



Hormonal *health support*

where your hormones make sense

## De Hormoonshift 35+

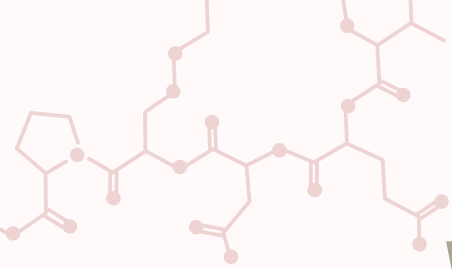
Herken de signalen van je veranderende hormonen en leer welke eerste stappen je kunt zetten voor meer balans, betere slaap en meer energie.

🌿 Want vermoeidheid, een kort lontje en onrust zijn geen karaktertrekken – het zijn signalen van verandering.



**LIEFS MICHELLE**  
VERPLEEGKUNDIG  
HORMOONSPECIALISTE

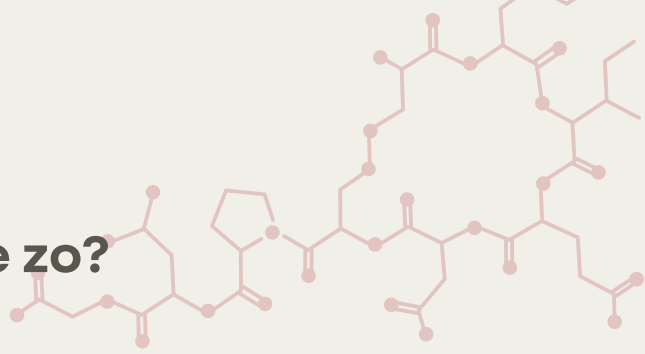




*Voel je dat je  
lichaam verandert –  
maar weet je niet  
waarom?*

Ontdek wat er écht  
in je lijf gebeurt én  
wat jij vandaag al  
kunt doen om je  
energie, rust en  
balans terug te  
krijgen.

## Waarom voel je je zo?



- Je voelt je steeds vermoeider, slaapt onrustiger of lichter en wordt vaker wakker.
- Je lontje is korter – soms reageer je scherper dan je eigenlijk wilt.
- Je stemming schommelt, je kunt plots boos of emotioneel worden.
- Je herkent jezelf soms niet meer.
- Je huid voelt slapper en je lichaam zwaarder.
- Je probeert gezond te leven, maar toch lijkt je energie sneller op.
- En afvallen, dát lijkt ineens een stuk lastiger geworden.

Je bent niet de enige.

Je merkt deze verschuivingen vaak tussen de 35 en 50 jaar, maar je kan het niet goed plaatsen. Je verlangt naar je oude ik..

Je twijfelt: “Ben ik te druk? Te gestrest?”

Het antwoord is nee, dit is niet enkel te druk zijn of teveel stress hebben. Dit is vaak hormonaal.



# Wat er in je lichaam verandert

Vanaf ongeveer je 35e levensjaar neemt de hormoonproductie langzaam af.

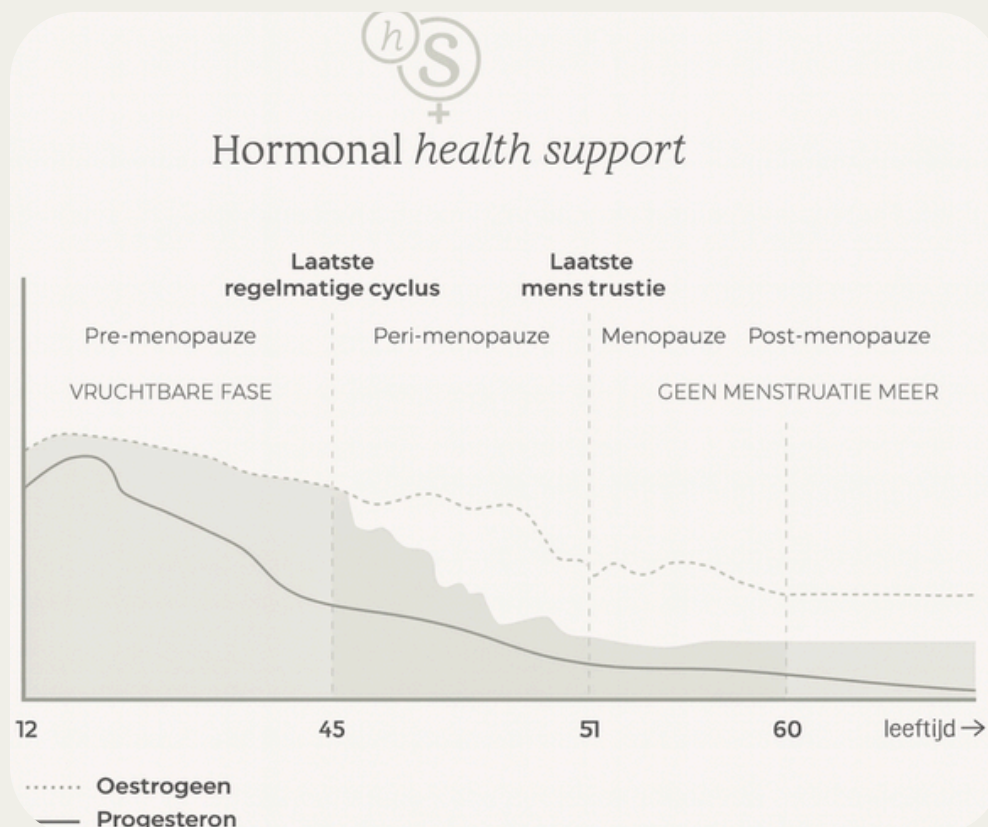
Dat betekent dat je hormonen – vooral progesteron en later oestrogeen – beginnen te schommelen.

- ◆ Progesteron daalt als eerste. Dit hormoon werkt rustgevend, zorgt voor diepe slaap, stabiliseert je stemming en ondersteunt de stressregulatie.
- ◆ Oestrogeen volgt later. Het regelt onder andere energie, huid, hersenfunctie, soepele gewrichten en pezen, libido en vetverdeling.
- ◆ Cortisol (je stresshormoon) wordt intussen sneller aangesproken, waardoor je lichaam vaker in de “aan”-stand blijft.

## Het gevolg?

Je lichaam verbrandt energie sneller dan dat het deze kan aanvullen.

Je voelt je vaker opgejaagd, vermoeid, prikkelbaar of hebt het gevoel dat je nooit écht oplaadt.





HORMONALE BALANS  
IS GEEN LUXE,  
MAAR DE **BASIS** VAN  
GEZONDHEID.

*Van hersenen tot  
hart, je hormonen  
bepalen het ritme  
van alles.*



# Waarom je energie sneller leegloopt

Wanneer je hormonen beginnen te schommelen, beïnvloeden ze letterlijk elk energieniveau in je lichaam:

- Je slaap wordt lichter door dalend progesteron.
- Je bloedsuiker schommelt meer, waardoor je vaker trek of dipmomenten krijgt.
- Je spierspanning neemt toe door hogere cortisolspiegels – denk aan nek- en schouderpijn.
- Je hersenfunctie verandert: oestrogeen ondersteunt serotonine, dus bij daling kun je je emotioneler of sneller overprikkeld voelen.

Je energie loopt dus niet alleen leeg door wat je doet, maar ook door wat je hormonen doen.

Daarom is het zo belangrijk om te leren wat jou voedt in plaats van wat jou leegtrekt.

Waarop merk jij dat je het snelst leegloopt ?

- Slaap
- Na een maaltijd
- Mentaal

- Wanneer heb jij voor het laatst het gevoel gehad dat je echt uitgerust wakker werd?
- Wat merk jij het meest aan jezelf als je “op” bent? (bijv. kort lontje, huilerig, hoofdpijn, cravings)



# Wat jouw lichaam nu nodig heeft

Hormonen hebben rust, voeding en herstel nodig.

Geen overdaad aan prikkels, te weinig eten of constant “aan” staan.

Kleine aanpassingen hebben écht groot effect.

Hieronder vind je een aantal bewezen strategieën om je lichaam te helpen herstellen – uit jouw eigen leefstijl, niet uit een pilletje of wondermiddel.

## *Stap 1. Eet regelmatig en voldoende*

- Start je dag met een eiwitrijk ontbijt – dit stabiliseert je bloedsuiker en voorkomt cortisolpieken.
- Eet drie gebalanceerde maaltijden per dag met eiwitten, vetten en vezels.
- Vermijd te lange vastenperiodes of maaltijden overslaan.

Reflectievraag:

Hoe ziet jouw eerste maaltijd van de dag eruit?

Geeft die je echt energie, of trek je daarna juist weer snel naar koffie of iets zoets?

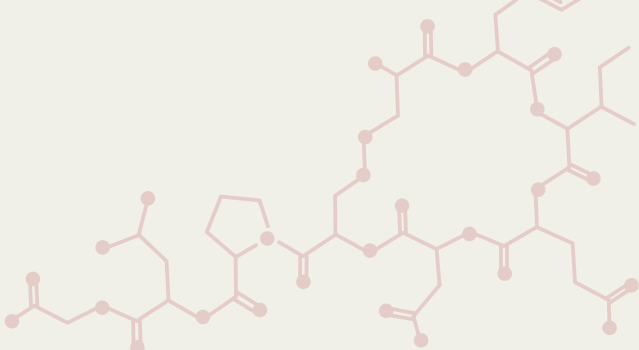
## *Stap 2. Verminder stressprikkel*

- Neem korte herstelmomenten overdag – 5 minuten ademhalen, wandelen, even niks.
- Leg je telefoon 1-2 uur voor het slapen weg.
- Slaap in een donkere, koele kamer.

Hormonen kunnen alleen herstellen als jij vertraagt.

## *Stap 3. Beweeg slim, niet te veel*

- Focus op krachttraining 2-3 keer per week (spiermassa ondersteunt oestrogeenbalans).
- Wandel dagelijks 20-30 minuten buiten, liefst in de natuur.
- Vermijd chronisch intensief sporten bij vermoeidheid – dat verhoogt cortisol.



#### *Stap 4. Ondersteun je lever en darmen*

Je lever breekt gebruikte hormonen af, je darmen voeren ze uit je lichaam af – anders blijven ze circuleren

Ondersteun dit proces met:

- bittere groenten (rucola, witlof, artisjok)
- citroen met lauwwarm water
- gefermenteerde voeding (zuurkool, kimchi, kefir)

#### *Stap 5. Verbind & herstel*

Zoek mensen op die energie geven in plaats van nemen.

Sociale verbinding verlaagt cortisol en verhoogt oxytocine – het hormoon van rust, vertrouwen en herstel.





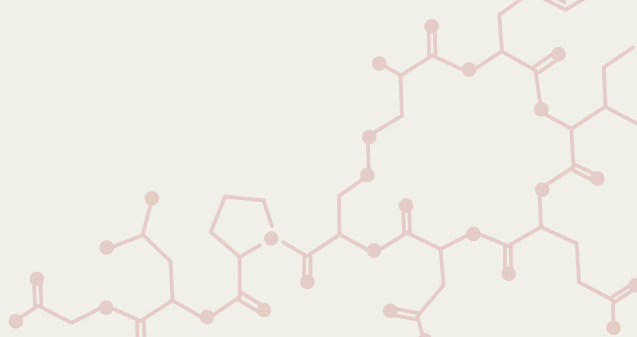
***Kleine, liefdevolle aanpassingen hebben vaak een groot resultaat.***

Je lichaam vraagt niet om perfectie, maar om aandacht.  
Als je beter begrijpt wat er gebeurt, kun je beter voor jezelf zorgen.

Balans begint niet bij controle, maar bij begrip. 🌱

***Checklist voor de eerste stappen richting hormonale balans:***

- Ik zorg voor daglicht direct na het opstaan
- Ik eet 3 gebalanceerde maaltijden per dag
- Ik drink koffie pas tijdens of na een eiwitrijk ontbijt
- Ik wandel 20–30 minuten buiten
- Ik leg mijn telefoon minimaal 1 uur voor bedtijd weg
- Ik eet lever- en darmvriendelijke voeding
- Ik start de dag met ademhaling of intentie
- Ik doe aan krachttraining 2–3x per week
- Ik neem suppletie van hoge kwaliteit ter ondersteuning van mijn energie



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.

### **Wil je hier écht mee aan de slag?**

In mijn [Premium 1:1 Traject](#) begeleid ik je persoonlijk gedurende 5 maanden.

Je leert:

- hoe je jouw hormonen weer in balans brengt met voeding, beweging en herstel,
- hoe je lichaam signalen geeft vóórdát klachten ontstaan,
- en hoe je blijvend meer energie, rust en zelfvertrouwen ervaart.

✿ Je hoeft het niet alleen te doen – je hoeft het alleen te begrijpen.

Wil je starten met een los 1:1 consult (vaak vergoeding vanuit de aanvullende verzekering). Plan [hier](#) je afspraak.

Onthoud:

Je bent niet gek, zwak of ‘te emotioneel’.

Je lichaam probeert je iets te vertellen.

Na je 35e verschuift de hormonale balans langzaam – en dat heeft invloed op alles: je energie, je stemming, je slaap en zelfs hoe je naar jezelf kijkt.

