



Hormonal *health support*

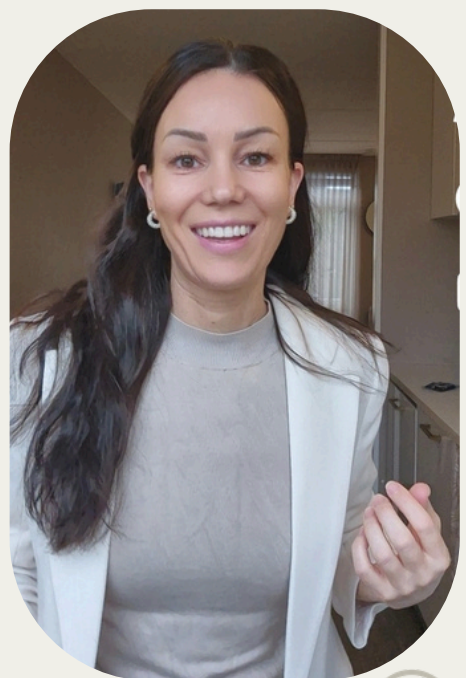
where your hormones make sense

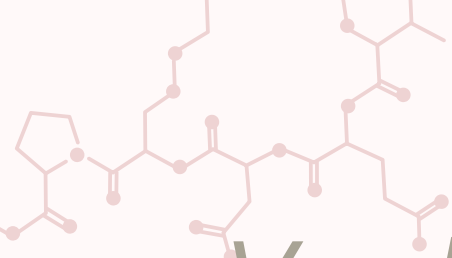
De Hormoonshift 35+

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, slechter slapen, prikkelbaarheid/ kort lontje en onrust zijn geen karaktertrekken, het zijn signalen van verandering.

LIEFS MICHELLE
VERPLEEGKUNDIG
HORMOONSPECIALISTE

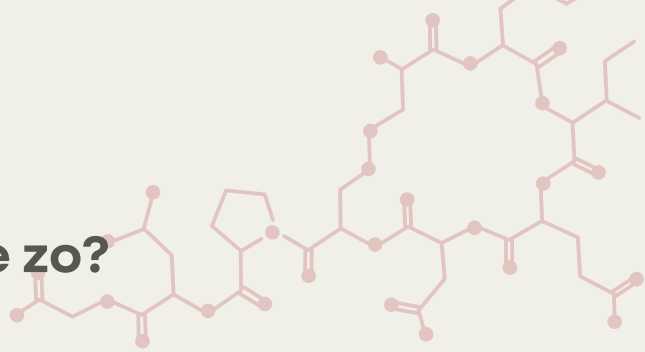




*Voel je dat je lichaam
verandert, maar
weet je niet waarom?*

Ontdek wat er echt in
je lijf gebeurt
&
en welke eerste
stappen jij kunt zetten
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 heftiger 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 merkt deze verschuivingen vaak tussen de 35 en 50 jaar, maar je kan het niet goed plaatsen. Je verlangt naar je oude ik..

Je bent niet de enige. En nee, dit is niet alleen stress of te druk zijn
Dit is vaak hormonaal. En het heeft een naam.



Mijn verhaal

Ik ben Michelle,
hbo- verpleegkundige, hormoonspecialist, voedingsdeskundige en
moeder van drie.

Voor ik dit werk deed, was ik zelf de vrouw die niet werd gehoord.
Na een buitenbaarmoederlijke zwangerschap verloor ik mijn eileider.
Tijdens die operatie ontdekten ze iets wat ze nooit eerder hadden
gezocht: **endometriose**.

Eindelijk had ik een naam voor de klachten die ik al jaren had. Klachten
waar ik steeds mee werd weggestuurd met: 'pijn hoort erbij' of 'dat is
normaal'.

Later kreeg ik ook de diagnose **PMS**. En opnieuw merkte ik hoe weinig
uitleg vrouwen vaak krijgen over wat er hormonaal in hun lichaam
gebeurt.

Het advies dat ik kreeg? De pil. Een spiraal. En: kom terug als zwanger
worden niet lukt.

Maar ik wilde meer dan alleen klachten onderdrukken.
Ik wilde begrijpen wat mijn lichaam nodig had.

Tijdens mijn eigen zoektocht begon ik me steeds verder te verdiepen in
voeding, leefstijl, stress, slaap, darmgezondheid en de bouwstoffen die je
lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.
Ik wilde mijn lichaam de kans geven om weer in balans te komen.

En begrijp me niet verkeerd: voor sommige vrouwen kan medicatie
verlichting geven. Maar ik geloof ook dat vrouwen uitleg verdienen over
wat ze zelf kunnen doen om hun lichaam te ondersteunen, voordat ze het
gevoel krijgen dat ze er maar mee moeten leren leven of onderdrukken.

Dat was het moment waarop ik besloot me volledig te specialiseren in
hormonale gezondheid voor vrouwen van 35+.
Niet alleen vanuit medische kennis.
Maar vanuit echte herkenning.

Inmiddels help ik vrouwen zoals jij om eindelijk te begrijpen wat hun
lichaam probeert te vertellen & wat ze zelf kunnen doen om zich weer
energieker, rustiger en meer zichzelf te voelen.

Wat er in je lichaam verandert

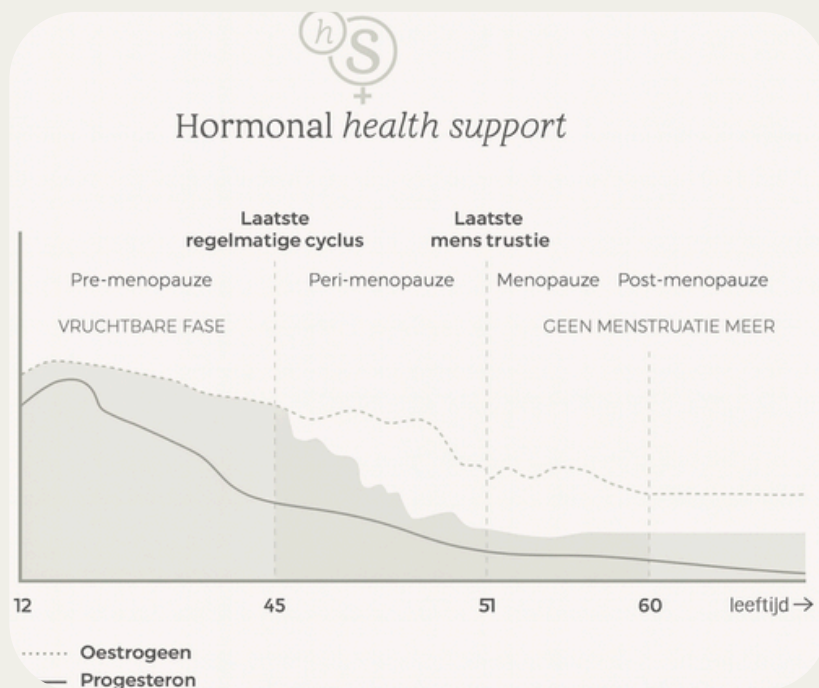
Vanaf ongeveer je 35e levensjaar neemt de hormoonproductie langzaam af. Dat betekent dat je hormonen, vooral progesteron en later oestrogeen, beginnen te schommelen.

- ◆ 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.



Hormonen zijn persoonlijk. Wat bij de een werkt, werkt niet automatisch bij de ander. Daarom is een algemene aanpak vaak niet genoeg.



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?

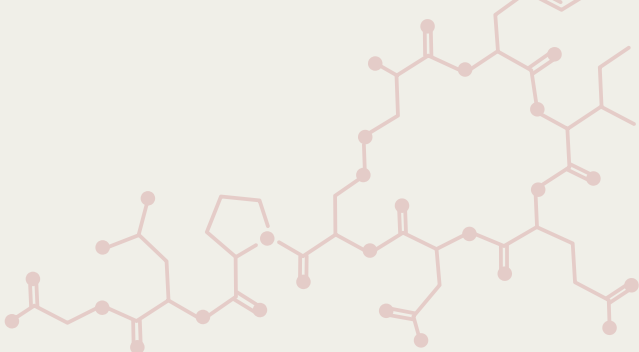
Stap 2. Verminder stressprikkels

- 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.

*Dit zijn de bouwstenen. Maar weet je wat het verschil maakt?
Weten welke stap voor jónu het meest urgent is. Want dat is voor elke vrouw anders.*

Wil jij weten welke hormonen bij jónu uit balans zijn? Laten we dan even kennismaken tijdens een gratis kennismakingsgesprek van 20 minuten.
Geen verplichtingen. Geen verkooppraatje.

Gewoon een eerlijk gesprek over jouw klachten, jouw lichaam en wat er mogelijk is.

[→ Plan hier je gratis kennismakingsgesprek](#)

Verhalen van vrouwen zoals jij

Mascha (42) kwam bij mij met extreme vermoeidheid, slaapproblemen en het gevoel zichzelf niet meer te herkennen. Na ons traject van 16 weken wist ze eindelijk (na al die jaren) wat er speelde & wat ze kon doen. Ze voelde zich weer de vrouw en moeder die ze wilde zijn.



Mascha

5 reviews • 0 foto's



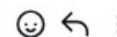
★★★★★ 10 weken geleden

Ik heb Hormonal Health Support benaderd vanwege hormonale klachten. Na wat online zoeken sprak de achtergrond van Michelle mij erg aan. Vanaf het eerste contact voelde het prettig en vertrouwd. Michelle is duidelijk, betrokken en professioneel. Ze maakt heldere afspraken en geeft waardevol advies. Ik ben erg blij dat ik bij haar terecht ben gekomen en zou haar zonder twijfel aanbevelen.

Sanne (38) liep al langere tijd rond met menstruatiepijn, hoofdpijn en extreme vermoeidheid rondom haar cyclus. Ze voelde dat haar lichaam steeds harder begon te protesteren, maar wist niet goed waar ze moest beginnen. Door meer inzicht te krijgen in haar hormonen, voeding en leefstijl begon haar lichaam langzaam weer rustiger aan te voelen.

Dit bericht stuurde ze mij halverwege haar traject:

Ik merk verschil in menstruatie pijnen .. rugpijn is bijna zo goed als weg, hoofdpijn is veel minder. Voel me ook minder chronisch vermoeid. Ben nog wel moe maar stukken minder. Ook qua bloedingen lijkt het veel rustiger, minder stolsels en stabielere ipv die leegloop dagen.



Jolyn (40) kwam bij mij omdat ze zichzelf langzaam kwijtraakte in het continu 'aan' staan. Ze was vaak al moe bij het opstaan en de hele dag op zoek naar energie. Ze merkte dat ze weinig plezier en ontspanning meer voelde in de kleine momenten met haar kind, omdat haar hoofd vooral bezig was met alles wat nog moest.

Tegelijkertijd deed ze juist ontzettend veel om zich beter te voelen: yoga, krachttraining, verschillende supplementen, gezond eten en altijd blijven doorgaan. Maar hoe harder ze haar best deed, hoe verder haar lichaam soms leek weg te glijden van rust en balans.

Samen zijn we stap voor stap gaan kijken naar wat haar lichaam echt nodig had, in plaats van alleen nog meer moeten. Halverwege haar traject stuurde ze mij deze review:



Jolyn

7 reviews • 0 foto's



★★★★★ 7 weken geleden

Ik ben al ontzettend goed geholpen door Michelle. We zitten nog in het traject, maar ik ben haar al erg dankbaar, want ik voel me steeds meer mezelf. Ze gaat stap voor stap te werk, luistert goed en stelt goede vragen om tot de kern van mijn klachten te komen. Hierop past zij suppletie op aan en geeft tips voor voeding en lifestyle. Michelle is superfijn om mee te werken als je (hormonale) klachten hebt, maar niet weet waar te beginnen of hoe aan te pakken.

★ [Lees hier meer ervaringen op Google](#)



Wil jij weten wat er bij jón speelt?

Dit e-book geeft je de basis. Maar als je echt wilt begrijpen wat jouw hormonen doen, en wat jij specifiek nodig hebt, dan nodig ik je uit voor een gratis kennismakingsgesprek van 20 minuten.

Geen verplichtingen. Geen verkooppraatje.

Gewoon een eerlijk gesprek over jouw klachten, jouw lichaam en wat er mogelijk is.

🌱 Je hoeft het niet alleen te doen.

[→ Plan hier je gratis kennismakingsgesprek](#)

