

Cursus inhoud

Hoe meer je hormonen uit balans zijn, hoe meer je de 'downs' ervaart. Als je met voeding, leefstijl en supplementen aan de gang gaat, zul je merken dat de scherpe toppen er van af gaan en je meer in balans komt en blijft!

Module 1: De cyclus en hormonen

Hormonen hebben een ongelooflijk grote invloed op hoe wij ons voelen. Ontdek in deze module hoe elke cyclusweek je je anders kan laten voelen. Leer hoe je het beste kunt leven volgens je cyclus en krijg direct inzicht in wat je hormonen uit balans haalt.

Module 2: Klachten en hormonen

Wat zijn de meest voorkomende hormonale disbalansen. Herken je klachten en leer welke hormonen bij jou uit balans zijn.

Module 3: Voeding en hormonen

Voeding is enorm belangrijke als het gaat om het terugbrengen van jouw hormoonbalans. Hormonen hebben bouwstoffen nodig. Deze bouwstoffen haal je uit je voeding.

Daarnaast is het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel een must voor het verminderen van klachten als PMS, de overgang en PCOS.

Module 4: Spijsverteringsklachten, je immuunsysteem en hormonen

Module 4 staat in het teken van het optimaliseren van je spijsvertering. Specifiek de maag, je darmen en de lever. Want veel hormonale klachten ontstaan door een verstoorde spijsvertering.

Niet alleen klachten als diarree, obstipatie en een opgeblazen buik, maar ook moodswings en slaapproblemen kunnen veroorzaakt worden door spijsverteringsproblemen.

Module 5: Stress en hormonen

Stress zet je overlevingsstrategie aan. Dat gaat ten koste van veel belangrijke

hormonale processen. Stress ontkomen we anno 2021 niet aan.

Je bijnieren en schildklier komen in deze module uitgebreid aan bod. Maar ook klachten als burn-out, vermoeidheid en slaapproblemen.

Module 6: Suppletie en hormonen

Suppletie is een fijne ondersteuning op een gezond voedingspatroon om je net dat extra zetje te geven voor een hormonale balans. Er zijn alleen zoveel verschillende supplementen op de markt.

Welken zijn goed en waar moet je op letten? Ik geef je een overzicht van de meest voorkomende klachten en welke supplementen je daarvoor kunt inzetten.

Module 7: Afvallen en hormonen

In deze module behandelen we, hoe het komt dat afvallen soms enorm veel moeite kost. Ik leer je wat je kunt doen om het afvallen te stimuleren, maar ook om op gewicht te blijven.

Module 8: Beweging en hormonen

Dat beweging goed is weten we allemaal. Ik leer je het verband tussen beweging en een gezonde hormoonbalans. Wat is goed en wat liever niet. Je leert in deze module welke sporten voor je hormoonbalans erg prettig zijn.

Module 9: Mindset en hormonen

Mindset is een belangrijk onderdeel binnen het aannemen van een nieuwe voeding en leefstijl. Gedragsverandering kost tijd en energie. Wat zijn je (beperkende) overtuigingen en hoe zorgen die voor een disbalans.

Module 10: Resume en hoe ga jij nu verder?

We blikken terug naar de afgelopen 10 weken en kijken wat voor jou nodig is voor de toekomst. Om te houden wat er is ontstaan.

Je kunt niet weten wat gezonde voeding voor je kan betekenen zolang je dit niet zelf hebt ervaren.