



Breng je hormonen in balans

GRATIS CHECKLIST

De hormoonfit-methode ontwikkeld door
drs. Claudy Truschel

www.femvital.nl

Gratis Checklist: Breng je hormonen in balans

Wil jij begrijpen wat er in jouw lichaam gebeurt tijdens de overgang en ontdekken wat je nú al kunt doen om je beter te voelen? Deze checklist helpt je inzicht te krijgen in de belangrijkste hormonale veranderingen én geeft je concrete stappen om direct aan de slag te gaan.



Wat je in deze checklist vindt:

- ✓ Uitleg over de belangrijkste hormonen en hoe ze je energie, slaap, stemming en gewicht beïnvloeden.
- ✓ Inzicht in welke signalen je lichaam geeft als je hormonen uit balans zijn
- ✓ Een handige checklist: wat doe je al goed en waar kun je nog verbeteren?
- ✓ Praktische tips om jouw hormonale balans te ondersteunen met beweging, ontspanning en leefstijlkeuzes.

A woman with long brown hair, wearing a red dress and black pants, is sitting on a sandy beach. She is blowing bubbles from a small blue container. Three bubbles are visible in the air, floating towards the left. The background shows a calm body of water and a hilly coastline under a warm, golden sunset sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

**“JIJ VERDIENT ENERGIE,
KRACHT EN BALANS -EN
HET BEGINT VANDAAG”**

De belangrijkste hormonen en hun functie

- **Oestrogeen:** Speelt een rol in je energie, huid, botten en stemming. Daalt tijdens de overgang, wat kan leiden tot opvliegers, stemmingswisselingen en botverlies.
- **Progesteron:** Werkt kalmerend en helpt bij een goede nachtrust. Daalt sterk in de overgang, waardoor je gevoeliger wordt voor stress en slechter slaapt.
- **Cortisol:** Je stresshormoon. Als dit te hoog blijft door chronische stress, raakt je hormonale balans nog verder verstoord.
- **Insuline:** Regelt je bloedsuikerspiegel. Een disbalans kan zorgen voor meer buikvet en schommelingen in je energie. Tijdens de overgang is het nog belangrijker om je bloedsuiker stabiel te houden.
- **Testosteron:** Belangrijk voor je spierkracht, motivatie en libido. Daalt ook in de overgang, wat kan leiden tot minder energie en krachtverlies.

A close-up, low-angle shot of a person's hands and forearms lifting a black kettlebell. The kettlebell has the number '24' in white on its head. The person is wearing a blue wristband on their right wrist. The background is a bright, clear blue sky.

**“STERK VAN BINNEN,
KRACHTIG VAN BUITEN –
DAT IS ECHTE
GEZONDHEID”**

Wat verandert er door de overgang en wordt je gevoeliger voor?

Tijdens de overgang verandert je hormoonhuishouding ingrijpend. Dit kan leiden tot:

- Gewichtstoename, vooral rondom je buik.
- Meer stress en prikkelbaarheid.
- Vermoeidheid en slaapproblemen.
- Verminderde spierkracht en gewrichtsklachten.
- Meer kans op botontkalking en hart- en vaatziekten.

Met de juiste aanpak kun je veel van deze klachten verminderen en je weer energiek en in balans voelen!

A woman with long dark hair is shown in profile, drinking from a white cup. She is wearing a cream-colored, textured knit sweater. The background is a plain, light-colored wall. Overlaid on the image is a quote in large, bold, white capital letters.

**“BALANS IS GEEN
EINDPUNT, MAAR EEN
MANIER VAN LEVEN”**

Checklist: Wat gaat nu al goed en waar kun je aan werken

1. BEWEGING

- ☐ Ik beweeg dagelijks minimaal 30 minuten in de buitenlucht
- ☐ Ik doe krachttraining om spiermassa en botten sterk te houden
- ☐ Ik stretch of doe ontspanningsoefeningen om mijn gewrichten soepel te houden

2. STRESS & ONTSPANNING

- ☐ Ik neem dagelijks een moment voor mezelf om te ontspannen
- ☐ Ik slaap minimaal 7 uur per nacht en wordt uitgerust wakker
- ☐ Ik voel me overdag kalm en in balans

3. VOEDING & GEZONDHEID

- ☐ Ik eet gezond en gevarieerd, met voldoende eiwitten, gezonde vetten en vezels
- ☐ Ik drink genoeg water en vermijd overmatig cafeïne en alcohol
- ☐ Ik heb geen last van veelvuldige eetbuien of suikercravings

Checklist: Wat gaat nu al goed en waar kun je aan werken (vervolg)

3. HORMOONBALANS & OVERGANGSKLACHTEN

- ☐ Ik heb geen last van opvliegers of nachtelijk zweten
- ☐ Mijn menstruatieveranderingen brengen mij niet uit balans
- ☐ Ik heb geen last van stemmingswisselingen of prikkelbaarheid

Hoe meer vinkjes je zet, hoe beter je al bezig bent! Merk je dat er nog verbeterpunten zijn? Dan is de HormoonKick Start dé manier om in 4 weken je hormonen te resetten en je leefstijl weer op orde te krijgen



**“JE HOEFT HET NIET
ALLEEN TE DOEN -
SAMEN LUKT HET WEL”**

4 praktische tips om je hormonale balans te verbeteren!

Wil je vandaag nog beginnen met het ondersteunen van je hormonen? Hier zijn vier bewezen strategieën waarmee je direct aan de slag kunt:

1. Beweeg slim: combineer kracht en ontspanning

Regelmatige beweging helpt je hormonen in balans te brengen, maar té intensief trainen kan juist stress veroorzaken. Wissel daarom af tussen:

- ✓ Krachttraining (2x per week) om spiermassa en stofwisseling te behouden.
- ✓ Wandelen en yoga voor ontspanning en stressreductie.

2. Slaap is je superkracht

Slaaptekort verstoort je hormonen, verhoogt stress en maakt afvallen moeilijker.

Zorg voor:

- ✓ Een vast slaapritme (ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op).
- ✓ Beperking van schermtijd en fel licht in de avond.

3. Stressmanagement: kalmeer je cortisol

Chronische stress verhoogt je cortisol, wat je vetopslag, energie en stemming beïnvloedt.

Zorg voor dagelijkse ontspanning zoals:

- ✓ Ademhalingsoefeningen of meditatie.
- ✓ Buiten zijn in de natuur.

4. Voed je hormonen goed

Je lichaam heeft de juiste bouwstoffen nodig voor een stabiele hormoonhuishouding:

- ✓ Gezonde vetten (zoals avocado en noten) voor de aanmaak van hormonen.
- ✓ Eiwitten en vezels voor stabiele bloedsuikers en minder cravings.
- ✓ Voldoende water en minder cafeïne/alcohol om je hormonen niet te belasten.

Met deze vier stappen leg je een krachtige basis voor een gezond en energiek lichaam! Wil je meer begeleiding? Doe mee met de HormoonKickstart! 🎉

👉 www.femvital.nl/hormoonkickstart

Over mij & de HormoonFit Methode



Mijn naam is Claudy en ik help vrouwen zoals jij om zich weer sterk, energiek en in balans te voelen, door een aanpak die écht werkt. Zelf heb ik in de overgang verschillende gezondheidsklachten ervaren, zoals gewrichtsklachten, slecht slapen, mentale klachten zoals concentratie stoornissen en prikkelbaarheid, gewichtstoename en een afname van spiermassa. Ik ontdekte dat de sleutel tot het herstellen van mijn balans lag in het begrijpen van mijn hormonen en het maken van duurzame keuzes.

Daarom ontwikkelde ik de **HormoonFit Methode**. Deze methode combineert een op maat gemaakt gezonde leefstijlplan met manuele lymfedrainage en persoonlijke coaching. Ik geloof in een holistische aanpak waarbij we de oorzaken van hormonale disbalans aanpakken door middel van beweging, voeding, en stressmanagement.

Over mij & de HormoonFit Methode

Mijn aanpak richt zich vooral op:

- **Bewust worden van stress** en manieren vinden om deze effectief aan te pakken.
- **Verandering in training:** minder cardio en meer krachttraining, zodat je spieren behouden blijven en je je sterker voelt.
- **Voeding:** suiker en alcohol zoveel mogelijk schrappen om je hormonen weer in balans te krijgen.
- **Manuele Lymfedrainage** : voor maximale ontspanning, detox en vochtafvoer
- **trainen in de buitenlucht:** voor aanmaak van serotonine, vitamine D en gevoel van vrijheid

In mijn **HormoonKickstart** programma help ik je om in 4 weken jouw hormonen weer te resetten. Samen werken we aan het optimaliseren van jouw leefstijl, waarbij ik je begeleid door middel van coaching en **extra ondersteuning met manuele lymfedrainage**, zodat je sneller herstelt en je klachten verminderen. Geen zware diëten, geen ingewikkelde schema's, maar praktische en haalbare stappen die jou helpen om je weer in balans te voelen.

Wil je de eerste stap zetten naar een gezonder en energieke leven?

Bekijk dan het programma en meld je aan via

www.femvital.nl/hormoonkickstart.