



RESET JE HORMONEN **CHECKLIST**

BEN JIJ HORMONAAL IN BALANS?



LATEN WE SAMEN KIJKEN

Hormonen, de ontbrekende schakel

*of misschien wel de sleutel
naar je gezondheid.*

Hormonen, wat zijn dat nu?

Hormonen zijn boodschapperstofjes, ze geven een signaal af in onze cellen, en vanuit daargaan ze een functie doen in ons lichaam.

En we denken bij hormonen heel vaak aan de overgang, onze cyclus en bij zwangerschap maar hormonen doen veel meer dan dat.

Hormonen spelen een rol bij elke aspect van je gezondheid denk aan je libido, je temperatuur, je slaap, je cyclus, je stress, je bloedsuiker maar ook hoe jij je voelt, denkt en nog veel meer....

Je begrijpt dat het zo ontzettend belangrijk is om je hormonen dus in balans te brengen! Al onze hormonen hebben een rol, maar ook onderling werken ze met elkaar samen, dus als er een hormoon uit balans raakt, kan het zo maar zijn dat er meer hormonen uit balans raken.



Als je nu klachten ervaart, vraag jij je misschien wel eens af, of je klachten hormonaal zijn, en waarom jij deze klachten ervaart, of wat de oorzaak van je klachten is?

VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN BIJ VROUWEN:

- Menstruatieproblemen, pijnlijk heftig
- Geen menstruatie
- Problemen met vruchtbaarheid
- PCOS
- PMS/PMDD
- Stemmingwisselingen
- Overgangsklachten
- Geen energie
- Slecht slapen
- Libido problemen
- Moeite met afvallen of alleen maar aankomen
- Schildklier klachten
- Darmproblemen
- Opgezette buik
- Problemen met bepaalde voedingsmiddelen

Dit is een rijtje en waarschijnlijk missen we hier nog iets in, maar er kunnen veel klachten zijn die uiteindelijk hormonaal blijken te zijn.

Wij als Reset je Hormonen experts kijken naar de oorzaak van de klachten, dus we zijn niet van een pleister plakken, maar we willen uitzoeken waar jouw hormonale klachten vandaan komen zodat we ze voorgoed kunnen oplossen.

Om jou wat meer inzicht te geven in je hormonen hebben we een korte checklist voor je gemaakt. Ga deze eens rustig voor jezelf invullen en het zou zo maar eens kunnen dat je meerdere klachten kan aanvinken.

Het op!

Deze checklist is **niet** gemaakt om een diagnose te stellen, maar puur om jouw inzicht te geven in je hormonale balans. Mocht je na het invullen van de vragenlijst meer verdieping willen lees dan verder na deze test.

CORTISOL HOOG

Ja Nee

Hoge ademhaling

Hoge bloeddruk

Spierafbraak

Te sterke ontstekingsreacties (bv. nooit ziek)

Vetopslag vooral op buik

Vermoeidheid

Laag libido

CORTISOL LAAG

Ja Nee

Geheugenverlies

Gevoelig voor scherp licht, sterke geuren, harde geluiden

Lage bloedsuikerspiegel

Lage bloeddruk

Moeite met opstaan en slapen

Ontstekingsgevoeligheid

Mist in hoofd

Drang naar koolhydraten, suiker en zout

Instabiele bloedsuikerspiegel

Concentratie problemen

PROGESTERON LAAG

Ja Nee

Onrust

Slecht slapen of in slaap komen

Pijnlijke borsten

Stemmingswisselingen

PMS klachten

Menstruatieklachten

Overgangsklachten

OESTROGEEN HOOG

Ja Nee

Stemmingswisselingen

Vocht vasthouden

Vetopslag benen, billen

Pijnlijke borsten

Migraine

Heftige en/of pijnlijke menstruatie

Eetbuien

Opgeblazen gevoel

Toename gewicht

TESTOSTERON HOOG

Ja Nee

Vette huid

Acne

Dunner wordend haar op hoofd

Haargroei gezicht, armen

PCOS

Onvruchtbaarheid

Lange cyclus

OESTROGEEN LAAG

Ja Nee

Opvliegers

Duizeligheid

Vermoeid

Nachtweten

Slecht slapen

Vagina droogheid

Libido problemen

Lusteloos zijn, niet lekker in je vel

Afvallen lukt niet

SCHILDKLIER LAAG

Ja Nee

Vermoeidheid

Droge huid, haar

Haaruitval

Dunner wordende wenkbrauwen

Gewichtstoename

Snel koud hebben

Mentale klachten

Breekbare nagels

Lage rusthartslag

Opgezette schildklier

Vocht vasthouden

INSULINE RESISTENTIE

Ja Nee

Ontstekingen

Sterke drang naar zoetheid

Vermoeid na maaltijd

Vetopslag op love handels

Droge mond

Moeite met afvallen

Vitslag

Heb jij bij 1 of meerdere hormonen veel of bij meerdere hormonen enkele vinkjes gezet?

Dan kan je er van uit gaan dat je klachten worden veroorzaakt door een hormonale disbalans.

Wil jij weer in balans komen, en wil je meer uitleg over je hormonen? Stuur mij een berichtje, dan kunnen we bespreken dat ik iets voor jou kan betekenen.

Dus ben jij klaar voor meer energie, lekker in je vel en hormonen die in balans zijn?

Ik help je graag hierbij, we kijken naar de oorzaak van je klachten en lossen dit samen op!



Annie Visser
Hormoon & Leefstijlcoach

06-1091419199
www.annievisser.nl