

healthy

MET HELEEN



De Perimenopauze Gids

3 praktische stappen om je hormonale klachten beter te begrijpen én aan te pakken

Welkom!

Je merkt dat je lichaam verandert. Misschien slaap je slechter, ben je sneller geïrriteerd, heb je last van brain fog of merk je dat je gewicht toeneemt zonder duidelijke reden. Dit kan allemaal te maken hebben met de perimenopauze – het veranderen van jouw hormoonbalans, wat al vanaf je 30e kan beginnen.

Ik ben Heleen Bergsma,
orthomoleculair hormoontherapeut en
gespecialiseerd in de perimenopauze.

Mijn missie is om vrouwen zoals jij te helpen om zich energieker, sterker en in balans te voelen tijdens deze levensfase. Daarom heb ik deze gids voor jou gemaakt!

Of je nu net begint te vermoeden dat je klachten hormonaal zijn, of al langer worstelt met vermoeidheid, gewichtstoename of brain fog: deze gids helpt je om de eerste stap te zetten.



"Veel vrouwen denken eerst: 'Het zal de stress wel zijn, of gewoon drukte.' Maar wat als je lichaam je iets probeert te vertellen?"

Deze gids is er voor jou – als je voelt dat er iets verandert en je de regie over je gezondheid terug wilt pakken."

Wat kun je verwachten in deze gids?

- De 10 belangrijkste signalen van de perimenopauze – herken of jij in deze fase zit
- Voedings- en leefstijltips die je hormonen ondersteunen
- Een checklist om vandaag nog je eerste stappen naar hormonale balans te zetten



Lisa, 45 jaar

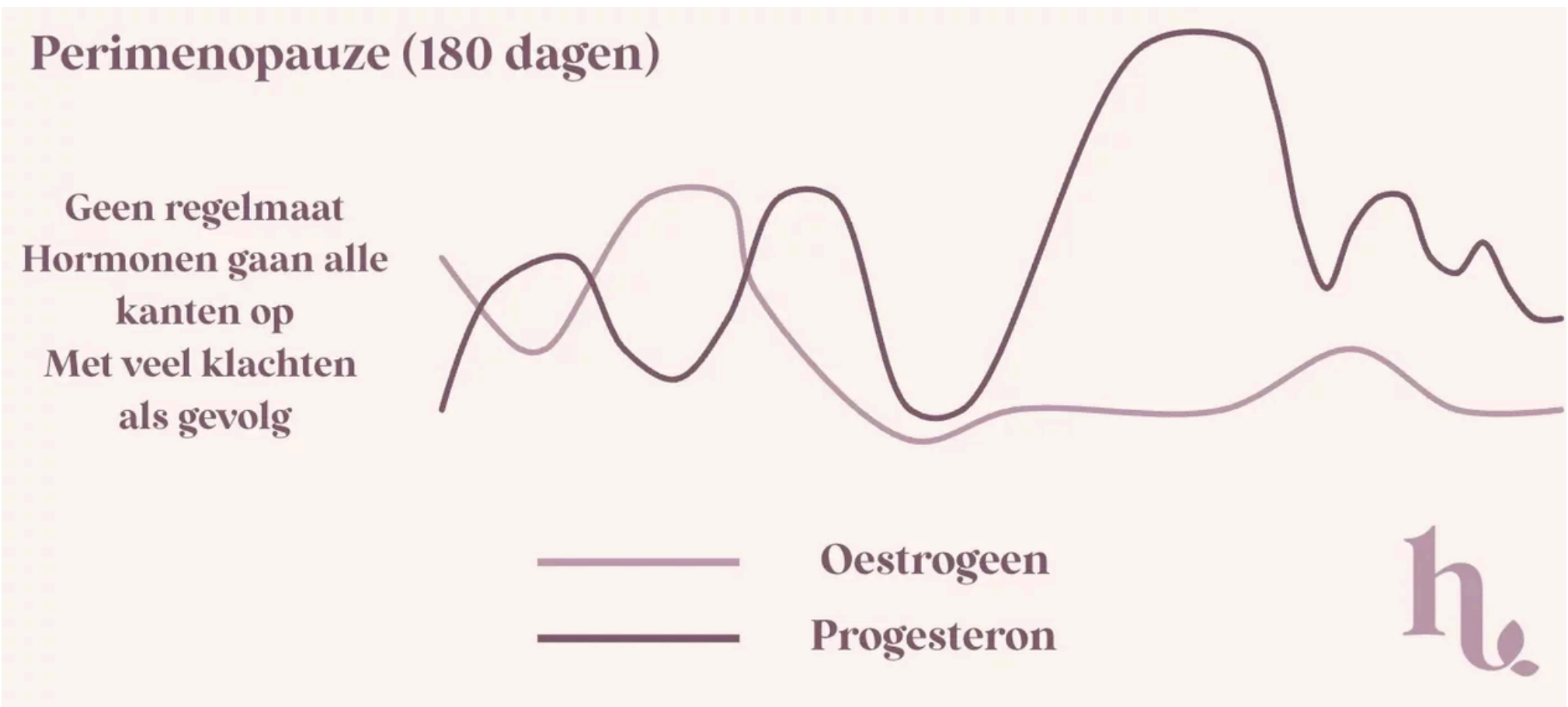
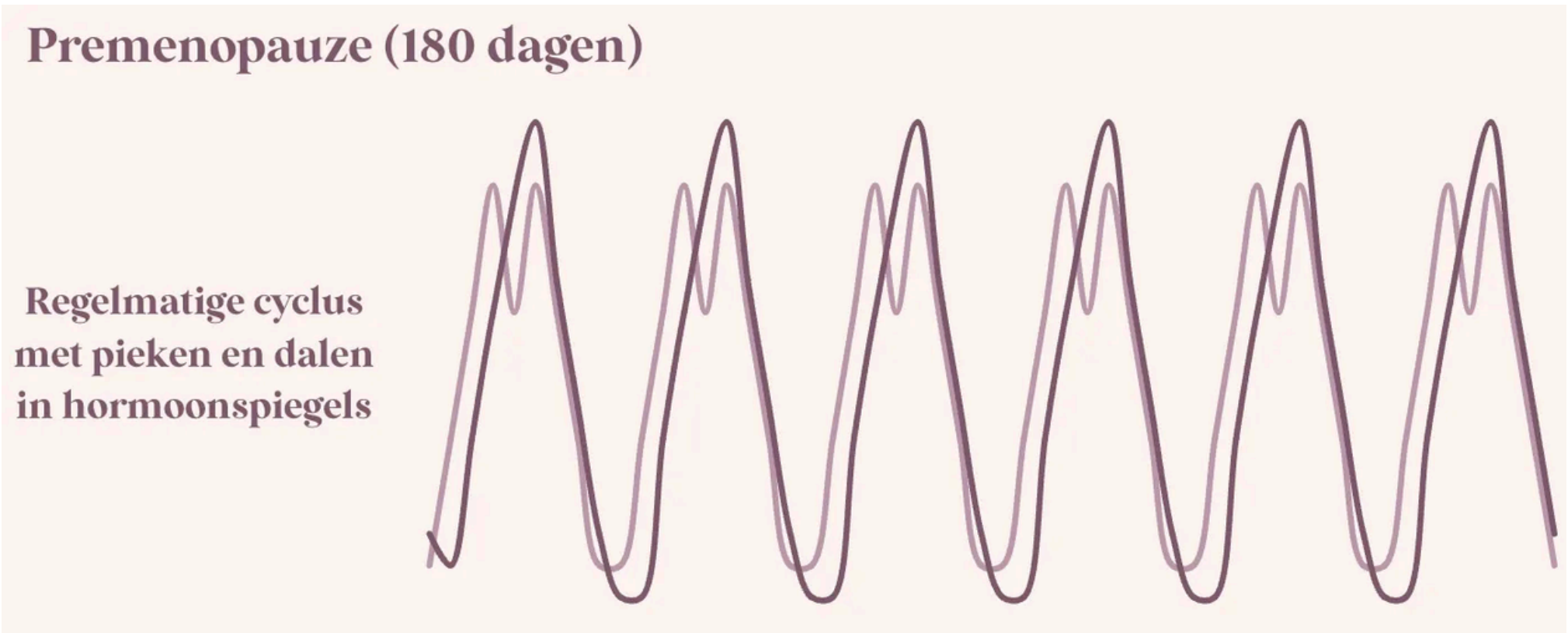
Lisa kampte met hevige klachten, zoals zware en onregelmatige menstruaties, migraine en eczeem. Haar stemmingswisselingen en aanhoudende vermoeidheid maakten het dagelijks leven vaak uitdagend. Ze zegt: "Ik voel me nu energiek, in balans en straal als nooit tevoren. Investeren in mezelf was de beste beslissing die ik ooit heb genomen."

Stap 1: herken de perimenopauze

De 10 belangrijkste signalen

- Slechtere slaapkwaliteit
- Gewichtstoename, vooral rond de buik
- Energieverlies & vermoeidheid
- Depressieve gevoelens
- Stemningswisselingen & verhoogde prikkelbaarheid
- Brain fog & vergeetachtigheid
- Verminderd libido
- Huid- en veranderingen (droge huid, acne, rosacea)
- Opvliegers & nachtelijk zweten
- Pijnlijke gewrichten & spieren

De perimenopauze is de periode waarin je nog gewoon menstrueert, maar het kan wel zijn dat jouw menstruaties steeds onregelmatiger worden. Ook kun je last krijgen van verschillende klachten.



Je hoeft niet álle symptomen te hebben om in de perimenopauze te zitten. De beste manier om te weten of je in deze fase bent? Luister naar je lichaam! En om je daarbij te helpen heb ik de perimenopauze test ontwikkeld.

Stap 2: Voeding en Leefstijl

Je hormonen ondersteunen op een natuurlijke manier

- Eiwit is je beste vriend! Eet minimaal 1,5-2g eiwit per kg lichaamsgewicht (denk aan eieren, grasgevoerd vlees, wildgevangen vette vis zoals zalm en haring).
- Stabiliseer je bloedsuiker: vermijd snelle suikers en kies voor voeding met veel gezonde vetten, eiwitten en vezels.
- Ondersteun je lichaam met de juiste supplementen.
- Doe aan krachttraining: dit helpt om op gewicht te blijven en meer energie te hebben.
- Ondersteun je bioritme: vermijd schermen 2 uur voor het slapengaan en ga in de ochtend naar buiten.
- Stressmanagement: ademhalingsoefeningen en korte wandelingen helpen je zenuwstelsel te kalmeren.



Supplementen kunnen heel veel voor je betekenen tijdens de perimenopauze, maar ook kwaad doen als je de verkeerde keuzes maakt.

Zorg dat je voor de beste kwaliteit gaat en niet zomaar alles gebruikt zonder goed advies. Om je hierbij te helpen heb ik deze test ontwikkeld.

Stap 3: Actieplan

Wat kan je nu meteen doen tijdens de perimenopauze?

- Houd je symptomen bij zodat je kunt herkennen of je in de perimenopauze zit
- Beweeg dagelijks, bij voorkeur krachttraining, wandelen en yoga
- Stel jezelf 's ochtends bloot aan natuurlijk daglicht om je biologische klok en hormonale systeem te ondersteunen
- Zorg voor een vast slaapritme en vermijd schermen 2 uur voor het slapengaan
- Eet onbewerkte, vezelrijke voeding met voldoende eiwitten en vetten
- Ondersteun jezelf met de juiste supplementen
- Plan bewust ontspanningsmomenten in om je zenuwstelsel tot rust te brengen voor herstel
- Overweeg gespecialiseerde begeleiding in deze fase van je leven als klachten niet verminderen



Laat je niet misleiden door wonderdiëten, sapkuren of magische pillen. Deze kunnen je hormonen verder uit balans brengen.

Wat nu? Laat me je verder helpen!

Herken jij één of meerdere klachten zoals hormonale schommelingen, zware menstruaties, huidproblemen of darmklachten? Wacht er dan niet mee en onderneem actie.

De adviezen in deze gids geven je een eerste zetje in de goede richting, maar ik begrijp dat dat voor veel vrouwen niet genoeg is.

Lees hier meer over de perimenopauze.

Misschien is het tijd voor persoonlijke begeleiding van een professional die samen met jou een op maat gemaakt plan opstelt.

Investeer in jezelf en je gezondheid – het is een van de belangrijkste keuzes die je kunt maken.

Plan hier een gratis kennismaking in.



Sanne, 34 jaar

Sanne merkte dat haar hormoonbalans veranderde. Menstruaties werden heviger, ze kreeg stemmingswisselingen, haar haar werd dunner en ze kwam aan zonder aantoonbare reden.

Ze deelt: "Ik ben zo blij dat ik een traject ben aangegaan. Ik voel me eindelijk weer mezelf en heb mijn zelfvertrouwen weer terug."

healthy

MET HELEEN



Geef jezelf de kans om hormonale klachten aan te pakken en weer te stralen als nooit tevoren!

Liefs, Heleen