

HORMONALE KLACHTEN

analyse

Hoe is het met
jouw hormonale
balans?
Doe de test!



Miss Hormones

HET ZIJN JE HORMONEN!

Vraag jij jezelf ook af of het ooit gaat lukken om die balans te vinden?

Word jij soms moedeloos van die kilo's die er lijken aan te vliegen en waar je zoveel moeite voor moet doen om ze er af te krijgen en te houden?

Of wellicht zijn er andere klachten die jij herkent, zoals regelmatig een opgeblazen gevoel, stemmingswisselingen, hoofdpijn, vermoeidheid, hevige of juist uitblijvende menstruatie, meer vetopslag rondom je buik, billen en benen, drang naar zoet of zout, pijnlijke borsten, weinig zin in seks, acné, pijnlijke spieren/gewrichten, snel duizelig worden of schommelende bloedsuikers?

Dan wil ik je nu graag eerst gerust stellen. Nee, jij bent geen aansteller, jij bent niet gek geworden en je bent zéker niet de enige vrouw die hiermee worstelt. Er is namelijk maar één antwoord op al jouw klachten: het zijn je hormonen!

Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn signaalstofjes die je lichaam zelf aanmaakt en via je bloed naar je cellen worden gebracht om daar een boodschap af te geven. Ze geven je cellen een taak om een proces in gang te zetten of juist af te remmen.

Hormonen zijn niet alleen belangrijk voor je menstruatiecyclus, om zwanger te worden en tijdens de overgang, maar regelen ook heel veel andere processen. Denk aan je spijsvertering en stofwisseling, je vocht- en zoutbalans, je slaapritme, je groei en herstel, diverse orgaanfuncties en ook je gevoel en emoties. Hormonen bepalen je eetlust, je vetverbranding, je bloeddruk, je bloedsuiker en nog veel meer!

Zijn je hormonen in balans, dan slaap je goed, heb je geen eetbuien, bruis je van energie, heb je een stralende huid en een gezond gewicht. Helaas is dit bij veel vrouwen echter niet (meer) het geval. We volgen elk jaar weer nieuwe strenge diëten, krijgen allerlei hormoonverstorende stoffen binnen, eisen heel veel van onszelf en gunnen ons lichaam vaak niet de juiste hoeveelheid voeding, beweging en ontspanning. Ook verandert je hormoonhuishouding naarmate je ouder wordt, dus het gevoel van balans lijkt daardoor steeds verder weg.

Hoe je dit gevoel van balans weer terug kunt krijgen? Daar help ik je graag bij!

BRENG JE HORMONEN *in balans*

Leefstijl heeft enorm veel invloed op je hormoonbalans en dat is iets wat veel vrouwen nog niet weten. Daar breng ik graag verandering in. Het is namelijk geen kwestie van gewoon minder eten en meer bewegen. Sterker nog: te weinig eten en te veel bewegen kunnen juist oorzaken zijn van hormonale problemen. Nee, het is veel belangrijker om te begrijpen hoe jouw hormonen werken en hoe bepaalde klachten ontstaan.

Ik heb zelf ervaren hoe het is om niet lekker in je vel te zitten en de balans helemaal kwijt te zijn. Met deze klachten analyse hoop ik je het inzicht te geven, waar ik lange tijd naar op zoek was. Ik wil je graag bewust maken van het feit dat jouw hormonen een grote invloed kunnen spelen bij jouw energie, je stemming en je gewicht. Dit helpt jou wellicht om je klachten te accepteren, maar vooral ook om hier gericht mee aan de slag te gaan. Want jij kunt zelf je hormoonbalans voor een groot deel beïnvloeden.

Op basis van mijn kennis uit opleidingen, mijn ervaring met het coachen van honderden vrouwen, maar vooral ook op basis van mijn persoonlijke ervaring, heb ik mijn eigen methode ontwikkeld. Hierin staat niet alleen voeding, maar ook gezondheid en geluk centraal. Balans gaat volgens mij niet om een streng dieet en een perfect lichaam, maar om lekker in je vel zitten met een leefstijl die bij jou past.

Mijn 3 pijlers



Voeding

Helaas is er geen standaard dieet wat voor iedereen werkt. Wel gelden er een aantal basisregels voor een goede darm- en lever gezondheid. Daar ligt namelijk de basis voor jouw hormoonbalans.



Leefstijl

De balans in jouw leven heeft invloed op jouw hormonale balans. Beperk jouw stress factoren en creëer een persoonlijke balans op het gebied van ontspanning, beweging en slaap wat past bij jouw situatie.



Zelfliefde

Een fijne balans kun je alleen creëren met een positieve mindset. Niet alleen goed voor jezelf zorgen, maar ook werken aan jouw gedachtenpatronen, lief voor jezelf zijn, tijd voor jezelf maken en voor jezelf durven kiezen.

MIJN VERHAAL

Als diëtist en hormoonfactor coach help ik vrouwen naar een gezonder, slanker én gelukkiger leven. Door het coachen van honderden vrouwen, maar ook door mijn eigen zoektocht naar balans, weet ik welke stappen nodig zijn om weer vol energie en zelfvertrouwen in het leven te staan. Dat gevoel gun ik jou ook!

Alhoewel ik nu een fijne balans heb gevonden, is dit eerder totaal anders geweest. In 2016 had ik een burn-out, kwam ik kilo's aan en bleef ik vervelende klachten houden. Ik was snel moe, had stemmingswisselingen en ik had veel last van ovulatiepijn en een prikkelbare darm.

Ik ging mezelf verdiepen in de menstruatiecyclus en volgde opleidingen rondom voeding en hormonen. Toen ik al die kennis ging toepassen voelde ik me al snel fitter, had ik veel meer zelfvertrouwen én veel minder klachten.

Na mijn zwangerschap liep ik ruim een jaar van huisarts naar specialist met allerlei vage klachten. Vermoeidheid, veel afvallen en daarna opeens weer aankomen, gewrichtspijn, oorsuizen, stemmingswisselingen, onregelmatige cyclussen, maar geen medische oorzaak. Omdat ik in de reguliere zorg niet verder kwam, liet ik zelf diverse onderzoeken doen, zodat ik helder kreeg welke hormonale disbalans ik had. Daarmee kon ik concreet aan de slag en kwam ik gelukkig opnieuw terug in balans.

Mijn missie is nu om mijn kennis en ervaring door te geven aan andere vrouwen. Ik vind het echt bizar dat er in

de reguliere zorg zo weinig kennis is van hormonen, voeding en leefstijl en dat er heel makkelijk medicatie wordt voorgeschreven. Hiermee worden symptomen wel minder, maar wordt de oorzaak van de klachten niet aangepakt.

Als professional én als ervaringsdeskundige leer ik jou om aan de slag te gaan met de oorzaak van je klachten en je eigen balans te gaan creëren op basis van mijn 3 pijlers: voeding, leefstijl en zelfliefde. Volg gerust eens een gratis masterclass bij mij om hier meer over te leren en kennis te maken.

Op Instagram en Facebook ben ik te volgen als Miss Hormones.



DOE DE TEST!

Welke hormonen zijn uit balans?

Lees eerst deze uitleg goed door!

Wanneer je allerlei vage klachten hebt, kan dit er op wijzen dat jouw hormonen uit balans zijn, maar met welke hormonen gaat het dan precies mis?

Het is niet alleen belangrijk hoeveel er van een bepaald hormoon door je lichaam circuleert, ook de hoeveelheid van het ene hormoon ten opzichte van andere hormonen is belangrijk. Hormonen moeten altijd in een specifieke verhouding tot elkaar staan voor een goede gezondheid en een gezond gewicht. En op dat punt gaat het vaak mis.

Deze hormonale klachten analyse kan inzicht geven hoe het met jouw hormonale balans is. Door het invullen van de test krijg je een *indicatie* van jouw hormonale problemen. Als je 3 of meer symptomen per hormonaal probleem kunt afvinken, dan kan dit wijzen op een hormonale disbalans.

Veel hormonen werken met elkaar samen of beïnvloeden elkaar sterk. Wanneer 1 hormoon uit balans is, heeft dit vaak effect op het hele evenwicht, dus ook op andere hormonen. Schrik dus niet als je bij meerdere hormonen meerdere vakjes kunt aankruisen. Wanneer je start met het werken aan de 3 pijlers (voeding, leefstijl en zelfliefde) zal dat in de meeste gevallen er voor zorgen dat je hormonen over de hele linie terug in evenwicht komen.

Let op: deze test is bedoeld om je te laten zien hoeveel verschillende klachten en symptomen kunnen wijzen op een hormonale disbalans. Deze test is NIET bedoeld als diagnose. Heb je vragen over de uitslag, mail me dan op info@martineridderhof.nl

In deze analyse ligt de focus op de meest voorkomende gezondheidsklachten. Ik heb dus niet ALLE hormonen hierin verwerkt, maar de meest belangrijke: oestrogeen, progesteron, testosteron, schildklierhormoon, cortisol en insuline.

OESTROGEEN

Oestrogeen hoog

- ☐ Hevige menstruaties
- ☐ PMS (PreMenstrueel Syndroom)
- ☐ Pijnlijke borsten
- ☐ Vooral vetopslag op bovenbenen en billen
- ☐ Vocht vasthouden
- ☐ Stemningswisselingen, prikkelbaar
- ☐ Gewichtstoename
- ☐ Angst, depressie
- ☐ Abnormaal PAP uitstrijkje
- ☐ Migraine
- ☐ Vaginale schimmelinfecties
- ☐ Gewichtstoename
- ☐ Vleesbomen of poliepen
- ☐ Endometriose

Heb je 3 of meer vakjes aangekruist? Dit kan wijzen op oestrogeendominantie, een disbalans die bij veel vrouwen voorkomt. Meer uitleg lees je op de volgende pagina.

Oestrogeen laag

- ☐ Botontkalking
- ☐ Doffe, droge, dunne huid
- ☐ Droog en dun haar
- ☐ Opvliegers
- ☐ Makkelijk aankomen
- ☐ Nachtzweeten
- ☐ Vetopslag vooral op de buik
- ☐ Slaap problemen
- ☐ Te hoog cholesterol
- ☐ Vaginale droogheid
- ☐ Onregelmatige menstruatie

Symptomen van oestrogeen tekort komen meestal voor tijdens de overgang. Wellicht niet leuk om te horen, maar dit proces kan al heel langzaam gaan beginnen vanaf je 35ste levensjaar.

PROGESTERON

Progesteron laag

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ■ Makkelijk aankomen | ■ Vroege miskraam |
| ■ PMS (PreMenstrueel Syndroom) | ■ Hoofdpijn/migraine |
| ■ Onregelmatige cyclus | ■ Slapeloosheid |
| ■ Hevige of juist hele korte menstruatie | ■ Prikkelbaar of snel geïrriteerd |
| ■ Pijnlijke borsten | ■ Emotioneel of overgevoelig |
| ■ Klachten van trage schildklier | ■ Onvruchtbaarheid |

Heb je 3 of meer vakjes aangekruist? Dit zou kunnen wijzen op oestrogeendominantie of daadwerkelijk een tekort van progesteron. Dat laatste komt bij veel vrouwen voor na de zwangerschap of richting de overgang. Vanaf je 35ste levensjaar neemt je progesteron al heel langzaam af.

Wat is oestrogeen dominantie?

Oestrogeen en progesteron zijn de vrouwelijke geslachtshormonen. Ze hebben een tegengestelde werking en spelen beiden een grote rol in de menstruatiecyclus. Belangrijk hiervoor is dat ze in een goede verhouding worden aangemaakt en goed worden afgebroken. Bij veel vrouwen is er sprake van oestrogeen dominantie. Dit betekent niet altijd dat er te veel oestrogeen is, maar dat de onderlinge verhouding tussen oestrogeen en progesteron niet in balans is. Naar verhouding is er dan teveel oestrogeen ten opzichte van progesteron.

Te veel stress, verkeerde voeding, hormoonverstorende stoffen, een overbelaste lever, maar ook niet goed luisteren naar je lijf, zijn hier belangrijke oorzaken van. Oestrogeen dominantie uit zich vooral in vocht vasthouden, makkelijk aankomen en stemmingswisselingen, maar ook de hiervoor genoemde klachten bij oestrogeen te hoog en bij progesteron te laag kunnen komen door deze hormonale disbalans.

TESTOSTERON

Testosteron hoog

- Acne, vette huid
- Haaruitval op het hoofd
- Overmatige haargroei (gezicht, armen, buik)
- Instabiele bloedsuiker
- Menstruatie is onregelmatig of blijft uit
- Hoge bloeddruk
- Cystes in eierstokken
- Onvruchtbaarheid
- Botontkalking
- Onderbroken slaap
- Agressief of rusteloos
- Stemningswisselingen/emotioneel

Een te hoog testosteron komt veel voor bij vrouwen met PCOS. Herken jij jezelf ook in de symptomen bij insuline resistentie? Dit kan ook een grote rol spelen bij PCOS.

Testosteron laag

- Depressiviteit
- Meer vetopslag op de buik
- Weinig spiermassa
- Laag libido
- Weinig lichaamsbeharing
- Botontkalking
- Neerslachtig, weinig motivatie
- Veel twijfelen, niet doortastend
- Droge ogen
- Slappe huid
- Bleke huid

Een te laag testosteron komt vaak voor in combinatie met oestrogeendominantie. Testosteron wordt nog veel gezien als het mannelijke hormoon, maar ook vrouwen maken hier een beetje van aan. Sterker nog: als je als vrouw hier voldoende van aanmaakt, voel je jezelf sterk & krachtig, heb je een goede vetverbranding en ben je beter in grenzen stellen, dat wil toch elke vrouw?!

SCHILDKLIERHORMOON

Snelle schildklier

- Diarree of vaak ontlasting
- Gewichtsverlies, ondanks normaal eten
- Vermoeidheid
- Trillende handen en/of vingers
- Overmatige transpiratie (zweeten)
- Gejaagd of onrustig gevoel
- Slaapproblemen
- Hartkloppingen
- Niet goed tegen warmte kunnen
- Onregelmatige menstruatie
- Stemningswisselingen
- Spierzwakte
- Uitpuilende of pijnlijke ogen
- Gezwollen schildklier (dikke keel)

Een te snel werkende schildklier wordt vaak veroorzaakt door een auto-immuunziekte: de ziekte van Graves. Dit kan aangetoond worden met bloedonderzoek.

Trage schildklier

- Snel koud hebben, vooral handen en voeten
- Chronische obstipatie
- Vocht vasthouden (enkels, voeten, handen)
- Makkelijk aankomen of moeilijk afvallen
- Haaruitval
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Ruwe huid op ellebogen/hielen
- Spier- en/of gewrichtspijn
- Breekbare nagels
- Prikkelbaar of stemningswisselingen
- Verminderd geheugen/concentratie
- Huilbuien
- Depressief of angstig

Een trage schildklier kan veroorzaakt worden door een auto-immuunziekte. De meest voorkomende is de ziekte van Hashimoto, wat aangetoond kan worden met bloedonderzoek. Veel vrouwen hebben echter ook symptomen, zonder afwijkingen in het bloed. Vaak hangt dit samen met stress, een te laag progesteron, een verminderde werking van de lever of een tekort aan goede voedingsstoffen. Na een zwangerschap is de schildklier bij veel vrouwen tijdelijk uit balans (eerst te snel en dan te traag), maar ook dit is vaak lastig aan te tonen in het bloed.

CORTISOL

Cortisol hoog

- Hoge bloeddruk
- Gewichtstoename (vooral buik)
- Vermoeidheid
- Schommelingen in je bloedsuiker
- Nooit ziek zijn of juist tijdens je vakantie
- Onrustig slapen
- Gejaagd gevoel
- Laag libido
- Verhoogde eetlust (vooral suikers)
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Spiermassa verlies
- Slechte wondgenezing

Een te hoog cortisol wordt veroorzaakt door te veel stress in je hoofd of in je lijf. Werk, privé, hoge verwachtingen, maar ook slechte voeding, weinig ontspanning, slaap en beweging kunnen leiden tot een te hoog cortisol.

Cortisol laag

- Extreme vermoeidheid
- Niet goed kunnen omgaan met stress
- Overgevoelig voor licht, geluid, geur
- Duizeligheid
- Moeilijk uit bed komen, nooit uitgerust
- Problemen met concentratie of focus
- Gewichtstoename, vooral op de buik
- Trek in zoet of juist zout
- Lage bloeddruk
- Laag libido
- Snel geïrriteerd, prikkelbaar
- Ontstekingen
- Allergie
- Snel zweten

Deze symptomen kunnen wijzen op chronische stress in je lijf, dus je hebt al langer te maken met stress factoren en het risico van een burn-out is groot.

INSULINE

Insuline hoog

- Gewichtstoename, vooral de lovehandles
- Energie dips na het eten
- Stemningswisselingen
- Verhoogde bloedsuiker/ Diabetes type 2
- Vaak dorst
- Eetbuien
- Zin in iets zoet na een maaltijd
- Meer ontstekingen (huid, gewrichten)
- Problemen met concentratie
- Drang naar zoetigheid
- Gevoel van lage bloedsuiker tussen maaltijden door (trillen, zweten, trek)

Een te hoog insuline wordt veroorzaakt door insuline resistentie. Heb je 3 of meer vakjes aangekruist? Dan zou dit wel eens een boosdoener voor jou kunnen zijn.

Wat is insuline resistentie?

Het hormoon insuline zorgt ervoor dat glucose (suiker) uit je voeding opgenomen wordt in de lichaamscellen waar het als energiebron wordt gebruikt. Door een te hoog gewicht, verkeerde voeding, stress, te weinig beweging of andere factoren kunnen je cellen minder gevoelig raken voor insuline. Deze verminderde gevoeligheid wordt ook wel resistentie genoemd en komt bij heel veel vrouwen voor.

“ Eat less sugar,
you are sweet enough already



*balance is not something you find,
it's something you create*

LAAT JE HORMONEN VOOR JE WERKEN

in plaats van tegen je

Hoe nu verder?

Wat goed dat je de hormonale klachten analyse tot zo ver hebt gelezen en ingevuld. Ik hoop dat het jou inzicht geeft hoe het is met jouw hormonale balans. Wees niet ongerust als je veel kruisjes hebt gezet, want met kleine aanpassingen kun je echt veel resultaat behalen.

De belangrijkste stap om resultaat te behalen is aan de slag gaan met de 3 pijlers: voeding, leefstijl en zelfliefde. En hier zie ik het 9 van de 10 keer fout gaan. "Ik weet het allemaal wel" of "ik ga het eerst nog even zelf proberen", zijn hele logische gedachtes. Maar als je het allemaal al weet, waarom doe je het dan nog niet? En als je het al eerder zelf hebt geprobeerd, waarom heb je dan nog last van al die klachten en leef je nog niet je meest gezonde en gelukkige leven?

Echt, ik weet hoe het voelt om de balans volledig kwijt te zijn en hoe lastig het is om dat te doorbreken. Maar ik weet ook welke stappen nodig zijn om lekker in je vel te zitten, veel energie te hebben, je klachten te verminderen en een gezond gewicht te hebben wat bij jou past. Ik gun het elke vrouw om vol zelfvertrouwen te genieten van haar lijf en leven. Ook voor jou is dat mogelijk!

Dus. Alleen als jij er echt klaar mee bent én er echt klaar voor bent, nodig ik je graag uit voor mijn online Hormoonbalans Programma. In 12 weken leer ik jou alles over voeding en leefstijl in relatie tot hormoonbalans. Na dit programma begrijp jij hoe hormonen werken, weet jij welke voeding positief of negatief werkt op je hormoonbalans, ervaar jij wat beweging en ontspanning doet met jouw hoofd en lijf en weet jij wat nodig is om voor eens en altijd af te vallen én op gewicht te blijven. Met als resultaat voor jou: meer energie, een gezonder en slanker lichaam, minder klachten en meer zelfvertrouwen!

Al mijn kennis en ervaring van de afgelopen jaren heb ik gecombineerd in het Hormoonbalans Programma. Videolessen, opdrachten, masterclasses, recepten en weekmenu's, kortom een mega kickstart voor jou om eindelijk die hormonen echt in balans te krijgen én te houden. [Klik hier voor alle informatie over het programma.](#)

www.martineridderhof.nl

ZIJ GINGEN JOU VOOR

ervaringsverhalen

Al meer dan 100 vrouwen deden mee aan mijn Hormoonbalans Programma. Ik sta nog regelmatig versteld van de mooie resultaten die ze behalen, door stap voor stap aan de slag te gaan met voeding, leefstijl en zelfliefde. Hieronder lees je enkele referenties.

Het programma en de begeleiding is top! Ga zo door, Martine!
Ik had veel last van darmklachten/hormonale klachten en viel niet meer af ondanks veel sporten en op mijn eten letten.

Door het programma te volgen heb ik o.a. geleerd hoe ik invloed kan uitoefenen op de (darm)klachten door mijn voeding aan te passen. En door het programma staat er toch weer 5 kg minder op de weegschaal!

Eveline, 32 jaar

De cursus Hormoonbalans heeft mij veel gegeven. Door naar mijn lichaam te luisteren, hormoonverstorende stoffen te beperken, de juiste voeding in te nemen, voldoende te bewegen, te ontspannen en stress te beperken zit ik lekkerder in mijn vel zit en voel ik dat mijn hormonen meer in balans zijn. Mijn klachten (hoofdpijn, ovulatie- en menstratiepijn, huidklachten) zijn flink verminderd.

Ik voel me fit, energiek en blij!

J, 30 jaar

Het hormoonbalans programma van Martine is een echte aanrader. Op een rustige manier biedt ze het programma aan, zodat je alle tijd hebt om eraan te wennen en je erin te verdiepen. Je wordt je steeds meer bewuster van je eetgedrag en leefwijze. Al snel voel je je fitter en de menu's /recepten zijn echt goed te doen.

Ik ben ruim 5 kilo afgevallen en heb nu weer een strakke buik. Ook heb ik minder tot geen last meer van vermoeidheid overdag. Deze manier van leven hoop ik nog lang vol te houden omdat het gezond en prettig is.

H, 50 jaar

Klik hier voor alle informatie over het programma, nog meer ervaringsverhalen en de mogelijkheid om direct aan te melden.

love yourself enough
to live a healthy
lifestyle



Ik zie je
graag terug op
www.martineridderhof.nl