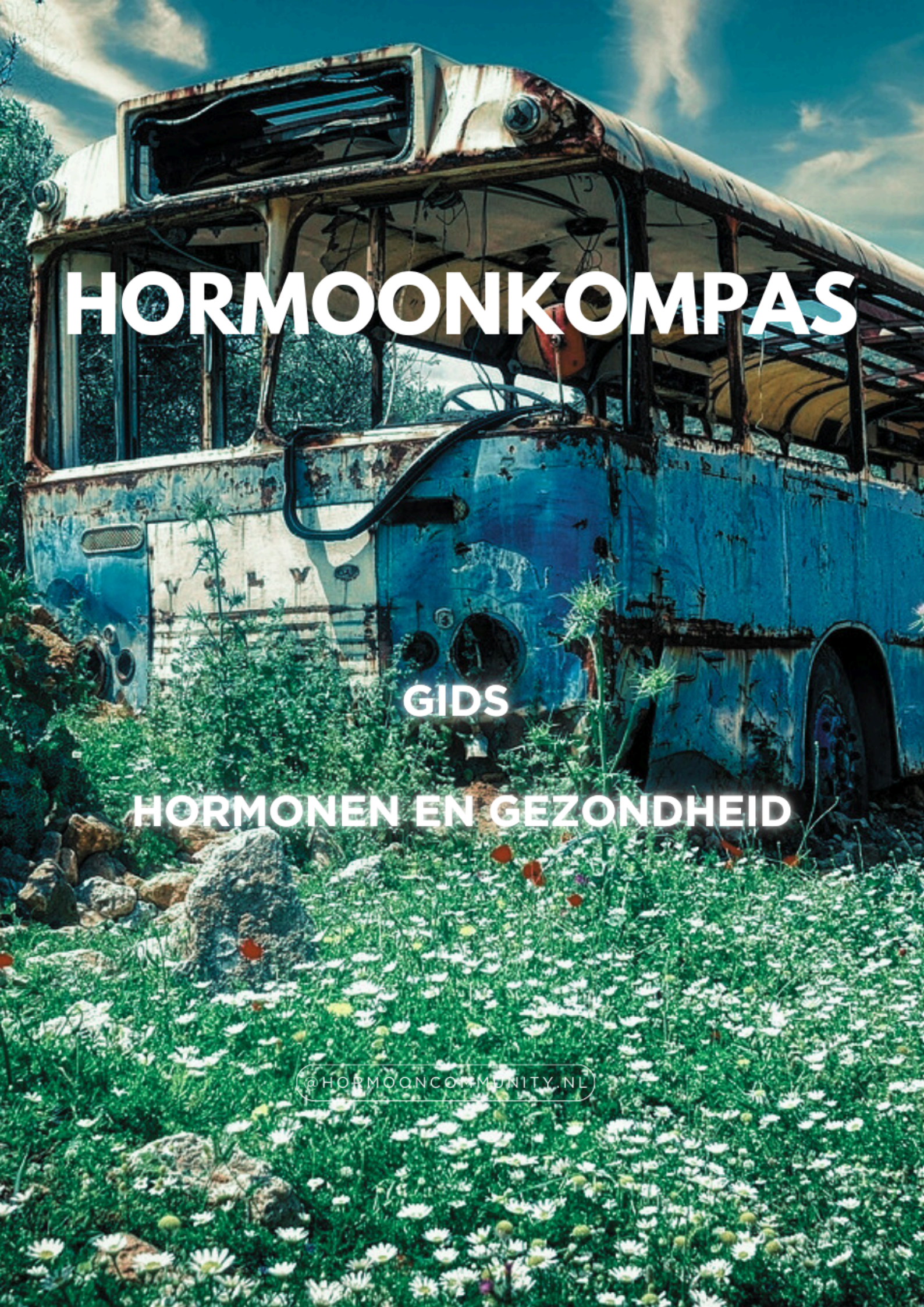


HORMOONKOMPAS

GIDS

HORMONEN EN GEZONDHEID

@HORMOONCOMMUNITY.NL

Hallo, Ik ben Anita Admiraal

EXPERT IN HORMONALE THERAPIE SINDS 2012

Als ontwikkelaar en pionier van een opleiding hormoontherapie biedt
Het Hormoon Kompas,
een solide basis voor hormonaal evenwicht.
Hoewel ik voorstander ben van bio-identieke hormonen wanneer dat passend is, begrijp ik dat dit niet voor iedereen de juiste weg is. Daarom geloof ik in een brede, holistische aanpak, waarbij leefstijl, voeding, en natuurlijke ondersteuning centraal staan. Wat je keuze ook is, mijn begeleiding is erop gericht om je zoveel mogelijk tools in handen te geven, die de basis zijn om zelf de regie over je hormonale gezondheid te nemen.

Let's do this!

Your dream life is calling

"Hey dames, (en heren) ik wil jullie allereerst even iets vertellen over gedragsverandering. Want ja, we willen allemaal verandering, maar eerlijk is eerlijk, dat gaat niet vanzelf. En nee, dat komt niet omdat je te lui bent of geen discipline hebt. Het zit gewoon een beetje ingewikkelder in elkaar. Je hersenen zijn net als een oude diesel: je moet ze even op gang brengen voordat ze lekker beginnen te lopen. We gaan in dit programma aan de slag met een journal van 8 weken, het z.g. HORMOON KOMPAS. En je vraagt je misschien af: waarom 8 weken?
Nou, wetenschappelijk gezien duurt het gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte te vormen. **Dat is dus langer dan een maandje proberen** en hopen dat het blijft plakken. Maar met 8 weken leg je een goede, stevige basis. Zeg maar het fundament van je nieuwe energieke jij – en daarna kun je gaan bouwen. Steeds een weekje erbij.
En val je even terug?
Wat in principe heel menselijk is.
Pak het dan gewoon weer op met week 1.

Ik vertel je er meer over in het programma.

Today is the beginning of the rest of your life.

INHOUD

01 Overzicht Digitale lessen en video's
programma, modules, inhoud

02 Cirkel
Hulpmiddel bewustwording

03 Symptomen
Checklist

04 Werkboek
Routines, Planner en selfcare

05 Het Proces
Oude gewoonten vs Nieuwe gewoonten

06 Dankwoord
bronnen en vertrouwen

01 DIGITALE LESSEN EN VIDEO'S

module 1
WELKOM

1. Wat goed dat je de stap gaat nemen.
2. Introductie en kennismaking.
3. Wat zijn hormonen en hoe worden ze beïnvloed.
4. Werking van hormonen vanuit de evolutie
5. Invloed van onze hedendaagse leefomgeving

module 2
HET KOMPAS

1. Het Hormoon Kompas
2. Duurzame veranderingen
3. gebruik van het Hormoon Kompas
4. Ochtend routine
5. Avond Routine

module 3
WERKBOEK

1. Planner
2. Checklist

module 4
TIPS

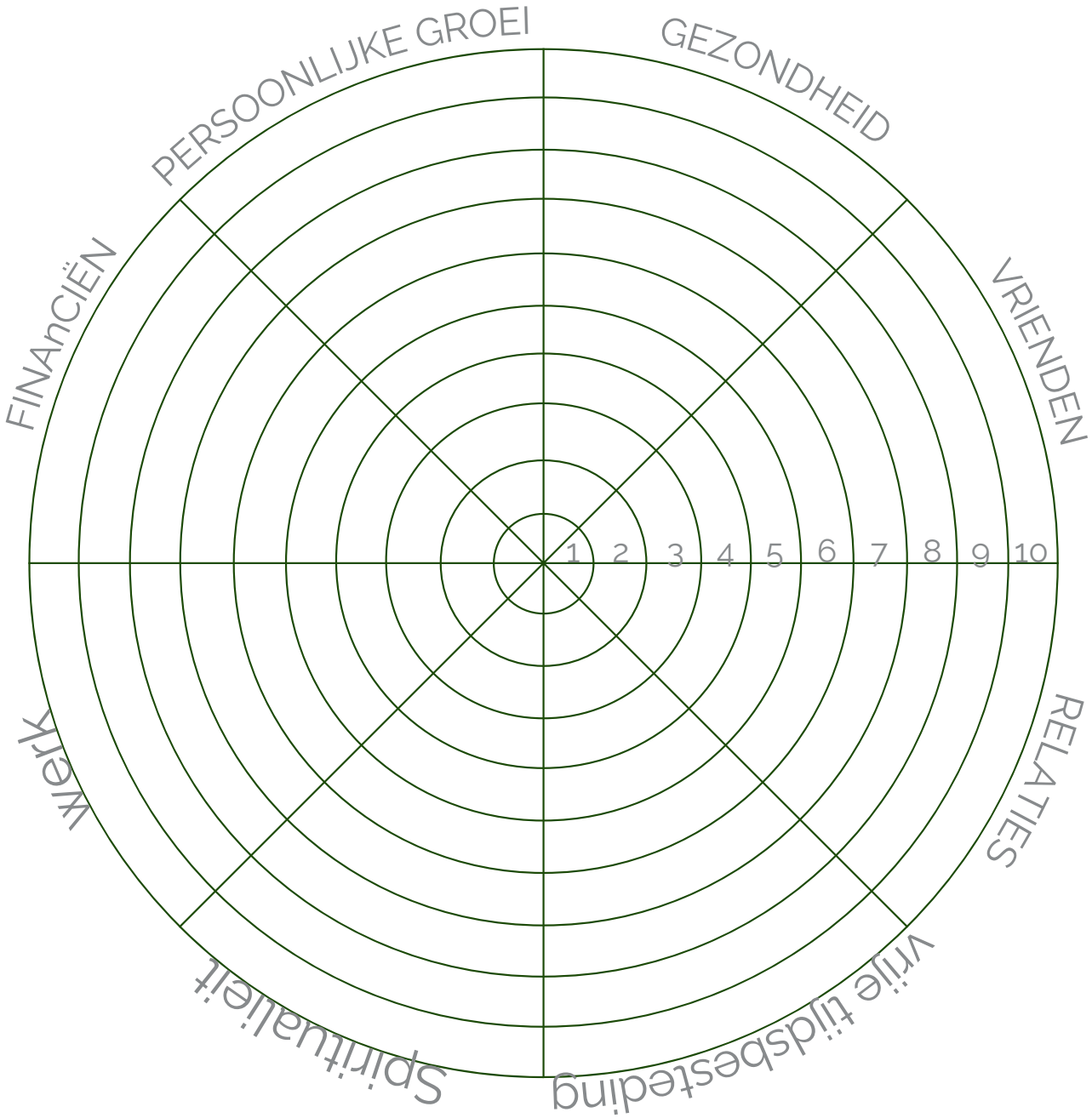
1. Hormoonverstorende stoffen (Endocriene disruptors)
2. Slaap en circadiaans ritme
3. Voeding voor hormonale balans
4. Ontgiftingssystemen van het lichaam (Detox en hormonen)
5. De rol van stress in hormonale disbalans
6. Fysieke beweging en hormonen
7. Supplementen voor hormonale balans
8. Hormonen en mentale gezondheid

02

Circel van

Groei

"Het levenswiel is een geweldig hulpmiddel dat je helpt om beter te begrijpen wat je kunt doen om je leven meer in balans te brengen. Denk na over de 8 onderstaande levenscategorieën en beoordeel ze van 1 - 10."



START Datum: ____ /____ /____

03

symptomen

checklist

- ○ Opvliegers
- ○ Nachtelijk zweten
- ○ Slaapproblemen
- ○ Gewichtstoename,
- ○ Verminderde energie
- ○ vermoeidheid
- ○ Stemmingswisselingen
- ○ Prikkelbaarheid
- ○ Angstgevoelens
- ○ Depressieve gevoelens
- ○ Verminderd libido
- ○ Vaginale droogheid
- ○ Pijn tijdens het vrijen
- ○ Urine-incontinentie
- ○ Spier- en gewrichtspijn
- ○ Haaruitval of dunner wordend haar
- ○ Droge huid en jeuk
- ○ Geheugenproblemen of 'brain fog'
- ○ Verminderd concentratievermogen
- ○ Hartkloppingen
- ○ Osteoporose (botontkalking)
- ○ Hoge bloeddruk
- ○ Veranderingen in STOELGANG
- ○ Verminderde elasticiteit van de huid
- ○ Oogdroogte
- ○ Verandering in lichaamsgeur
- ○ Verminderde spiermassa
- ○ Verminderde kracht
- ○ Zwakke stem

HUMEUR

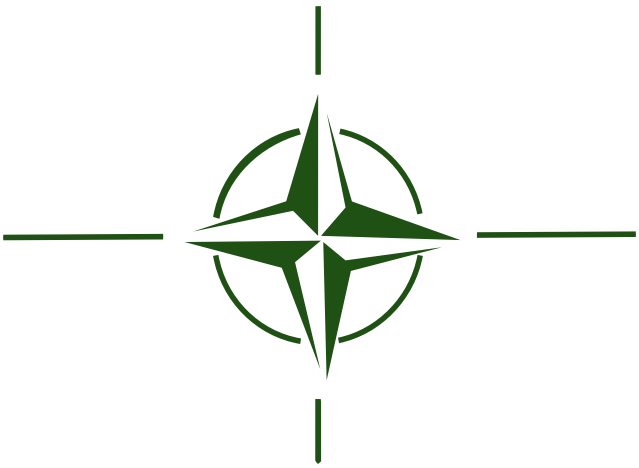
angry	tired	sad	great	fun
○	○	○	○	○

CIJFER 1 NOOIT T/M 5 ALTIJD

"Elk moment biedt de kans om de toekomst te veranderen."

04

JOURNAL



DE BASIS

Je hebt misschien al van alles geprobeerd – diëten, supplementen, bio-identieke hormonen – maar niets lijkt echt te werken.

Op de lange termijn komen je klachten weer terug, of erger nog, ze verergeren.

Dit komt omdat er één cruciale stap is die je niet mag overslaan:
Het Hormoonkompas.

Dit is dé basis die elke vrouw met hormonale problemen nodig heeft om de balans te herstellen en ervoor te zorgen dat elk ander hulpmiddel, zoals suppletie of bio-identieke hormonen, niet nodig is of optimaal resultaat kan bieden.

Waarom de Basis Zo Belangrijk Is?

Bij elk groeiproces, of het nu gaat om je gezondheid, je carrière of persoonlijke ontwikkeling, is een stevige basis essentieel.
Hetzelfde geldt voor je hormonale balans.
Hormonen beïnvloeden letterlijk elke functie in je lichaam, van je slaap en je energie, tot je stemming en je spijsvertering.
Daarom is het belangrijk om eerst terug te gaan naar de basis en de fundering te leggen voor een gezonde hormonale balans.

De Basis, zoals we die in dit kompas presenteren, gaat over het begrijpen van de kernprincipes die jouw lichaam in balans houden. Voeding, slaap, beweging en het verminderen van stress zijn geen trends, maar fundamentele pijlers die al eeuwenlang onze gezondheid ondersteunen.
Door je lichaam de juiste aandacht te geven, kun je ervoor zorgen dat je hormonen de ruimte krijgen om hun werk te doen.
In dit hoofdstuk duiken we in die belangrijke fundamenten.
Je zult zien dat het geen kwestie is van alles of niets, maar van bewuste keuzes maken die je gezondheid op lange termijn ondersteunen.
Stap voor stap nemen we je mee in hoe je dagelijkse routines kunt aanpassen om je hormonen optimaal te ondersteunen.
De basis is de fundering waarop je verdere gezondheidsvoordelen kunt opbouwen.
Zonder die stevige ondergrond zou elk gezondheidsdoel, hoe ambitieus ook, onstabiel blijven.
Dus, laten we beginnen met de bouwstenen van een gezond, gebalanceerd leven!

DE BASIS

CORTISOL

Maak je rugzak leeg en zoek naar mogelijkheden zodat je om kunt gaan met nieuwe toekomstige of huidige stress, kies wat bij je past (yoga, wandelen, meditatie, massage mindfulness, muziek maken, kunst maken etc).
Cortisol is in de ochtend het hoogst, vandaar dat je meestal nog (veel) energie hebt in de ochtend. Ga daar spaarzaam mee om en wordt niet gehaast wakker. Neem de tijd, rek je lekker uit en stap rustig uit je bed.

MELATONINE

Ter bevordering van aanmaak van melatonine voor een goede nachtrust en herstel in de nacht: Vermijd felle schermen van telefoon/computer in de avond. Gebruik evt de app flux. ADVIES: Drink na 15.00u geen koffie, groene of zwarte thee en alcohol.

DOPAMINE

Koude en warmte zijn hormetische prikkels die een zeer positieve werking hebben op de aanmaak van het stofje NRF, wat weer 270 genen positief beïnvloed. Verder zorgen deze prikkels voor een positief effect op het stress systeem en de aanmaak van dopamine, dopamine zorgt voor focus en doelen stellen. ADVIES: Neem elk ochtend en koude douche, bouw dit rustig op van 20 tellen tot 5 minuten.

neem elke avond en lauw-warme douche en een warm voetenbad met magnesium. Magnesium zorgt voor rust en wordt door de voetzolen het snelst opgenomen in de bloedbaan.

DE BASIS

HORMOONVERSTOORDERS

Parabenen uit plastic verpakkingen, maar ook in allerlei cosmeticaproducten, verzorgingsproducten en brandwerende kleding zijn hormoon verstoorders en een belasting voor je lichaam. Kies BPA-vrije producten en warm geen eten op wat nog in het plastic zit. Pesticiden hebben invloed op o.a. ons DNA bij celdelingen. Zware metalen zoals aluminium in allerlei crèmes en deodorant gaan een competitie aan met oa zink en selenium, waardoor deze noodzakelijke mineralen hun werk niet meer kunnen doen. Er zijn ook (cosmetica)producten op de markt die vrij zijn van deze verstoorders.

OIL PULLING

Oil pulling is een oude Ayurvedische remedie en bevordert de mondgezondheid en de algemene gezondheid. Het gaat om het gebruik van zuivere oliën die schadelijke bacteriën, schimmels en andere organismen en hun toxinen onttrekken aan de mond, de tanden, het tandvlees, de tong en zelfs de keel. Als je dagelijks oil pulling doet worden er continue microben en hun toxinen uit je lichaam verwijderd. Daardoor ondervindt het immuunsysteem minder stress waardoor het lichaam in staat wordt gesteld zichzelf te genezen

DE BASIS

VASOPRESSINE

Vasopressine geeft aan dat een tekort aan water bestaat in ons lichaam en er een rantsoenering van water naar bepaalde cellen plaatsvindt, volgens een prioriteitenplan. Het zorgt ervoor dat onze hersenen en alle organen van water worden voorzien bij uitdroging. Wanneer Vasopressine eenmaal is aangemaakt, gedraagt het zich als een sterke aan- en uitknop voor het vrijkomen van Cortisol. Cortisol onderdrukt rechtstreeks het immuunsysteem, dus kan te weinig water drinken leiden tot lichamelijke klachten en ziekten. Minstens 1.5 liter water per dag (in bulk) drinken is een must voor de hormoon balans in stand te houden.

SEROTONINE,MELATONINE EN GABA

In 2017 ontvingen Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash en Michael W. Young de Nobelprijs voor Fysiologie of Geneeskunde voor hun onderzoek naar het circadiaan ritme. De studie van biologische ritmes werd in feite aanvankelijk met schroom overwogen en het concept van een interne zelfbesturende tijdwaarnemer, alleen gecoördineerd door externe stimuli zoals licht, was moeilijk te erkennen. Toch wordt dit onderwerp nu door steeds meer onderzoekers onderzocht. Hormonale homeostase vertoont periodieke schommelingen; het wordt nu duidelijk dat endocriene ritmes en circadiane ritmes nauw met elkaar verbonden zijn en dat de interne klok diep interageert met omgevingsfactoren om het interne evenwicht te behouden. Licht is de meest krachtige tijd keu die het circadiane ritme synchroniseert met de 24-uurs zonnecyclus. Licht dat op het netvlies van de ogen valt wordt via speciale ganglioncellen naar de hypothalamus en vandaar naar de nucleus suprachiasmaticus geleid, waarmee het proces van aanmaak van hormonen en neurotransmitters wordt geactiveerd. De beste lichtintensiteit is 10.000 lux. Deze intensiteit vang je alleen op door in de ochtend buiten te wandelen. Ga dus dagelijks naar buiten het liefst in de ochtend.

DE BASIS

SCHILDKLIERHORMOON

De brandstof die je uit voeding haalt, is niet zomaar en ineens brandstof voor je cellen en de rest van je lichaam. Eerst zet je lichaam de voedingsmoleculen om in adenosinetrifosfaat (ATP). Alléén ATP is door je lichaam te benutten als energie voor allerlei functies en herstel. Via een behoorlijk complex (scheikundig) inwendig proces zet je lichaam de brandstof uit je voeding dus om in de bruikbare stof ATP. Dit proces kun je – voor het gemak – zien als de ademhaling van je cellen. En die celademhaling vindt plaats dankzij de minuscule celdelen die mitochondriën heten. Die kleine deeltjes in je lichaamscellen zijn dus essentieel voor je lijf! Het aantal mitochondriën in je lijf is bepalend voor hoe fit en gezond je bent én hoe fit en gezond jij je voelt. Mitochondriën zijn namelijk van cruciaal belang voor de werking van je lichaam.

Dankzij de energie die je mitochondriën maakt:

- klopt je hart
- verteren je darmen voedsel
- blijft je lichaam op een gemiddelde temperatuur
- wordt je bloed rondgepompt
- herstellen én vernieuwen je cellen zich
- maak je schildklierhormonen aan
- haal je adem

De energie die overblijft na al dat basisverbruik van je lichaam? Die gebruik je voor de dingen die jíj wilt: wandelen, boodschappen doen, koken, sporten, zingen, dansen, vrijen etcetera. 70% van de energie die je mitochondriën produceren gaat op aan essentiële lichamelijke basisfuncties. Heb je minder mitochondriën of minder goed functionerende mitochondriën? Dan is er minder energie voor je basisfuncties óf er blijft minder dan 30% energie over om te benutten voor niet- basisdingen. Je bent (sneller) moe, futloos, een beetje sip en minder gemotiveerd. En als het écht slecht gaat met je mitochondriën, gaan je basisfuncties ook gebreken vertonen. Je lichaam heeft immers energie nodig om goed te kunnen functioneren. Bovendien… als het ene inwendige proces niet optimaal werkt, dan heeft een ander proces daar vaak ook onder te lijden.
Kortom: heb je een tekort aan (goede) mitochondriën?
Dan krijg je klachten!

OCHTEND ROUTINE

WORDT RUSTIG WAKKER

OIL PULLING

KOUDE DOUCHE

DRINK WATER

20 MINUTEN WANDELEN

EIWITRIJK ONTBIJT

SIMPELE WERKJES

AVOND ROUTINE

ACTIVATIE MITOCHONDRIËN 17.00-20.00

DINER TUSSEN 17.00-20.00

GEEN SNACKS, NA 20.00 UUR

VOETENBAD MET MAGNESIUM

VERMIJD BLAUW LICHT

NAAR BED MET ONTSPANNING

NEEM 8 UUR SLAAP

hormoon community nederland

Planner

WEEK 1

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 1

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 2

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 2

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 3

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 3

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 4

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 4

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 5

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 5

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 6

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 6

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 7

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 7

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

Planner

WEEK 8

datum: ___ /___ /___

MIJN DOELEN

MAALTIJD TIJDEN

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

WATER INNAME

Totaal aantal glazen :

SLAAP RITME

BED IN

BED UIT

SOCIALE BEZIGHEDEN

TIJD	Event

DINGEN DIE IK GEDAAN WIL HEBBEN

IK BEN DANKBAAR VOOR

HET WEER

HUMEUR

BEWEGING

MINUTEN

MITOCHONDRIËN

KOUDE DOUCHE

MINUTEN

ONTSPANNING

MINUTEN

checklist WEEK 8

	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
rustig wakker							
oil pulling							
koude douche							
water drinken							
20 min wandelen							
ontbijt							
activatie mitochondriën							
Voetenbad							
Blauw licht vermeden							
geen snacks							
naar bed met ontspanning							
8 uur slaap							

extra		
	Dingen die ik gedaan wilde hebben	
	Ontspanning	
	Hulp gevraagd	

05

Jouw Proces na 8 Weken: Reflectie en Inzicht

Na 8 weken intensief werken aan je hormonale balans, is het tijd om even stil te staan bij wat je hebt bereikt en hoe je je nu voelt. Dit reflectiemoment helpt je om inzicht te krijgen in je voortgang en om te ontdekken welke stappen nog nodig zijn voor de toekomst. Vul je symptomen lijst en Wheel of life hieronder opnieuw in en reflecteer op de voor- en nadelen.

Voordelen:
Schrijf op wat deze aanpassing in je leven je heeft opgeleverd. Welke veranderingen merk je in je energie, humeur en algehele gezondheid? Denk hierbij aan zowel de fysieke als mentale voordelen. Kleine overwinningen zijn net zo belangrijk als grote stappen!

Jouw Proces na 8 Weken: Reflectie en Inzicht

Nadelen:
Geen verandering is zonder uitdagingen. Noteer wat je moeilijk vond of waar je tegenaan liep tijdens dit proces. Het erkennen van obstakels helpt je niet alleen om ze te overwinnen, maar ook om te zien hoe ver je bent gekomen.

Jouw Proces na 8 Weken: Reflectie en Inzicht

Gedachten en Gevoelens:
Tenslotte, reflecteer op hoe je je voelt. Wat heeft dit traject je mentaal opgeleverd? Zijn er nieuwe inzichten over jezelf of je lichaam ontstaan? Deel je gedachten en gevoelens, zonder oordeel – het is allemaal deel van jouw nieuwe manier van leven.

Je gedachten over:

(Na 8 weken) Huidige Datum: ____ /____ /____

symptomen

checklist

- ○ Opvliegers
- ○ Nachtelijk zweten
- ○ Slaapproblemen
- ○ Gewichtstoename,
- ○ Verminderde energie
- ○ vermoeidheid
- ○ Stemmingswisselingen
- ○ Prikkelbaarheid
- ○ Angstgevoelens
- ○ Depressieve gevoelens
- ○ Verminderd libido
- ○ Vaginale droogheid
- ○ Pijn tijdens het vrijen
- ○ Urine-incontinentie
- ○ Spier- en gewrichtspijn
- ○ Haaruitval of dunner wordend haar
- ○ Droge huid en jeuk
- ○ Geheugenproblemen of 'brain fog'
- ○ Verminderd concentratievermogen
- ○ Hartkloppingen
- ○ Osteoporose (botontkalking)
- ○ Hoge bloeddruk
- ○ Veranderingen in STOELGANG
- ○ Verminderde elasticiteit van de huid
- ○ Oogdroogte
- ○ Verandering in lichaamsgeur
- ○ Verminderde spiermassa
- ○ Verminderde kracht
- ○ Zwakke stem

HUMEUR

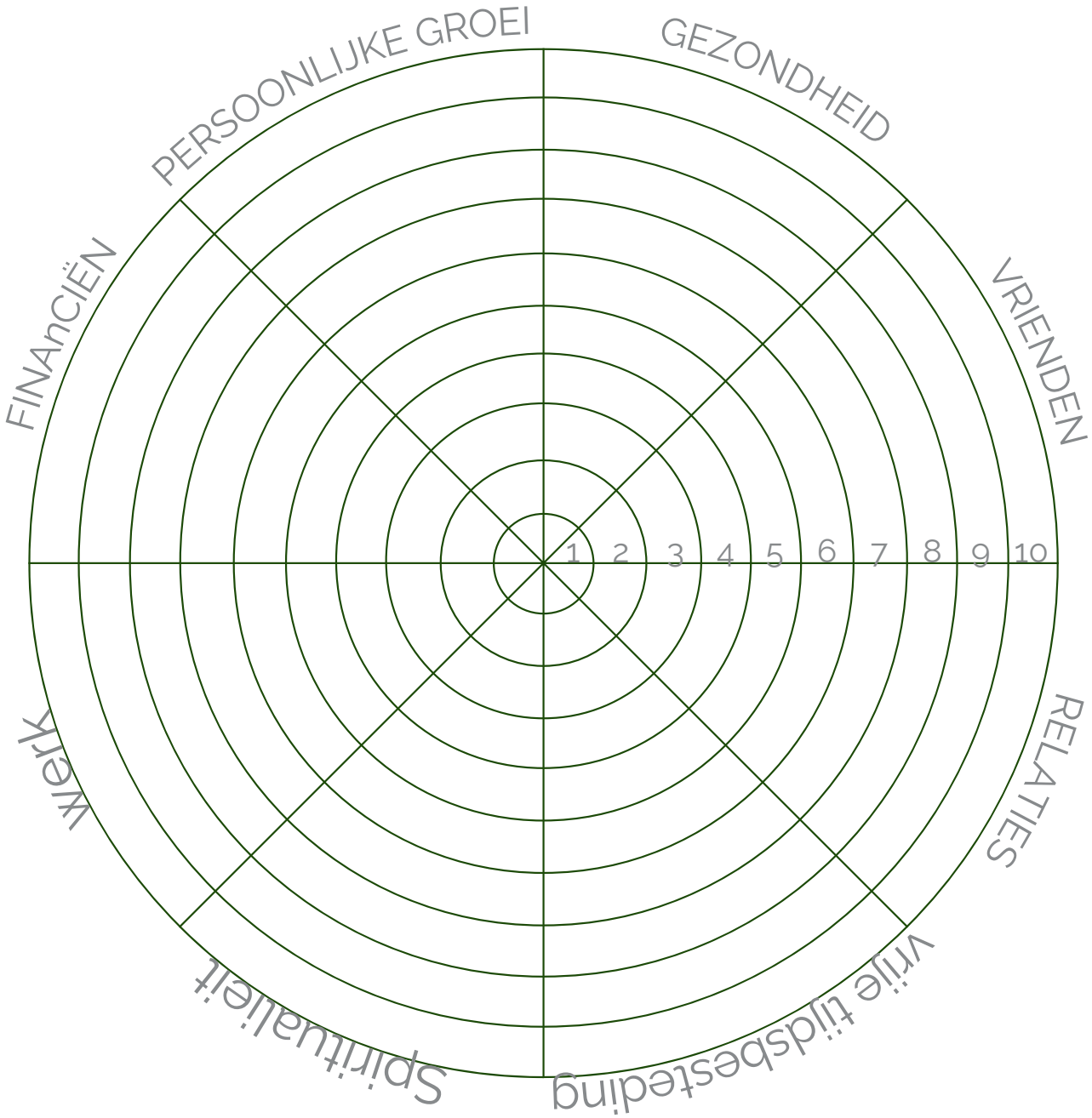
angry	tired	sad	great	fun
○	○	○	○	○

CIJFER 1 NOOIT T/M 5 ALTIJD

Circel van

Groei

"Het levenswiel is een geweldig hulpmiddel dat je helpt om beter te begrijpen wat je kunt doen om je leven meer in balans te brengen. Denk **opnieuw** na over de 8 onderstaande levenscategorieën en beoordeel ze van 1 - 10."



Oude gewoonten vs Nieuwe gewoonten

Nieuwe en Oude Gewoonten:
Jouw Verandering in Kaart Gebracht.
Gedurende de afgelopen 8 weken heb je gewerkt aan het aanleren van nieuwe gewoonten die je hormonale balans ondersteunen. Tegelijk heb je afscheid genomen van gewoonten die misschien minder gezond waren. Het is tijd om deze veranderingen in kaart te brengen, zodat je bewust blijft van je voortgang. Maak twee lijstjes: één met je nieuwe, gezonde gewoonten en één met de oude gewoonten die je hebt losgelaten of wilt loslaten.

Oud

Onregelmatige slaaptijden of te weinig slaap

Het overslaan van maaltijden of ongezond snacken

Te veel tijd doorbrengen op sociale media voor het slapengaan

Stressvolle ochtenden met haast

Cafeïne of suiker als energiebron gebruiken

Lange periodes zonder beweging

Overmatig alcoholgebruik in de avond

Gebruik van hormoonverstorende producten

VS

Nieuw

Dagelijks voldoende water drinken

Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen en krachttraining

Eiwitrijk en voedzaam ontbijt

Rustige ochtenden zonder stress

Tijd nemen voor ontspanning en selfcare (bijv. een voetenbad)

Koude douches voor energie en focus

Vroeg naar bed en 8 uur slaap

Vermijden van blauw licht in de avond

Trots op Mijn Bronnen en Expertise

Het Hormoonkompas is niet zomaar een verzameling tips en trucs. Het is het resultaat van jarenlange studie, praktijkervaring en een diepgaande passie voor hormonale gezondheid. Als expert op het gebied van hormoontherapie, orthomoleculaire geneeskunde en huidtherapie, heb ik de kennis uit verschillende wetenschappelijke disciplines gecombineerd om dit unieke kompas te creëren.
De inzichten die ik deel, zijn gebaseerd op bewezen methoden, ondersteund door de nieuwste wetenschappelijke studies en praktijkervaring met honderden vrouwen die op zoek zijn naar balans. Daarnaast werk ik samen met een team van deskundigen die allen hun sporen hebben verdiend in de wereld van gezondheid en welzijn.
Het is deze combinatie van wetenschap, praktijk en persoonlijke betrokkenheid die het Hormoonkompas zo krachtig maakt.

Jouw gezondheid verdient het beste, en met het Hormoonkompas geef ik je de tools die je nodig hebt om blijvende veranderingen aan te brengen. Ik ben trots op wat ik met jou kan delen, en ik weet zeker dat dit kompas een verschil zal maken in jouw leven, net zoals het al voor vele anderen heeft gedaan.

Kennis

In dit Hormoon Kompas is de kennis toegepast van diverse artsen en wetenschappers op het gebied van Hormonale disbalans. O.a een wetenschap waar in 2017 een Nobelprijs voor gezondheid is gewonnen. Het Circadiane ritme.

Ervaring

Als ervaringsdeskundige en mijn jarenlange ervaring in de praktijk, alsmede door feedback van velen Hormoondeskundigen, die met succes dit Kompas gebruiken. Is dit kompas tot stand gekomen als hulpmiddel voor een gezond(er) en gelukkig leven.

Leven

Mij heeft deze levensstijl, mij gebracht tot de vrouw die ik nu op 62 jarige leeftijd ben. Energiek, vol vertrouwen en gelukkig. Ondanks de alledaagse tegenslagen die het leven kent.

Jouw doel

Vind Jouw Doel
Je hebt de afgelopen weken hard gewerkt aan het herstellen van je hormonale balans. Dit Hormoon Kompas was slechts het begin. Maar waarom is deze nieuwe routine zo belangrijk? Het gaat niet alleen om het aanpakken van hedendaagse klachten, maar om iets groters: jouw doel vinden en voluit leven voor nu en in de toekomst.

Quote

"*De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer voorschrijven, maar zijn patiënten laten interesseren in de zorg voor het menselijk lichaam, in dieet, en in de oorzaak en preventie van ziekten.*"

-Thomas Edison-

Jouw Gezondheid, Jouw Kracht

Gezondheid is niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar de basis waarop je de rest van je leven bouwt. Door je lichaam en hormonen in balans te brengen, geef je jezelf de energie, focus en helderheid om te ontdekken wat je echt wilt. Wanneer je lichaam in harmonie is, ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei en ontdekking van je passie. Het is de weg naar een leven vol kracht, vitaliteit en vervulling.

Zet De Volgende Stap

Gezondheid is niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar de basis waarop je de rest van je leven bouwt. Door je lichaam en hormonen in balans te brengen, geef je jezelf de energie, focus en helderheid om te ontdekken wat je echt wilt. Wanneer je lichaam in harmonie is, ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei en ontdekking van je passie. Het is de weg naar een leven vol kracht, vitaliteit en vervulling.

VERTROUW JEZELF

Dankjewel!

“Ik ben zo enthousiast om verder met je samen te werken. Neem gerust contact op om meer te weten te komen over eventuele verdere begeleiding."

Contact:

www.hormooncommunity.nl
anita@hormooncommunity.nl