

TIPS AND TRICKS VOOR EEN OPTIMALE HORMOONBALANS



female health coaching by

RENSKE.

WELKOM

Lieve lezer,

Voor je ligt het e-book met tips and tricks voor een optimale hormoonbalans. Met het downloaden van dit boek heb jij al de eerste stap gezet richting meer kennis en informatie over de werking van jouw lichaam en dus ook jouw welzijn gedurende de dag!

Pak een momentje voor jezelf om de info in je op te nemen en mocht je aan het einde vragen en of opmerkingen hebben, neem dan gerust contact met mij op. ik hoop dat dit boek je in ieder geval al iets gaat helpen.

Liefs Renske
renske@renskevandermaaten.nl



female health coaching by

RENSKE.

EEN HORMONALE DISBALANS

Voordat ik je overspoel met het lijstje met tips and trick voor een optimale hormoonbalans. Wil ik je eerst uitleggen wat een hormonale disbalans eigenlijk is en hoe je deze evt. kunt herkennen.

Hormonen zijn een soort boodschapperstofjes die allerlei functies van je lichaam regelen en processen in je lichaam beïnvloeden. Denk hierbij aan o.a. je stressniveau, slaap, stofwisseling, eetlust, libido, lichaamstemperatuur en stemming.

In de basis is je lichaam goed in staat om al deze hormonen in balans te houden, maar soms raken onze hormonen uit evenwicht door interne of externe factoren, dit kan voor gezondheidsklachten zorgen.

Wat voor interne of externe factoren kunnen dat dan zijn, hoor ik je denken.

Er zijn verschillende oorzaken die voor een hormonale disbalans kunnen zorgen, hieronder som ik er enkele voor je op.

- Voedselallergieën, intoleranties en spijsverteringsproblemen
- Ziekten/syndromen zoals, PCOS, eierstokkanker, schildklierproblemen en diabetes
- Producten met toxinen en parabenen denk aan je deodorant of zeep of de pesticiden die je vaak vindt op niet biologische groenten en fruit
- Je leeftijd, denk dan aan de pubertijd periode en menopauze die vrouwen doormaken
- Stress speelt ook een grote rol, in de huidige tijd zien we deze vaak als een van de grotere boosdoeners van een hormonale disbalans
- Een ongezonde leefstijl, te weinig of overmatig eten, te suikerrijk of te vet (slechte vetten)
- Te weinig slaap

Tsja, dat zijn er nogal wat he en dat is ook precies de reden dat we ook te maken hebben met zoveel verschillende gezondheidsklachten.

Check het lijstje hieronder en lees welke klachten je o.a. kunt ervaren bij een hormonale disbalans.

- Plotselinge stemmingswisselingen
- Jezelf depressief of angstig voelen
- Afkeer van eten of juist last van eetbuiten
- Verminderd libido
- Hoofdpijnen
- Moeite hebben met afvallen of juist niet kunnen aankomen
- Onregelmatige en pijnlijke menstruaties
- Huidproblemen zoals eczeem, psoriasis of een droge huid.
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen

*Let op, er zijn veel meer klachten die op een hormonale disbalans kunnen wijzen. Twijfel je ergens over neem dan contact met mij op.

TIPS AND TRICKS

Drink dagelijks voldoende water

Wanneer je vochthuishouding op peil is kunnen herstelprocessen in je lichaam goed en snel plaatsvinden. Vochthuishouding is daarnaast ook een zeer belangrijke pijler om dat dit o.a. de basis vormt voor een functionerende hormoonhuishouding.

Let erop dat je niet te veel water drinkt maar ook niet te weinig, houd het bij ongeveer twee liter water per dag.

Wanneer je te veel water drinkt kan het juist je vochtbalans weer verstoren.

Drink je over het algemeen altijd alleen maar water, kies dan ook eens voor kokoswater. Kokoswater zit vol met mineralen zoals kalium, calcium, natrium en magnesium waar je lichaam veel behoefte aan heeft na een warme, drukke dag of een workout.

Eet zoveel mogelijk onbewerkte en natuurlijke voeding

Waarom? Je lichaam gaat hier gewoon beter op. Ik snap dat het je op dit moment in de supermarkten niet gemakkelijk wordt gemaakt, maar mogelijk kun je het jezelf een keer wat makkelijker maken en een rondje over de markt doen i.p.v. de supermarkt? Je hoeft niet alles gelijk aan te passen in je eetpatroon maar doe het met kleine stapjes en laat je lichaam wennen. Begin met het in huis halen van genoeg groente en fruit en dan het liefst biologisch. Vooral groene groenten helpen je lever om de juiste hoeveelheid hormonen af te breken en dit willen we natuurlijk ondersteunen.

Pas daarnaast op met suiker want dit is een grote verstoorder van je hormoonbalans. Daarnaast is het aan te raden om een suiker rijke snack of maaltijd altijd te combineren met eiwitten en vetten, omdat dit je bloedsuikerspiegel minder snel laat stijgen.

Wees kritisch in wat je op je huid smeert of spuit

Vandaag de dag gebruiken we in de ochtend als snel een flink aantal verzorgingsproducten, denk aan zeep, deo, tandpasta, bodylotion en ga zo maar door. Vaak zitten deze producten lang genoeg op je huid om erin door te dringen en soms sluit het je huidbarriere zelfs af. De makkelijkste regel is eigenlijk, zou je het niet opeten, smeert het dan ook niet op je huid. Dan vallen er volgens mij al een hoop producten af. Maar waar moet ik opletten hoor ik je denken? Pak 1 van je verzorgingsproducten en lees de ingrediëntenlijst door, kom je bijv. parabenen, aluminium, SLES, SES, siliconen en alcohol tegen dan is het een verstandig idee om dit product te vervangen voor een natuurlijker product. Ik vertel er in mijn trajecten meer over.



TIPS AND TRICKS

Zorg voor een slaapritme en voldoende slaap

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen, maar slaap is heel erg belangrijk. Je hebt gemiddeld zo'n 8 uur slaap nodig per nacht. Probeer je hier zelf ook echt aan te houden. Plan vaste bed- en wakker wordt tijden in en je zult zien dat het al gemakkelijker wordt om in slaap te vallen en je wordt gemakkelijker wakker.

Telefoon uit je slaapkamer of in ieder geval op vliegtuigstand, dit doet je vervolgens echt veel beter slapen.

Probeer een uur voor bedtijd niet meer op schermen te kijken, het hormoon melatonine wat nodig is om je in slaap te krijgen wordt door schermgebruik geblokkeerd en dit wil je juist niet!



Beweeg elke dag voldoende

Probeer gedurende de dag te blijven bewegen, bijvoorbeeld in de vorm van wandelen of fietsen. Fiets naar je werk, wandel in je pauze. Plan daarnaast een paar keer per week een sportlesje in van yoga tot krachttraining. Bewegen doet een mens goed het vermindert stress en helpt je feelgood hormonen aan te maken.

Luister hierbij naar je lichaam, heb je bijv. spierpijn sla dan een dag over. Sla niet in het bewegen door, dit laat je stresshormoon weer stijgen en je creëert daarmee het tegenovergestelde effect.

Plan bewust momenten in voor ontspanning

Ontspanning nog zo'n belangrijke pijler m.b.t. je hormoonhuishouding. Maar wat wordt dit ons soms moeilijk gemaakt in deze tijd. De manier waarop je ontspant is natuurlijk voor iedereen anders, laat wel duidelijk zijn dat Netflix hier niet echt onder valt. Zoek de natuur op, plan een yoga lesje in, mediteer of boek een heerlijke massage bij jou in de buurt. En oja, een bad vol met magnesiumpoeder is ook heerlijk om te ontspannen!

Door te ontspannen laat je je stresshormoon cortisol wat zakken. Het stresshormoon cortisol vergt veel van je lijf en kan je ook veel klachten geven, zoals haaruitval, vermoeidheid, broze nagels enz. Het is daarom belangrijk om bewust momenten op een dag te blokkeren om te ontspannen. Zo bewaak je de balans tussen drukke, stressvolle perioden en ontspanning.



EN NU?

Ik hoop dat je na het lezen van dit e-book in ieder geval wat handvaten hebt om zelf het eerste kleine stapje te zetten richting een optimale hormoonbalans. Dat kan in de vorm van 'het zelf in de praktijk toepassen' zijn of je kan met mij contact opnemen om te kijken of we er samen mee aan de slag kunnen gaan.

Tijdens mijn consulten zet ik verschillende gereedschappen in zoals een brede intake of een EMB-test om de oorzaak van jouw hormonale disbalans op te sporen. Ik ben er namelijk van overtuigd dat je pas weer lekker in je vel gaat zitten en gaat stralen nadat je de oorzaak hebt aangepakt, ik doe niet aan enkel symptoombestrijding.

Twijfel je nog of ik je zou kunnen helpen, neem dan contact met mij op voor een gratis telefonisch kennismakingsgesprek!

Liefs, Renske

female health coaching by

RENSKE.

