



Hormonal *health support*
where your hormones make sense

De Onzichtbare Hormoonshift bij vrouwen van 35+

Herken de signalen van je veranderende hormonen en leer welke eerste stappen je kunt zetten voor meer balans, betere slaap en meer energie.



LIEFS MICHELLE
VERPLEEGKUNDIG
HORMOONSPECIALISTE



Introductie



Je doet wat je altijd deed, maar... ineens voelt alles nét even anders. Moeite met slapen, wat emotioneler, sneller geprikkeld of dat hardnekkige buikje dat maar blijft?

Nee, je verbeeldt het je niet. Grote kans dat je lijf al is begonnen aan een hormonale shift – zonder dat je het doorhad. En nee, dit is niet ‘de overgang’ zoals je die kent. Dit is de fase ervoor: de pre- of perimenopauze. En die begint vaak veel eerder dan je denkt. Wat je voelt is het effect van hormonale veranderingen die vaak onzichtbaar beginnen – en die weinig vrouwen herkennen. Je hoeft jezelf niet harder te pushen.

Je mag jezelf juist gaan begrijpen.

In deze korte gids neem ik je mee in wat er achter de schermen gebeurt in jouw lichaam. Geen ingewikkeld gedoe, maar wél een wetenschappelijke blik op je hormonen – met praktische inzichten waardoor jij snapt wat er speelt én wat je kunt doen om je snel beter te voelen.

In mijn praktijk begeleid ik vrouwen precies in deze fase. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken – deze gids is een eerste stap.

1

JE HORMONEN VERANDEREN EERDER DAN JE DENKT

Veel vrouwen denken pas aan de overgang als hun menstruatie stopt rond hun 50e.

Maar wist je dat je hormonale veranderingen al veel eerder beginnen? Vaak al vanaf je 35e begint je lichaam – heel subtiel – een andere koers te varen.

Het is meestal **progesteron** dat als eerste afneemt, en later volgt **oestrogeen**.

Dit kan zich uiten in vage klachten zoals onrust, een kort lontje, slechter slapen of gewoon het gevoel dat je "niet helemaal jezelf" bent. Veel vrouwen die ik begeleid herkennen achteraf precies deze subtiele veranderingen, maar konden ze op dat moment nog niet duiden. Door er op tijd inzicht in te krijgen, kun je al veel klachten vóór zijn.

2

HOE WEET JE OF JE NOG GENOEG EITJES HEBT?

Vraag je je af of je nog wel een regelmatige eisprong hebt? Zeker als je rond de 40 bent en veranderingen opmerkt in je cyclus, kan het zinvol zijn om dit te laten checken.

Een gynaecoloog kan je FSH-waarde meten – dat is het hormoon dat je eicelrijping stimuleert. Een verhoogde FSH-waarde kan erop wijzen dat je lichaam harder moet werken om een eisprong voor elkaar te krijgen.

Kortom: een waardevol signaal dat je in de premenopauze terecht bent gekomen.

3

WAT BETEKENT EEN DALING VAN PROGESTERON?

Progesteron wordt vaak het ‘zen-hormoon’ genoemd – en dat is niet voor niets. Het zorgt voor innerlijke rust, diepere slaap en een gevoel van stabiliteit.

Vanaf je 35ste begint je progesteronproductie langzaam te dalen. Dat betekent: minder kalmte, meer piekeren, onrust en mogelijk slechter slapen. Ook een onregelmatigere cyclus kan het gevolg zijn.

Het goede nieuws? Als je weet wat er speelt, kun je er ook op inspelen met leefstijl en voeding.

In mijn traject kijken we hier stap voor stap naar, zodat je rust kunt terugbrengen in je lijf én hoofd.

4

WAT GEBEURT ER ALS OESTROGEEN AFNEEMT?

Oestrogeen is hét hormoon dat zorgt voor de soepelheid en veerkracht – van je huid en gewrichten tot je vagina. Het ondersteunt je libido, zorgt voor mentale helderheid en helpt je je energiek te voelen.

Rond je 45e begint deze productie serieus te dalen. Je kunt dit merken aan vage klachten zoals brain fog, stijve gewrichten, schommelingen in je gewicht, een drogere huid of vaginale ongemakken. Ook minder zin in seks komt vaak voor.

Je lichaam vraagt om ondersteuning – en gelukkig kun je daar zelf ook wat aan doen.

5

WAAROM STRESS JE HORMONALE BALANS NÓG MEER ONDER DRUK ZET

Je lichaam maakt zowel progesteron (je rustgevende hormoon) als cortisol (je stresshormoon) aan uit dezelfde grondstof:

pregnenolone. En hier komt het lastige:

Wanneer jij langdurig stress ervaart – of dat nu door werk, zorgen of slechte slaap komt – kiest je lichaam automatisch voor cortisol.

Altijd.

Cortisol is in de natuur namelijk van levensbelang: het helpt je overleven in een stressvolle situatie. Je lichaam ziet dat als prioriteit, en zet de aanmaak van progesteron op een lager pitje.

Het gevolg? Minder rust in je lijf, slechter slapen, onrust, piekergedachten – terwijl je die kalmte juist zo hard nodig hebt in deze hormonale fase.

6

EEN ZACHTERE TAILLE MET EEN REDEN

Merk je dat je taille wat minder strak wordt, ook al eet je hetzelfde en beweeg je net zo veel? Je bent niet de enige. Veel vrouwen merken vanaf hun 40e/ 50e dat hun lichaam zich anders begint te verdelen.

En dat is niet zomaar. Dat extra beetje vet rond je buik is namelijk geen “foutje”, maar een slimme manier van je lichaam om de dalende oestrogeenproductie deels op te vangen. Vetweefsel kan zelf namelijk ook oestrogeen aanmaken – en fungeert zo als een soort back-up systeem. Een kleine gewichtstoename (1 à 2 kilo) hoeft dus niet meteen bestreden te worden. Het is veel krachtiger om te begrijpen wat je lichaam probeert te doen – en het daarin te ondersteunen. Precies dat leer ik vrouwen in mijn traject.

7

JE CYCLUS WORDT KORTER VOORDAT HIJ VERDWIJNT

Veel vrouwen verwachten dat hun menstruatie eerst onregelmatig wordt en dan langzaam verdwijnt.

Maar wist je dat de eerste verandering vaak juist een kortere cyclus is?

Je ovuleert niet altijd meer, en je luteale fase (de periode ná je eisprong) wordt korter.

Dat betekent dat je menstruatie ineens al na 21 of 24 dagen kan komen. Iets om op te letten!

Dat voelt misschien alsof je cyclus ‘sneller doordraait’. Veel vrouwen merken ook dat hun bloedingen heftiger worden, of dat de PMS-klachten sterker zijn dan ze gewend waren.

Herken je dit?

- Je menstruatie komt steeds iets eerder
- Je cyclus is onregelmatiger of onvoorspelbaarder
- Je merkt meer prikkelbaarheid of vermoeidheid in de tweede helft van je cyclus
- Je herkent je eigen patroon niet meer zo goed

Dit zijn signalen dat je lichaam in een nieuwe hormonale fase komt. Het zijn geen fouten van je lijf, maar aanwijzingen dat je systeem zich aan het herschikken is.



8

GEVOELIGER VOOR BLOEDSUIKERSCHOMMELINGEN

Door afnemende oestrogeenwaarden verandert je insulinegevoeligheid.

Je lichaam wordt gevoeliger voor bloedsuikerschommelingen, wat kan leiden tot cravings, vermoeidheid na het eten, en stemmingswisselingen.

Voldoende eiwitten, vezels en vetten bij elke maaltijd helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



9

ANDERE BEHOEFTE AAN BEWEGING

In je jongere jaren werkte intensieve cardio misschien goed voor je, maar nu kan het zijn dat je lichaam daar juist meer stress van ervaart.

Rustiger bewegen, zoals krachttraining, wandelen, yoga of pilates, ondersteunt je zenuwstelsel én je hormonen.

Je hoeft niet altijd harder te trainen om resultaat te voelen – soms juist zachter.

10

WAAROM SLAAP INEENS ZO BELANGRIJK (EN LASTIG) WORDT

Slaap is hét moment waarop je lichaam herstelt, je stresshormonen worden gereguleerd en je hormoonproductie wordt bijgesteld.

Dalend progesteron maakt slapen echter lastiger – je slaapt minder diep en wordt sneller wakker.

Een goed avondritueel, magnesium, slaapvriendelijke voeding en ontspanning kunnen echt het verschil maken.

11

HOORT DIT ER ALLEMAAL GEWOON BIJ?

Ja en nee. Hormonale veranderingen zijn onvermijdelijk, maar hoe je je daarbij voelt, is zeker te beïnvloeden.

Met gezonde voeding, voldoende beweging, ontspanning, slaap en de juiste kennis kun je écht verschil maken.

Dus nee, je hoeft je er niet zomaar bij neer te leggen.

Je mag weten wat er speelt én leren hoe jij jezelf hierin kunt ondersteunen. Dat is precies waar deze gids mee begint.

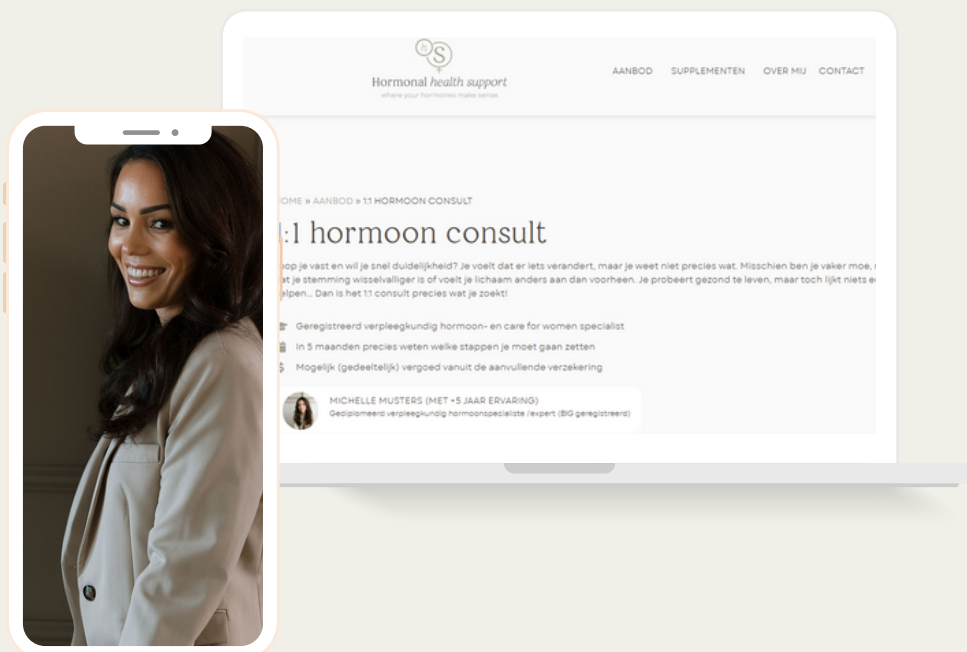
👉 In mijn 1:1 begeleidingstraject help ik vrouwen zoals jij grip te krijgen op deze hormonale shift – op een manier die bij jónu past.





Hormonal *health support*

where your hormones make sense



♥ Voel je dat het tijd is om samen te kijken naar jouw situatie? Je bent altijd welkom voor een persoonlijk 1-op-1 consult waarin we rustig jouw vragen en mogelijkheden bespreken. In veel gevallen wordt dit (deels) vergoed vanuit je aanvullende verzekering.

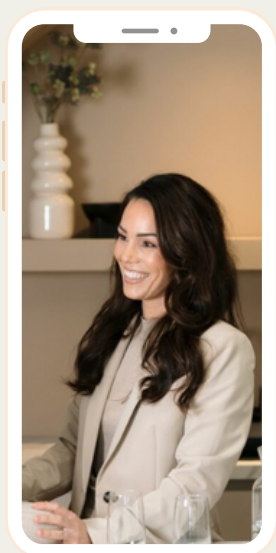
RESERVEER
JOUW PLEK IN
MIJN AGENDA

WWW.HORMONALHEALTHSUPPORT.COM



Hormonal *health support*

where your hormones make sense



Wil je op de hoogte blijven van nieuwe inzichten, tips en persoonlijke verhalen over hormonale balans?

✉ Meld je aan voor mijn maandelijkse updates en ontdek hoe andere vrouwen hun energie, slaap en balans stap voor stap terugvinden.



INSCHRIJVEN

WWW.HORMONALHEALTHSUPPORT.COM