effect
7. Praktische acties: Begin vandaag



Wat fijn dat je ons e-book hebt gedownload! Wij zijn Claudy en Danielle, en we hebben dit e-book speciaal voor jou gemaakt. De overgang kan een uitdagende tijd zijn, maar met de juiste tools en kennis kun je je energie en balans terugvinden.

In dit e-book vind je simpele, praktische tips voor voeding, beweging, ontspanning en slaap, die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. Kleine veranderingen kunnen grote resultaten opleveren!

Neem de tijd om de tips door te lezen en kijk wat voor jou werkt. Wil je nog verder gaan? We organiseren retreats waar je in een inspirerende omgeving meer kunt leren en tot rust kunt komen. Lees verder voor meer informatie.

Liefs,

Claudy & Danielle



WAT IS EEN GEZONDE OVERGANG

De overgang is een natuurlijke fase waarin je lichaam veranderingen ondergaat door een afname in de productie van hormonen, zoals oestrogeen en progesteron. Dit kan invloed hebben op je energie, stemming en gezondheid. Met de juiste leefstijlkeuzes kun je deze veranderingen positief ondersteunen en je vitaler voelen.

Dit e-book biedt praktische tips om je lichaam en geest in balans te brengen. Alles is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen.



WAT JE EET MAAKT HET VERSCHIL

Tips voor hormoonbalancerende voeding:

- **Eet meer vezels:** Volkoren granen, groenten, fruit, en peulvruchten ondersteunen een gezonde spijsvertering en stabiele bloedsuikerspiegel.
- **Voeg gezonde vetten toe:** Avocado, noten, zaden en vette vis (zoals zalm) zijn belangrijk voor de aanmaak van hormonen.
- **Vermijd snelle suikers:** Kies voor natuurlijke suikers uit fruit en vermijd bewerkte snacks.
- **Drink voldoende water:** Hydratatie ondersteunt de stofwisseling en helpt tegen vermoeidheid.

Praktische idee:

Maak een kom havermout met plantaardige melk, een eetlepel lijnzaad, kaneel en vers fruit. Dit ontbijt is vezelrijk en houdt je energie op peil.

BEWEGING: KLEINE STAPPEN VOOR GROTE RESULTATEN

Waarom beweging belangrijk is:

Regelmatige beweging ondersteunt je stofwisseling, versterkt je botten, en helpt bij het reguleren van hormonen.

Tips:

- Maak elke dag een wandeling van 30 minuten in de buitenlucht.
- Doe twee keer per week krachttraining om spiermassa te behouden.
- Probeer yoga of pilates voor flexibiliteit en ontspanning.





ONTSPANNING: DE KRACHT VAN RUST

Hoe stress je hormonen beïnvloedt:

Chronische stress verhoogt de productie van cortisol, wat kan leiden tot vermoeidheid en stemmingswisselingen.

Tips voor Ontspanning:

- Plan dagelijks 15-30 minuten me-time.
- Probeer ademhalingsoefeningen zoals de 4-7-8-methode.
- Beperk schermtijd en vervang deze door rustgevende activiteiten zoals lezen of een warm bad.
-



SLAAP: EEN ESSENTIELE SLEUTEL TOT BALANS

Waarom slaap belangrijk is:

Goede slaap herstelt je lichaam, ondersteunt de productie van hormonen en vermindert stress.

Tips:

- Creëer een vaste slaaproutine: ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed.
- Zorg voor een donkere, koele slaapkamer.
- Vermijd cafeïne en alcohol in de avond.



HORMONEN IN BALANS: SIMPELE AANPASSINGEN MET GROOT EFFECT

Praktische Aanpassingen:

- Voeg meer fyto-oestrogenen toe aan je dieet, zoals lijnzaad, sojabonen en tofu.
- Overweeg een supplement zoals magnesium of vitamine D na overleg met een arts.
- Vermijd langdurige blootstelling aan stress en plan regelmatig ontspanningsmomenten in.



PRAKTISCH ACTIES: BEGIN VANDAAG

- Kies één tip uit elk hoofdstuk en probeer deze de komende week toe te passen.
- Houd een dagboek bij om te reflecteren op je energie, stemming en eventuele veranderingen.
- Deel je doelen met een vriend of coach voor extra motivatie.

Uitnodiging voor onze retreat

“Jouw Volgende Stap naar Balans”

Gefeliciteerd dat je dit e-book hebt doorgenomen! We hopen dat je inspiratie hebt opgedaan en dat de tips je op weg helpen naar meer balans in je leven. Maar wist je dat je nog een stap verder kunt gaan?

Wij, Claudy en Danielle, organiseren een exclusieve retreat speciaal voor vrouwen zoals jij. Een moment van rust, inspiratie en verbinding, waarin je:

- Persoonlijk advies krijgt om je hormonen in balans te brengen.
- Leert hoe je voeding, beweging en ontspanning toepast in jouw dagelijkse leven.
- Tijd hebt om volledig op te laden in een prachtige omgeving.
- Verbinding maakt met andere vrouwen die precies begrijpen wat jij doormaakt.

Doe mee en gun jezelf deze kans!

We kijken ernaar uit om jou te ontmoeten en samen deze bijzondere reis te maken. Tot snel!

♥ Claudy & Danielle

SCHRIJF JE HIER IN