

HORMOON CHECKLIST

INCLUSIEF 4 **RECEPTEN** WAAR JE
HORMONEN VAN HOUDEN & **TIPS OM**
DIRECT TOE TE PASSEN

EXTRA: CHECK HOE METABOOL FLEXIBEL
JIJ BENT!

Kies voor kwaliteit, dat ga je merken
in alles.



INHOUD

- Hoe gaat het met je hormonen?
- De **hiërarchie** van hormonen
- Leef jij in het ritme van je hormonen?
- Als vrouw heb je een ander ritme
- **Ben jij een suiker- of vetverbrander?**
- Hormoonverstorende stoffen
- Hormoon **feiten & tips**
- **Check** het zelf
- Cortisol
- insuline
- Oestrogeen
- Progesteron
- Testosteron
- Schildklier
- Jouw inzichten & vragen
- Als je niet oplet, sturen ze jou
- Recepten
- Recepten
- Korting voor jou 
- Liever samen aan de slag?

Kim





HOE GAAT HET MET JE HORMONEN?

Hormonen zijn de regelstoffen in je lichaam. Ze beïnvloeden je gedrag, emoties en hoe je je voelt. Als je hormonen niet in balans zijn, kan je veel uiteenlopende ongemakken ervaren. Als **vrouw** heb je te maken met hormoonstommelingen gedurende een maand en verschillende levensfasen. Hormonen pieken en dalen en hebben allemaal andere behoeftes. Je voelt je de ene week misschien wel compleet anders dan de andere week. **Soms ben je superfit en dan heb je een kort lontje, ben je moe en wil je alleen maar suikers.** Om al je hormonen tevreden te houden, is het goed om in het ritme van je hormonen te gaan leven. Dit is soms anders dan de maatschappij van je vraagt en daarom is het goed om je hier bewust van te worden. Niet al je hormonen houden van hetzelfde.

Voordat we naar de checklist gaan, wil ik je wat vertellen over hormonen. Ik hoor vaak vrouwen die aan de slag gaan met synthetische oestrogenen en progesteron om hun hormoonklachten te verminderen. Denk aan de pil tijdens de vruchtbare fase en synthetische hormonen als de overgang voor ongemakken zorgt. **Maar is dit de oplossing?**



DE HIËRARCHIE VAN HORMONEN

OVERLEVEN GAAT VOOR



Stoeien met synthetische hormonen is vaak niet de oplossing voor de daadwerkelijke disbalans.

Je hebt drie hormoonassen in je lichaam. Overleven gaat altijd voor op je schildklier- en geslachtshormonen. Dit betekent dat je lichaam ten tijde van stress, wanneer je moet overleven, bezig is met het aanmaken van cortisol en **zich minder druk maakt om je schildklierhormonen, oestrogeen, progesteron en testosteron**. Deze zal je minder aanmaken. Het heeft geen zin om onderaan in de hiërarchie te beginnen met synthetische hormonen. Breng altijd eerst je stress-as tot rust.

STRESS

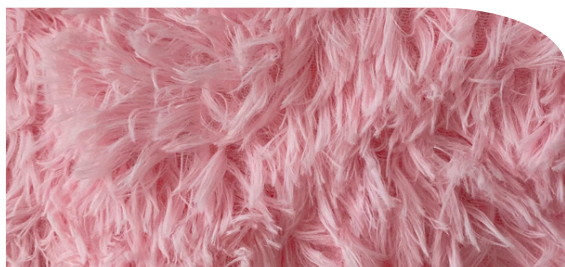


In onze maatschappij zie je geen leeuwen, maar wel continue prikkels die voor stress zorgen.

Stress is prima. Stress hoort bij het leven. Je lichaam is goed in staat om hiermee om te gaan. Het maakt cortisol aan, je bent alert, hebt energie en kunt vechten. Alleen **chronische stress is niet goed**. Dit brengt je systeem helemaal in de war. Zorg dat je gezond, fit en helder bent, zodat je bestand bent tegen de prikkels die op je afkomen.

Ben jij voldoende stressbestendig?

KNUFFELHORMOON

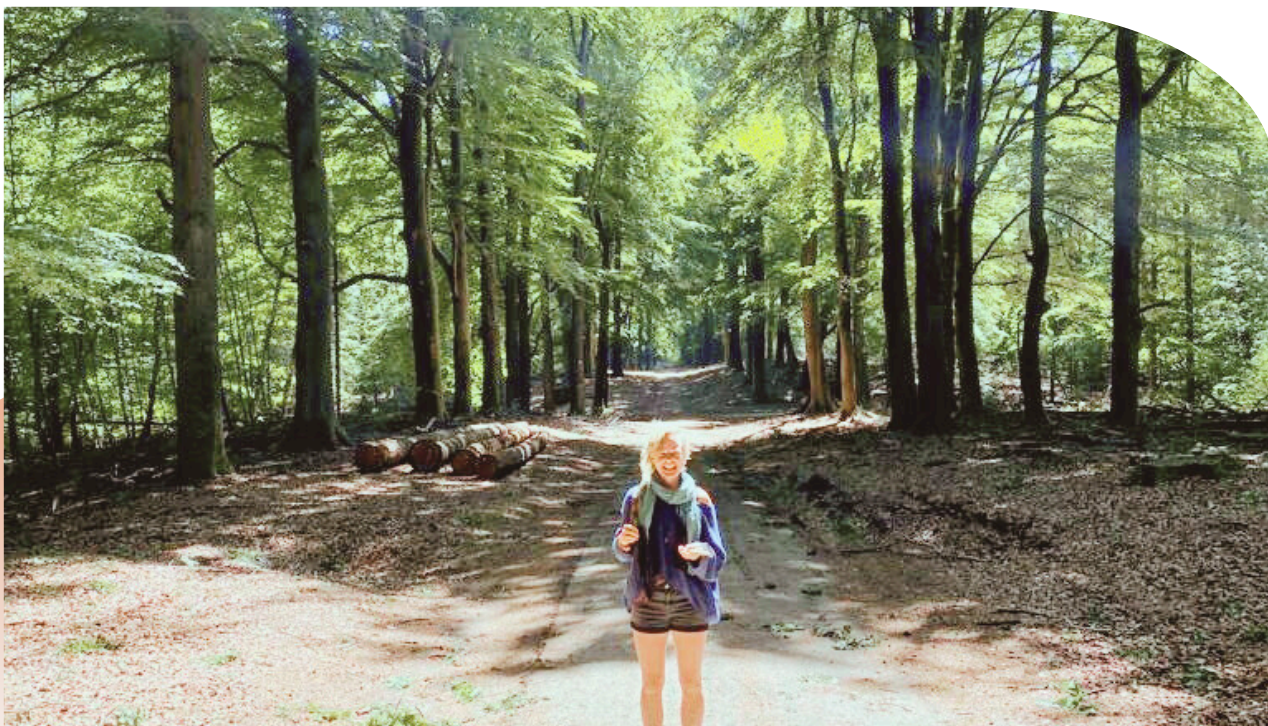


Zo staat alles met elkaar in verbinding.

Een tweede hiërarchie is die van **oxytocine, cortisol, insuline** en dan je **geslachtshormonen**. Oxytocine staat bovenaan en gaat de strijd aan met cortisol. Oxytocine is je 'knuffelhormoon' en komt ook vrij bij knuffelen, fijne muziek luisteren, naar je baby of huisdier glimlachen en alles wat je echt blij maakt.

Doe jij voldoende activiteiten die dit hormoon vrijgeven?

Dit maakt je veel stressbestendiger.



LEEF JIJ IN HET RITME VAN JE HORMONEN?

Heb je naast stress en knuffelen dan helemaal geen invloed op je hormonen? Ja, dit heb je zeker wel. Je hebt invloed op de hoeveelheid **insuline** die je aanmaakt. Met vasten en voeding heb je veel invloed op de aanmaak en opslag van insuline en glucose. Ook heb je invloed op de aanwezigheid van je geslachtshormonen oestrogeen, progesteron en testosteron. **Oestrogeen** houdt niet van suikers en **progesteron** doet het wel goed op wat gezonde koolhydraten. Progesteron heeft graag een ontbijtje en houdt niet van vasten, terwijl oestrogeen het wel lekker vindt als je wat langere periodes vast. Insulineresistentie kan voor een grote hoeveelheid **testosteron** zorgen en dan kan PCOS ontstaan. Het is altijd belangrijk om gevoelig te blijven voor insuline en insulineresistentie te voorkomen. Na de eisprong is het tijd om je hormonen ook weer op te ruimen, zodat er geen oestrogeendominantie ontstaat. Dit is een periode waarin vasten met autofagie weer goed is. Je **schildklierhormonen** hebben selenium en progesteron nodig, maar als je dit onvoldoende hebt, gaat hij minder goed werken.

Dus ja, je kunt ontzettend veel doen om je hormonen tevreden te houden.

In het [programma Levensstijl & Hormonen](#) leer je hier alles over.

ALS **VROUW** HEB JE EEN ANDER RITME DAN EEN **MAN**

DAGELIJKS HETZELFDE



Als man kan je prima dagelijks intermitterend vasten toepassen, maar voor een vrouw is dit anders.

Een **man** heeft een cyclus van 24 uur. Hij kan dagelijks hetzelfde ritme volgen, iedere dag van de maand en zijn gehele leven lang.

Het begrijpen van de vrouwelijke cyclus is voor mannen en vrouwen belangrijk. Een man mag begrijpen dat een vrouw niet de gehele maand hetzelfde kan presteren. De maatschappij is veelal mannelijk ingericht, maar **de behoefte van een vrouw is anders.**

28 DAGEN



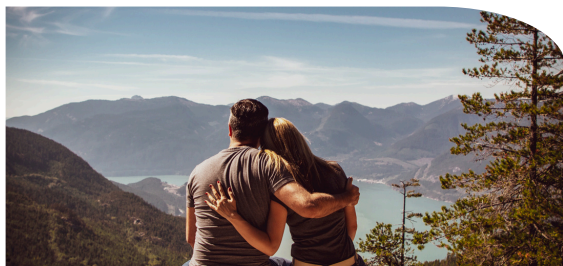
Je hoeft niet continu in volle vaart met de maatschappij mee te draaien.

Een **vrouw** heeft een cyclus van 28 dagen en verschillende levensfasen waarin hormonen veranderen. Iedere levensfase is weer een moment om te bekijken of je levensstijl nog past. Tijdens je vruchtbare fase piekt eerst oestrogeen en dan progesteron.

Tijdens deze piekmomenten wil je bijvoorbeeld niet vasten; dit zijn dagen om rustiger aan te doen.

Zo kan je in alle levensfasen het ritme van je hormonen volgen.

METABOOL FLEXIBEL



Als je niet metabool flexibel bent, word je **chagrijnig** van niet eten.

Voor **mannen en vrouwen** is het belangrijk om metabool flexibel te zijn. Je kunt dan gemakkelijk switchen tussen twee energiesystemen. De suiker- en de vetverbranding.

Ben jij metabool flexibel?



BEN JIJ EEN SUIKER- OF VETVERBRANDER?



GEEF JIJ JE LICHAAM DE KANS OM TE SWITCHEN TUSSEN DEZE TWEE ENERGIESYSTEMEN?

Het is belangrijk om metabool flexibel te zijn. Je bent **onafhankelijk van tussendoortjes** en een maaltijd overslaan is geen probleem.

Als je voldoende kunt switchen naar de vetverbranding, kan jij je lichaam dagelijks in een staat van **heling** brengen.

Je mitochondriën en cellen blijven gezond, hormonen in balans, je darmen zijn blij en je hebt een constante bron van energie.

Herken jij je in onderstaande punten, dan ben je een echte **sukerverbrander**.

Deze vorm van verbranding brengt veel meer afvalstoffen met zich mee en bevordert ontstekingen, insulineresistentie en kost veel nutriënten als je hier continu in verkeert.

- Je bent **constant met eten bezig**
- Niet eten is ongemakkelijk en niet prettig
- **Niet eten leidt je af**
- Je denkt tussendoortjes nodig te hebben
- Je **energie gaat met ups en downs**
- Je bent **onrustig** en gevoelig voor stress
- Een verjaardag betekent eten
- Je kunt lastig van een schaal snacks afblijven
- Een **dip** na de maaltijd is niet vreemd
- Je **slaagt eerder vet op** dan je het verbrandt
- Je wordt **chagrijnig** van niet eten
- **Afvallen is niet makkelijk**

Deze punten passen meer bij iemand die metabool flexibel is. Als **vetverbrander** heb je een hele andere relatie met voeding.

Dit systeem is ook veel schoner en efficiënter. Het geeft een stabiele energie, houdt je cellen schoon, is ontstekingsremmend en veel zuiniger.

- **Niet eten is prima**
- Je **vergeet** wel eens te eten
- Niet eten **leidt je niet af**
- Je hebt een **constante energie**
- Je kunt **prima zonder tussendoortjes**
- Je bent stressbestendig
- De pot met snoep doet je niks
- Je **kijst zelf** of je eet of niet
- Je bent **mentaal helder en rustig**
- Je wordt **niet** chagrijnig van niet eten
- **Jouw batterij is mooi opgeladen**
- Afvallen gaat prima als het nodig is

In het [programma Levensstijl & Hormonen](#) leer je hier alles over.



HORMOONVERSTORENDE STOFFEN

Er zijn ontzettend veel stoffen om ons heen die je hormonen flink kunnen verstoren.

Xeno-oestrogenen zijn stoffen die op ons lichaamseigen oestrogeen lijken en zich ook zo kunnen gedragen. Ze binden zich aan je oestrogeenreceptoren en bootsen als het ware oestrogeen na, alleen dit is niet de vorm oestrogeen waar we blij van worden. Ze kunnen zorgen voor een oestrogeendominantie. Wanneer je een overschot aan oestrogeen hebt, heeft dit direct invloed op onder andere progesteron. Deze twee wil je in de juiste verhouding in je lichaam aanwezig hebben, anders krijg je klachten als PMS, onvruchtbaarheid, haarverlies, migraine, opvliegers, schildklierproblemen, stemmingswisselingen en ben je niet stressbestendig.

Hoeveel van deze producten beïnvloeden jouw hormonen?

Magnetronmaaltijden
Tetrapacks en blikken
PET-flessen
Kassabonnetjes
Schoonmaakmiddelen

Parfum
Verzorgingsproducten
Cosmetica
Huidverzorging
Chloor

Pesticide
Bewerkt voedsel
E-nummers
Tapijt en meubelen
Vlamvertragers

Geurverspreiders
Geneesmiddelen
Lood (waterleidingen)
Kwik (vullingen en
vaccinaties)



HORMOON FEITEN & TIPS



FASTEN EN VOEDING ZIJN HELEND VOOR JE HORMONEN ALS JE ZE OP DE JUISTE WIJZE INZET

Je lichaam heeft een zelfhelend vermogen en jij bepaalt of je dit wel of niet activeert. Wanneer je metabool flexibel bent, niet de gehele dag eet, je bloedsuiker stabiliseert, je **hormonen geeft wat ze nodig hebben** en je mitochondriën en cellen gezond houdt, maken ziekten geen kans.

- ▶ **Autofagie** is je cellulaire opruimingsdienst. Dit activeer je met vasten. Doe dit na je eisprong om afvalproducten van hormonen weer op te ruimen.
- ▶ Als **cortisol hoog** is door stress, dan is je **progesteron laag**. Koffie is ook een aanjager van cortisol. De week voor je menstruatie mag je het echt wat rustiger aan doen.
- ▶ Tijdens de **overgang** gaan je eierstokken met pensioen. Je bijnieren mogen de productie van geslachtshormonen overnemen. Zorg dat je ze niet constant belast met de aanmaak van cortisol.
- ▶ Als je **insuline hoog** is, dan zal **oestrogeen** de eerste dagen van je cyclus niet goed stijgen. Dit is dus een periode om meer ketogeen te eten.
- ▶ Je heb **progesteron** nodig voor de omzetting van je inactieve **schildklierhormoon** naar de actieve, bruikbare vorm. Bij een tekort aan progesteron zal je schildklier ook minder actief zijn. De week voor je menstruatie mag je echt lief zijn voor jezelf.
- ▶ Met 24 uur vasten kan jij je darmen resetten, zorgt GABA voor rust en kalmte en het is een boost voor je **testosteron**.



TEST HET ZELF

Deze checklist geeft je inzicht of klachten en ongemakken hormoongerelateerd kunnen zijn.

- ☐ Vink aan wat nu op jou van toepassing is.
- ☐ Kleur zwart, wat vaker op jou van toepassing is.

Loop de gehele lijst door. Dingen kunnen vaker voorkomen en tegenstrijdigheden zijn ook mogelijk. Je kunt bijvoorbeeld aankomen en afvallen door een hoog cortisol.

Dit is geen medisch advies.

Verlaagd



Verhoogd

CORTISOL

- | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------|
| ☐ Vermoeid wakker worden | Onderbroken slaap, onrustige slaap | ☐ |
| ☐ Middagdip | Vroeg wakker | ☐ |
| ☐ Vaak plassen | Tandenknarsen | ☐ |
| ☐ Koffie nodig hebben | Gevoelig voor infecties | ☐ |
| ☐ Vermoeidheid | Vermoeidheid | ☐ |
| ☐ Slecht tegen kou kunnen | Allergieën | ☐ |
| ☐ Lage lichaamstemperatuur | Trek in zoet | ☐ |
| ☐ Snel uit balans, geïrriteerd | Hyperglykemie/ insulineresistentie | ☐ |
| ☐ Duizelig bij opstaan | Snel geïrriteerd/ kort lontje | ☐ |
| ☐ Slechte weerstand | Gevoelig voor chemische stoffen | ☐ |
| ☐ Zoutbehoefte | Verlies spiermassa | ☐ |
| ☐ Spijsverteringsklachten | Angstig of onrustig | ☐ |
| ☐ Slechte vertering | Overmatig zweten | ☐ |
| ☐ Vermoeid door stress | Depressie/ angst | ☐ |
| ☐ Misselijk of trillerig door stress | Haaruitval | ☐ |
| ☐ Hypoglykemie, insulineresistentie | Hoge spierspanning | ☐ |
| ☐ Lage bloeddruk | Hoge bloeddruk | ☐ |
| ☐ Overgevoelig voor licht, geluid, geur | Slechte genezing | ☐ |
| ☐ Toename van witte plekken op de huid | Stemmingswisselingen | ☐ |
| ☐ Slecht slapen | Spijsverteringsklachten | ☐ |
| ☐ Afbraak spiermassa | Hoofdpijn/ migraine | ☐ |
| ☐ PMS | Darmklachten | ☐ |
| | Niet kunnen ontspannen | ☐ |
| | Progesterontekort | ☐ |
| | Snel blauwe plekken | ☐ |
| | Onrust/ nerveus | ☐ |
| | Ontstekingen | ☐ |
| | Buikvet | ☐ |
| | Huilbuien | ☐ |

Verhoogd



INSULINE

- ☐ Brainfog
- ☐ Slecht concentreren
- ☐ Vermoeid fysiek/ geestelijk
- ☐ Hoge bloedsuikerspiegel
- ☐ Opgeblazen (na koolhydraten)
- ☐ Slaperig (na de maaltijd)
- ☐ Veel dorst, vaak drinken
- ☐ Trek in zoet (na het eten)
- ☐ Veel tegelijk eten
- ☐ Niet zonder tussendoortjes kunnen
- ☐ Geen maaltijd over kunnen slaan
- ☐ Niet afvallen
- ☐ Gewichtstoename (vet)
- ☐ Verhoogd cholesterol
- ☐ Verhoogde bloeddruk
- ☐ Depressie, angsten
- ☐ Vaak plassen
- ☐ Ontstekingsgevoeligheid
- ☐ Kleine wratjes in hals/ nek
- ☐ Wisselende energie
- ☐ Stemningswisselingen,
- ☐ Trillerig/ Zweten
- ☐ Wazig zien
- ☐ Een dag zonder brood is niet fijn
- ☐ Middag snaaien/ dip
- ☐ Emotioneel eten
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Spijsverteringsproblemen
- ☐ PCOS

*"Ze zeggen dat het tussen mijn oren zit?"
Neem de touwtjes in handen en bewijs het
tegendeel.*

Verlaagd



Verhoogd

OESTROGEEN

- | | | | |
|--|--|-----|--------------------------|
| ☐ Opvliegers | | PMS | ☐ |
| ☐ Nachtzweeten | Zware onregelmatige menstruaties | | ☐ |
| ☐ Te korte of te lange cyclus | Heftige bloedingen/ stolsels | | ☐ |
| ☐ Constante vermoeidheid | Borst- eierstok- of baarmoederhalskanker | | ☐ |
| ☐ Droogheid/ atrofie van slijmvlies | Cysten in borsten | | ☐ |
| ☐ Ontregelde slaap | Vleesbomen | | ☐ |
| ☐ Droge huid, ogen, mond | Endometriose | | ☐ |
| ☐ Snelle veroudering | Vocht vasthouden | | ☐ |
| ☐ Hoofdpijnen | Pijnlijke, gevoelige, gezwollen borsten | | ☐ |
| ☐ Hartkloppingen | Vermoeidheid | | ☐ |
| ☐ Schimmelinfecties | Trek in zoet, koolhydraten | | ☐ |
| ☐ Blaas-/ urineweg infecties | Snel in gewicht aankomen | | ☐ |
| ☐ Depressie, angst | Vetopslag (benen, borsten, kuiten) | | ☐ |
| ☐ Stemningswisselingen | Vetopslag (billen, heupen) | | ☐ |
| ☐ Laag libido | Vaginale schimmelinfecties | | ☐ |
| ☐ Botontkalking | Angsten, depressie, | | ☐ |
| ☐ Duizelig | Stemningswisselingen | | ☐ |
| ☐ Gevoelig voor blessures | Schildklierproblemen | | ☐ |
| ☐ Sneller rimpels | Trage schildklier | | ☐ |
| ☐ Brainfog | Nerveus, gejaagd, kort lontje | | ☐ |
| ☐ Vergeetachtig, slechte concentratie | Nachtelijk zweten | | ☐ |
| ☐ Droge gewrichten | Witte vloed | | ☐ |
| ☐ Aankomen | Migraine, hoofdpijn voor menstruatie | | ☐ |
| ☐ Haarverlies | Gele huid | | ☐ |
| ☐ Onregelmatige cyclus | Opgeblazen | | ☐ |
| ☐ Insulineklachten | Suikerverslaving | | ☐ |
| | PCOS | | ☐ |

Verlaagd



PROGESTERON

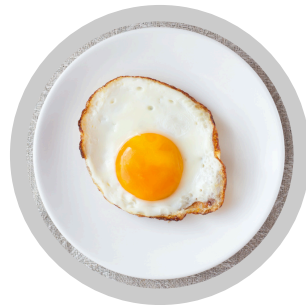
- ☐ PMS
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Irritatie
- ☐ Menstruatie korter dan 4 dagen
- ☐ Cyclus korter dan 26 dagen
- ☐ Candida-infecties
- ☐ Gezwollen/ pijnlijke borsten
- ☐ Cysten in borsten
- ☐ Onverklaarbaar aankomen
- ☐ Laag libido
- ☐ Onrust/ angst/ paniek
- ☐ Onvruchtbaarheid/ miskramen
- ☐ Vertraagde schildklierklachten
- ☐ Onregelmatige menstruatiecyclus
- ☐ Niet stressbestendig
- ☐ Angsten/ depressie
- ☐ Krampen (spier, hart)
- ☐ Wazig gevoel in je hoofd
- ☐ Auto-immuunziekten (Lupus, Hashimoto, Sjorgen, RA)
- ☐ Periodieke slapeloosheid
- ☐ Hoofdpijn (cyclus)
- ☐ Schildklierproblemen
- ☐ Uitblijven menstruatie
- ☐ Opvliegers
- ☐ Spotting
- ☐ Niet comfortabel in je lijf

*"Ik had nooit gedacht dat dit zoveel kon veranderen.
Altijd dacht ik dat ik moest leven met hormonale
migraine en nu is het er gewoon niet meer.*

Dankjewel, Kim"

Anouk, 36 jaar

Verlaagd



Verhoogd

TESTOSTERON

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------|
| ☐ Dun of weinig lichaamshaar | Haargroei op mannelijke plekken | ☐ |
| ☐ Incontinentie | Verlies hoofdhaar | ☐ |
| ☐ Verlies spiermassa/ kracht | Ringvinger is langer dan wijsvinger | ☐ |
| ☐ Slechte spieropbouw | Acne/ vette huid | ☐ |
| ☐ Verhoogde vetaanmaak | Toegenomen lichaamsbeharing | ☐ |
| ☐ Langdurige vermoeidheid | Extreme spierontwikkeling | ☐ |
| ☐ Verminderd welbevinden | Zwaarder/ lager stemgeluid | ☐ |
| ☐ Brain fog | Agressiviteit/ irritatie | ☐ |
| ☐ Steeds meer aarzelen (niet doorpakken) | Slapeloosheid/ onderbroken slaap | ☐ |
| ☐ Depressie | Hoge bloeddruk | ☐ |
| ☐ Verminderd libido | Insulineresistentie | ☐ |
| ☐ Uitgebluste motivatie | Verminderde insulinegevoeligheid | ☐ |
| ☐ Hartkloppingen | Verhoogd libido | ☐ |
| ☐ Dunner wordende huid | Regelmatige spierspasmen | ☐ |
| ☐ Cellulitis | Hypergevoel, rusteloosheid | ☐ |
| ☐ Botontkalking | PCOS | ☐ |
| ☐ Vaginale droogte | Onvruchtbaarheid | ☐ |
| ☐ Niet te plaatsen pijnen | Insulineresistentie | ☐ |
| ☐ Meer ontstekingen | | |

Ik heb er nooit aan gedacht om mijn levensstijl opnieuw te bekijken. Nu weet ik dat het heel logisch is dat ik steeds zwaarder werd en mij af en toe somber voelde. Ik dacht dat ik het goed deed. Wat een verschil. En.... gewoon 8 kg kwijt al.

Andrea, 55 jaar

Verlaagd



Verhoogd

SCHILDKLIER

- | | |
|---|--|
| ☐ Lage lichaamstemperatuur | ☐ Snelle hartslag |
| ☐ Vocht vasthouden | ☐ Snel opgewonden, zenuwachtig |
| ☐ Ontstekingen/ terugkerende (blaas, vaginaal of holtes) | ☐ Snel opgejaagd |
| ☐ Hardnekkige obstipatie | ☐ Diarree of vaak ontlasting |
| ☐ Vaak wakker of zweten (00:00-02:00) | ☐ Slapeloosheid/ onrustige slaap |
| ☐ Hese stem | ☐ Gewichtsverlies |
| ☐ Vermoeidheid (avond) | ☐ Altijd warm hebben |
| ☐ Verminderd uithoudingsvermogen | ☐ Toename transpiratie |
| ☐ Koude handen, voeten, neus | ☐ Droge huid |
| ☐ Slecht tegen kou kunnen | ☐ Intolerantie voor warmte/ hitte |
| ☐ Extreem weinig transpireren | ☐ Dunner wordende huid |
| ☐ Regelmatig hoofdpijn of migraine | ☐ Haarverlies |
| ☐ Droge/ harde huid | ☐ Hartkloppingen/ ritmestoornissen |
| ☐ Intolerantie voor warmte | ☐ Abnormale eetlust |
| ☐ Aankomen in gewicht | ☐ Abnormale dorst |
| ☐ Depressie | ☐ Tremors/ trillingen van vingers/ handen |
| ☐ Haarverlies (hoofd en wenkbrauw) | ☐ Zwakke/ slappe spieren |
| ☐ Gezwollen oogleden, vocht | |
| ☐ Cystevorming borsten/ eierstokken | |
| ☐ Spier- en gewrichtsontstekingen | |
| ☐ Opgezwollen gevoel | |
| ☐ Slechte concentratie/ geheugen | |
| ☐ Hoog cholesterol | |
| ☐ Hartkloppingen | |
| ☐ Onvruchtbaar/ miskramen | |
| ☐ Jong grijs worden | |
| ☐ Weinig dorst of plassen | |
| ☐ Fibromyalgie | |
| ☐ Oranje handen, voetzolen | |
| ☐ Iets wegslikken wat er niet is | |

JOUW INZICHTEN



VRAGEN

Als je vragen hebt over je inzichten of andere vragen, dan mag je ze altijd stellen.

[Contact](#)

Ik wist niet dat dit zoveel invloed kon hebben. Ik heb zo lang gehad dat mijn haren uitvielen, ik mij echt naar voelde in de week voor mijn menstruatie en nu niet meer. Ziekmelden hoeft niet meer, wel lekker rustig aan doen. Ik heb nog nooit zo'n bos haar gehad trouwens. En ik spring in de ochtend uit mijn bed, ook fijn.

Cora, 27 jaar



ALS JE NIET OPLET STUREN JE HORMONEN JOU

Met je levensstijl heb je veel invloed op je hormonen. Het zijn de regelstoffen in je lichaam en ze kunnen echt bepalen hoe jij je voelt, hoe je reageert, wat je doet en hoe je over dingen denkt. Ze kunnen ervoor zorgen dat jij je krachtig, fit, energiek en helder voelt, maar ook het tegenovergestelde is waar.

Geef jij je hormonen wat ze nodig hebben?

Met **voeding en vasten** kan je je leven lang spelen om je hormonen tevreden te houden. Met vasten geef jij je lichaam de ruimte om afvalstoffen te verwerken, hormoonverstorende stoffen af te voeren en je laat overtollige glucose en insuline niet opstapelen. Je reset je darmen en immuunsysteem, boost testosteron en maakt ketonen aan. Ketonen **zorgen dat de honger verdwijnt**, geven je een enorme mentale helderheid en energie.

Na 48 uur vasten zijn je groeihormonen vervijfvoudigd en dit wordt steeds belangrijker naarmate je ouder wordt. Groeihormonen zorgen voor het **behoud van spiermassa**, verbeteren de **vetverbranding**, werken ontstekingsremmend, zorgen voor wondgenezing en cardiovasculaire gezondheid. Met voeding geef je je lichaam nutriënten, bouwstoffen, brandstoffen en zorg je voor gezonde cellen en organen.

Kies voor kwaliteit, dat merk je in alles.





BULLET PROOF KOFFIE

Zet een kopje koffie en voeg de overige ingrediënten toe. Mix met een handmixer, in de blender of roer gewoon met een lepeltje.

1 kopje koffie
1-2 tl MCT-olie
1-2 tl roomboter (of ghee)

In plaats van koffie kan je ook rauwe cacao en water gebruiken.

OESTROGEEN EN INSULINE GAAN NIET FIJN SAMEN.
DUS KETOGEEN IS PERFECT ALS OESTROGEEN MAG
GAAN STIJGEN, NET ALS VASTEN. **DEZE KOFFIE GEEFT JE**
LANGDURIGE ENERGIE EN KAN JE GOED INZETTEN ALS
JE BEGINT MET VASTEN.



MANGOSCHOTEL

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de mango en leg hem in een ovenschaal. Meng de eieren met de koekkruiden, citroensap en de havervlokken of notenmeel. Verdeel het mengsel over de mango en zet de schaal 30 min in de oven. Verdeel over 2 bakjes en maak af met een topping naar keuze.

350 gr mango (of ander fruit)
1 tl koekkruiden (of kaneel)
4 eieren
Sap van een halve citroen
75 gr haver of notenmeel
Topping: noten, zaden, fruit, gedroogd fruit, kokos, etc.

ALS VROUW MAG JE ANDERS VASTEN
DAN EEN MAN.
SOMS ROEPT PROGESTERON GEWOON
OM EEN ONTBIJTJE.

Je kunt stukjes gedroogd fruit ook meebakken in de oven.



ALS OESTROGEEN DAALT, DAN DAALT JE COLLAGEEN OOK. JE KRIJGT RIMPELS EN ER IS EEN VERHOOGDE KANS OP BLESSURES. DEZE BOUILLON ZIT VOL MET COLLAGEEN. JE HEBT WEL VITAMINE C NODIG OM HET OP TE NEMEN.

BOTTENBOUILLON

Doe de botten in een grote pan. Schenk hier water bij tot ze onder staan en voeg appelazijn toe. Laat het een uurtje staan. Het azijn helpt om de mineralen uit de botten te trekken. Voeg nu de uien, wortel en bleekselderij toe. Schenk er water bij tot alles weer onder staat. Breng het nu samen aan de kook. Schep het schuim eraf en voeg de kruiden toe. Zet het vuur zo laag mogelijk en laat de soep 12 uur trekken (dit kan zelfs tot 72 uur en kip kan met 6-8 uur klaar zijn). Schep de grote stukken uit de pan en zeef de bouillon. Laat het afkoelen. De bouillon kan zo dik worden als pudding. Je kan het in de koelkast en diepvries bewaren.

1,5-2 kg runderbotten
2 wortels (en eventueel nog andere groenten)
2 uien
1 prei
2 stengels bleekselderij
3 laurierblaadjes
1 tl peperkorrels
Keltisch zout
6 tenen knoflook
Paar takjes peterselie en tijm
2 el appelazijn
Water



CHOCOLADEMOUSSE

Meng alle ingrediënten, behalve de topping, door elkaar. Is het te dik, voeg dan nog wat melk toe. Maak af met een topping naar keuze.

2 bananen
2 avocado's (rijp)
2 el rauwe cacao
Scheutje melk (rauwe of kokos of kefir)
Klein beetje honing
Topping: kwark, yoghurt, fruit, gedroogd fruit, cacaonibs, nootjes

INSULINERESISTENTIE IS HEEL GOED OM TE KEREN. JE MAG JE SYSTEEM TRAINEN OM WEER METABOOL FLEXIBEL TE WORDEN, ZODAT JE IN DE VET- EN SUIKERVERBRANDING KAN LEVEN. DIT TRAIN JE MET INTERMITTEREND VASTEN EN VOEDING. ZORG VOOR EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL.



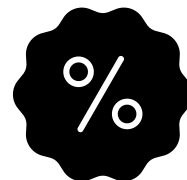
KORTING VOOR JOU

Wil jij leven in het ritme van je hormonen en **afrekenen** met klachten als **PMS**, **overgangsklachten** of **insulineresistentie**? In het [programma Levensstijl & Hormonen](#) leer ik je hoe je voeding en vasten kunt inzetten om je hormonen in balans te brengen. Je creëert een **levensstijl die jou past**, waardoor jij **vol energie** en **stralend** door het leven gaat. Is dit wat jij wil?

Kies dan voor het [programma Levensstijl & Hormonen](#)

Gebruik bij het afrekenen deze code: **HKY666NJ**.

Met deze code krijg jij 50,- korting op het programma Levensstijl & Hormonen.



'TODAY IS YOUR
OPPORTUNITY TO BUILD THE
TOMORROW YOU WANT.'

LIEVER SAMEN AAN DE SLAG?

Soms is het handig om net even dat zetje te krijgen, een stappenplan te hebben of te starten met een snelle reset.

Klik op de titel voor meer informatie.



RESET & DETOX YOUR BODY



Dit programma is voor iedereen die een quickstart wil maken, een streep wil trekken onder bepaalde gewoonten en patronen en aan de slag wil met vasten. Je gaat **een diepe reset** doen en na 15 dagen voel je je compleet anders.



LEVENSTIJL & HORMONEN



Dit programma is **voor vrouwen die geven om hun lichaam**. Je leert hoe je kunt leven in het ritme van je hormonen, waarbij we gebruik maken van vasten en voeding. Jij gaat stralen, bruist van de energie en ervaart dat hormonen fantastisch zijn.

Gebruik bij het afrekenen deze code: **HKY666NJ**.



HEALTHY KETOGEEN



Voor iedereen die zich energiever dan ooit wil voelen en grip wil krijgen op zijn gezondheid en gewicht. **Doorbreek de gewichtsdrempel** en ervaar een **constante energie**.



HEALTH RESET



Samen gaan we **6 maanden intensief aan de slag** met jouw gezondheid. We beginnen met een diepe reset en met die energie gaan we werken aan de optimalisatie van je levensstijl en hormonen. We gaan finetunen en integreren van die dingen die voor jou belangrijk zijn.

www.thatsyoureenergy.nl

