



HORMOON BALANS

|

Mini Guide

Ben jij hormonaal in balans?

WWW.FITBYSTELLA.NL



Als vrouw is dit vaak lastig te zeggen.

Want we hebben immers allemaal wel eens last van moodswings, PMS klachten, hoofdpijn of vermoeidheid.

Maar wat als ik je zeg dat je geen genoeg hoeft te nemen met deze klachten? Dat het minder kan, en dat je hier zelf veel mee kan doen?

Met de juiste tips over leefstijl, voeding en training help ik je graag verder

Disclaimer: overleg altijd met een arts of professional, dit is geen vervanging voor een persoonlijk behandelplan en/of medicatie.

Vragen of meer hulp?

Neem contact op met je huisarts of een medisch professional

Leefstijl

Een gezonde leefstijl, waarin je je fijn voelt is veel waard. Door de waan van de dag, een drukke baan of het gezinsleven vergeten we soms even stil te staan in het moment.

Ritme

Een fijne ochtend- en avondroutine zorgen ervoor dat je lichaam weet wanneer het wakker moet worden (aanmaak cortisol) en wanneer het tijd is om te gaan slapen (aanmaak melatonine).

Ontspanning

Ook zijn de kleine rustmomentjes, stilstaan bij de kleine mooie dingen belangrijk voor ons zenuwstelsel om even bij te komen. Schakelen vanuit die sympaticus (fight/flight) naar die parasympaticus (rest/digest). Ademhalingsoefeningen kunnen hier bij helpen. Doe eens meerdere keren per dag 5 diepe ademhalingen, vanuit je middenrif. Dit helpt al enorm!

Kou

Verder is het als vrouw niet goed voor ons hormoonstelsel om het veel koud te hebben. Je lichaam gaat hierdoor automatisch in een stress stand. Voor even is dit prima, niet voor gelangere tijd. Dus pak lekker een kruikje of een dekentje erbij!

Leefstijl

Natuurlijke verzorging

Heb je last van PCOS klachten, veel last rond de menstruatie van buikpijnen of zelfs haaruitval? Heftige moodswings en een droge, gevoelige huid of acne?

Let dan ook vooral op met wat voor verzorgingsproducten je gebruikt. Je huid is je grootste orgaan, zorg hier goed voor! Kijk naar verzorgingsproducten die op natuurlijke basis zijn. Voor je gezichtsverzorging maar ook je doucheproducten. Kies wat bij je huid past en laat je hierin adviseren.

Je lever moet alle toxische stoffen uit deze producten weer verwijderen. Dit kan de lever goed, maar als er al hormonale problemen zijn, is het goed dat de lever hier niet extra mee belast wordt. Dit geldt ook voor het volgende;

Plastic

Bereid jij je eten netjes voor voor de volgende dag, of neem je het mee naar je werk/school? Bewaar het dan liever niet in plastic bakjes. De Bisfenol A (BPA) in plastic is een chemische stof die de hormoonregulering kan verstoren en de lever uit balans kan brengen. Terwijl die lever ook verantwoordelijk is voor de afbraak van hormonen, zoals oestrogeen.

Voeding

Eet voldoende

Voeding kan genieten zijn, maar soms ook een strijd. Zeker als je klachten ervaart bij bepaalde voeding. Sommige voeding kan extra 'triggeren' en andere voeding kan de klachten verminderen. Dit is voor iedereen persoonlijk, maar wat altijd belangrijk is als je hormonale klachten ervaart. Eet voldoende. Een tekort kan het lichaam nu niet aan. Voed je lichaam goed. Begin niet aan een detox, streng (intermittent fasting) dieet of sapkuur. Je lichaam heeft de energie hard nodig!

Do's

Eet heel veel groenten, minimaal 400 gram per dag. Eet 2-3 stuks fruit en combineer deze het liefst met iets van vetten. Eet genoeg gezonde (vis)vetzuren. Vette vis zoals wilde zalm, avocado, noten (paranoten bevatten veel zink en selenium!) en zaden (chiazaad en lijnzaad). Eet voldoende groene groenten en kruisbloemige groenten (broccoli, bloemkool).

Voeding

Don'ts

Bewerkte en geraffineerde voeding, bijvoorbeeld met veel palmolie (slecht voor de vetzuurbalans) of voeding met veel suikers. Dit zijn ook de voedingsmiddelen die weinig tot geen goede voedingsstoffen leveren.

Let daarnaast ook op pesticiden. Wist je dat je heel gemakkelijk bespoten groenten en fruit schoon kan maken? Even in de gootsteen met een zakje bakpoeder of baking soda. 10 min laten weken en goed afspoelen. Dit scheelt al veel!

Supplementen

Voeding staat altijd op nummer 1. Toch kan het door bepaalde klachten ooit zijn dat je tekorten oploopt. Ben je hormonaal niet in balans kan een toevoeging van een bepaald supplement je weer even een duw de goede richting in geven. Een voorbeeld hiervan is, Vitamine D3. Slik dit het gehele jaar door. Belangrijk voor een positieve mindset en de aanmaak van dopamine. Ook visolie of algenolie kan je helpen met het innemen van voldoende visvetzuren.

Daarnaast is een goede magnesium vaak ook een gouden tip. Kies de goede soort die bij jou past. Magnesium boost de hormoonaanmaak en reguleert stress en het slaaphormoon melatonine.

Training

krachttraining voor vrouwen

krachttraining is een goede manier om ons lichaam sterker te maken. Het zorgt voor meer spiermassa aanmaak, verhoogt ons metabolisme en zorgt voor meer zelfvertrouwen. Dit is enorm belangrijk.

Toch zijn er veel vrouwen waarbij dit een 'must' is geworden. Zeker bij klachten als PCOS kan krachttraining een onderdeel zijn van de behandelmethode. Hierbij is het wel zaak dat er aandacht wordt gegeven aan de belasting van het lichaam.

Langer dan 45 minuten trainen kan zorgen voor een verhoogde cortisol aanmaak en dit gaat het herstel van de training niet ten goede. Heb je vaak spierpijn en herstel je slecht? Last van een slechte huid of darmklachten? Push jezelf dan niet te veel en neem je trainingsfrequentie en -duur eens onder de loep.

Neem dan ook de rust als je lichaam dit aangeeft en wees flexibel in de trainingsdagen.

Ook in 45 minuten kan je een effectieve hormoonproof training doen!

|

So much more...

Er is nog veel meer!

Ik kan natuurlijk eindeloos over dit onderwerp doorgaan, want er is zo veel over te vertellen!

Meer vrouwen ervaren klachten, maar spreken dit vaak niet uit. Ik druk je hierbij op je hart dit wel te doen. Want het kan anders. Ook jouw leven verdient boost!

Gebruik deze tips, ga er mee aan de slag en laat me weten welke veranderingen jij gaat aanbrengen,. Dit zou ik heel leuk vinden!

Tag, benoem of mail me gerust!

Liefs,

Stella Roggeband
Orthomoleculair diëtist & Personal Trainer