

Check je hormonen: herken jij jezelf hierin?

Waar zit jouw hormonale disbalans? Krijg inzicht in wat er speelt voor jou! Bewustwording is het begin van de oplossing om hormonale balans te bereiken en van je klachten af te komen. Graag plan ik een 20 min sessie met je om je uitslag te bespreken.

Voordat je begint, een paar vragen:

Waar zitten jouw pijnpunten?



Waar heb jij behoefte aan?

Heb je zelf een vermoeden waar je klachten door komen?

Als je klachten verdwenen zijn, wat zou je dan het liefste willen bereiken? Wat ga je doen?

Kruis bij elk hormoon aan wat voor jou van toepassing is.

HORMOON INSULINE - RESISTENTIE

- Dikker worden in je taille
- Moeite om gewicht te verliezen
- Moe na een maaltijd (vooral eentje met veel koolhydraten)
- Veel trek in zoet, suiker en koolhydraten
- Na het eten nog zin in iets zoets (chocola...)
- Vaak hypo's (bloedsuikerdips) met trillen, transpireren, humeurigheid, hartkloppingen, hoofdpijn
- Bloedsuikerdips gaan over zodra je iets zoets eet
- Niet nuchter kunnen bewegen/sporten, je moet van tevoren iets eten
- Hoog cholesterolgehalte
- Donkere vlekken op je huid
- Steelwratjes op je huid
- Acne
- Niet helder kunnen denken/slecht geheugen
- Vaak dorst
- Wazig zicht



NAAM: _____

DATUM: _____

- Vaak premenstruele klachten (PMS), zoals eetbuien, opgeblazen gevoel, gezwollen, pijnlijke borsten, prikkelbaar, somber en moe
- Polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS), kenmerken: geen eisprong, weinig, maar wel hevige menstruaties, mannelijke haargroei en -uitval

HORMOON CORTISOL - RESISTENTIE

- Moeite om uit bed te komen, wakker nodig om wakker te worden
- Je voelt je hele dag moe, koffie helpt je door de dag heen
- 's Avonds kom je weer tot leven
- Slecht en onrustig slapen
- Niet meer zo goed met stress kunnen omgaan
- Veel zin in zoet en zout
- Vetopslag op je buik, eerder een klein hard buikje dan 'zwembandjes'
- Niet helder kunnen denken, je lijkt vaak verstrooid
- Onrustige, angstige gevoelens
- Je hebt een verzwakt immuunsysteem, je herstelt langzaam van ziekte, slechte wondgenezing
- Je ziet overal tegen op, moeite om dagelijkse taken gedaan te krijgen
- Haarverlies
- Nekklachten van spanning, stress
- Een laag libido



HORMOON OESTROGEEN - DOMINANT

- Hevige, langdurige menstruaties
- Premenstruele klachten (PMS), zoals eetbuien, opgeblazen gevoel, gezwollen, pijnlijke borsten, prikkelbaar, somber en moe
- Vetopslag, vooral op billen en bovenbenen
- Gewichtstoename
- Cellulitis
- Stemmingwisselingen
- Nerveus, onrustig, snel geïrriteerd
- Hoofdpijn of migraine voor de menstruatie
- Vocht vasthouden
- Vaginale schimmelinfecties
- Vleesbomen in baarmoeder
- Endometriose (baarmoederslijmvlies groeit buiten baarmoeder).



HORMOON OESTROGEEN – TEKORT

- Osteoporose
- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Slaapproblemen
- Verlaagd libido
- Onregelmatige/uitblijven van menstruatie
- Droge ogen/huid/mond
- Vaginale droogte en huid van vagina wordt dunner
- Snelle huidveroudering
- Haaruitval
- Hart- en vaatproblemen
- Vetverdeling meer op buik, minder op billen en benen



Kruis ook hier alle symptomen aan die voor jou van toepassing zijn.

- Uitpuilende ogen, de ogen lijken groter dan normaal, kunnen pijnlijk zijn en kunnen minder scherp zien
- Opgezwollen schildklier (struma of krop)
- Menstruatieveranderingen

SCHILDKLIERHORMOON – TE TRAG

- Vermoeidheid, weinig energie
- Traag metabolisme: toename van gewicht en/of moeite om gewicht te verliezen
- Koude handen en voeten
- Obstipatie, ofwel moeizame stoelgang
- Haaruitval of dunner wordend haar (ook wenkbrauwen)
- Droge huid
- Broze, brekende nagels
- Nagels met witte plekjes
- Depressie
- Prikkelbaarheid
- Vocht vasthouden
- Vochtzakjes onder de ogen
- Laag libido



LEPTINE – RESISTENTIE

- Veel overgewicht, overal veel vetopslag
- Geen maaltijd over kunnen slaan
- Niet snel een gevoel van verzadiging
- Vooral 's nachts nog even behoefte aan iets koolhydraatrijks
- Geen zin om te bewegen
- Prikkelbaar
- Stemingswisselingen
- Hoge bloedsuikerspiegel
- Vervette lever
- Niet makkelijk zwanger kunnen worden
- Een laag libido



Tekst

LEVER – NOODZAKELIJK VOOR GOEDE AFBRAAK VAN JE HORMONEN

- Je neemt al lange tijd medicatie
- Je bent gevoelig voor chemische stoffen (sigarettenrook, parfum, schoonmaakproducten, luchtverfrissers)
- Wakker worden 's nachts – vooral tussen 1 en 4 's nachts
- Na een glas alcohol al een beetje tipsy
- Spijsverteringsproblemen bij eten van vettig eten
- Bleke, kleikleurige ontlasting
- Moeite om gewicht te verliezen
- Vaak hoofdpijn/migraine – vooral voor je menstruatie
- Onrustige huid
- Gevoelige huid die jeuk kan veroorzaken
- Droge huid en droog haar
- Vaak vermoeid
- Makkelijk wagenziek, misselijk



SCHILDKLIERHORMOON – TE SNEL

- Warmte-intoleranties, het heel snel warm hebben
- Snelle hartslag
- Beven van vingers en handen
- Overmatig zweten
- Gejaagd of geïrriteerd gevoel
- Vermoeidheid
- Afvallen, terwijl je toch voldoende eet
- Warme en vochtige huid
- Diarree



Mail je ingevulde checklist met je naam, telefoonnummer en e-mailadres naar: info@margotlodewijk.nl en ik neem contact met je op!

