De nieuwe

Fit in 8 stappen

De "must read" voor elke 40+ vrouw

BRENDA VAN WEGEN

Introductie

Het lijkt wel alsof er heel langzaam iets verandert. Dat je lichaam ’n beetje gaat haperen. Het begint ermee dat je menstruatie onregelmatiger wordt. Tjonge, wat is dat nou?

Dan realiseer je je plotseling dat je best heftig gereageerd hebt op ’n opmerking van je collega. Je maakt kennis met je eerste opvlieger..

Je huidige leefstijl lijkt niet meer zo te passen. Waar je vroeger nog mee wegkwam, daar krijg je nu klachten van. Je lichaam heeft zoiets van ”doei, bekijk het eens even!”

Wat je eigenlijk heel graag wilt weten is wat er aan de hand is. Het voelt allemaal zo vreemd en je vraagt je af of dit normaal is. Toch is het niet echt een onderwerp voor de vrijdagmiddag borrel en je van je vriendinnen hoor je er maar weinig over.

Tijdens de overgang gebeurt er veel in je lichaam.
De aanmaak van je geslachtshormonen neemt af en dat heeft ook gevolgen voor je andere hormonen.

Je bent nu echt bij het punt beland dat je lichaam meer aandacht nodig heeft. Niet alleen je huidproducten worden duurder, ook wat je eet en hoe je weer tot rust komt wordt steeds belangrijker. Eigenlijk is het al met alles in het leven. Je moet meegaan met de veranderingen, anders mis je de boot en zit je met de consequenties.

In dit e-book vertel ik je op hoofdlijnen wat er gebeurt tijdens de overgang en welke klachten erbij kunnen horen. Gelukkig kun je de wijze waarop je door de overgang gaat, positief beïnvloeden. Maak kennis met de 8 stappen die zo belangrijk zijn om deze fase in je leven zonder al teveel klachten te beleven. Je gaat het dan vanzelf ervaren als een bijzondere transformatie naar deel 2 van je leven.

Brenda

Soms moet je veranderen om jezelf te kunnen blijven

Help, ben ik in de overgang?

Soms duurt het een tijd voordat we door hebben dat we die veranderingen in ons lichaam aan de overgang moeten koppelen. Want gemiddeld genomen merken we rond ons 46ste levensjaar dat de voorraad eicellen flink is afgenomen en dat er minder van het hormoon oestrogeen geproduceerd wordt.

Daarmee wordt de overgang ingezet. Gemiddeld duurt deze fase vijf tot tien jaar, waarin de oestrogeenspiegel in golfbewegingen met ruim 80% daalt. Sommige vrouwen hebben er nauwelijks last van, anderen om zo meer.

De premenopauze

Een eerste signaal dat je in de premenopauze terecht bent gekomen is gerelateerd aan je menstruatiecyclus. De periode ertussen duurt langer of juist korter. Je krijgt heviger of juist minder hevige bloedingen, of de periode duurt langer. Je kunt in deze fase komen op je 40ste, maar ook op je 58e. Er zijn ook veel vrouwen die nog geen 40 zijn wanneer ze in de overgang komen.

Wat er feitelijk gebeurt is dat de aanmaak van je geslachts-hormonen, oestrogeen en progesteron, afneemt. Zo daalt de oestrogeenproductie tot nog maar zo'n 20% van de oorspronkelijke hoeveelheid en van progesteron blijft nauwelijks nog wat van over.

De menopauze

Als de eicellen op zijn, dan word je voor het laatst ongesteld. Deze laatste menstruatie wordt de menopauze genoemd. Als je een jaar lang niet meer ongesteld bent geweest kun je achteraf vaststellen dat de menopauze heeft plaatsgevonden. Het betekent overigens niet dat dan de overgangsklachten voorbij zijn. Het kan nog een aantal jaren duren voordat je lichaam het nieuwe hormonale evenwicht heeft gevonden.

Om dat hormonale evenwicht aan je uit te leggen maak ik vaak de vergelijking met een orkest. De muzikanten werken nauw met elkaar samen en maken prachtige muziek. Maar dan gebeurt het volgende.

Twee muzikanten, namelijk oestrogeen en progesteron, besluiten het orkest te verlaten. Hun deelname aan de muziek verdwijnt met alle gevolgen van dien.

De overige leden van het orkest zijn volledig van het pad en spelen een tijdje flink vals. Ze vragen zich af hoe ze weer mooie muziek kunnen gaan maken zonder die twee?

Ze doen fervente pogingen om er iets van te maken en met horten en stoten gaat het hen uiteindelijk wel lukken. Na jaren van proberen hebben ze de samenwerking hervonden en maken ze weer net zulke mooie muziek als voorheen.

De postmenopauze

Na de menopauze kom je in de postmenopauze terecht. Een levensfase waarin je lichaam je hormoonhuishouding opnieuw in evenwicht wil brengen. De eierstokken produceren nog maar weinig oestrogeen en op sommige plaatsen (bijnieren en vetweefsel) wordt de productie voor een deel overgenomen. **Oestrogeen** is niet alleen belangrijk als geslachtshormoon, maar heeft nog veel andere functies:

Oestrogeen

Trekt het gezicht vlak, voorkomt rimpels
Goed voor geheugen & concentratie
Verlaagt bloeddruk
Gaat osteoporose tegen
Stimuleert energie
Verbetert humeur
Goed voor de kwaliteit van je haar
Zorgt voor je hart en bloedvaten

Voor **progesteron** geldt dat de productie op een super laag pitje komt te staan. Dit hormoon zorgt tijdens je vruchtbare periode er onder andere voor dat het baarmoederslijmvlies wordt voorbereid op de innesteling van een bevrucht eitje. Daarnaast zorgt progesteron voor ontspanning van je lichaam, het brengt rust zodat je lichaam zich kan herstellen. Het maakt je een beetje slaperig en werkt als een natuurlijk antidepressivum.

Als je ziet welke belangrijke taken oestrogeen en progesteron hebben, dan is het geen wonder dat we op verschillende vlakken flink last kunnen krijgen als die twee minder geproduceerd worden.

Volledigheidshalve noem ik ook nog even **testosteron**. Dat ken je misschien als mannelijk hormoon, maar ook wij vrouwen produceren kleine hoeveelheden in de bijnieren en eierstokken. Testosteron zorgt voor seksuele drive en is belangrijk voor onze spierontwikkeling. Door de oestrogeendaling treedt er bij ons vrouwen een hele lichte vermannelijking op, doordat testosteron na de menopauze ten opzichte van oestrogeen, hoger wordt.

Tijdens de overgang heb je te maken met een daling van en schommelingen in progesteron en oestrogeen. Dit kan voor verschillende klachten zorgen.

Wat zijn overgangsklachten?

Eigenlijk kun je spreken over twee categorieën overgangsklachten. Je hebt de typische overgangskwalen, die rechtstreeks te maken hebben met de verlaagde aanmaak van geslachtshormonen:

- veranderingen in je menstruatie: onregelmatige cyclus, heftige bloedingen of juist heel weinig
- opvliegers en nachtzweten
- vaginale droogheid, meer kans op vaginale infecties
- urineverlies en blaasontstekingen

Er zijn ook niet-typische overgangsklachten die door de overgang gestimuleerd of verergerd kunnen worden. Dan is het zaak om andere oorzaken uit te sluiten en dan weet je dat het de overgang is:

- hartkloppingen
- minder zin in seks
- droge ogen, mond en neus
- migraine of hoofdpijn
- depressie
- verhoogde bloeddruk
- pijnlijke borsten

- haaruitval, droog haar
- rusteloze benen
- veranderingen in stoelgang
- slaapproblemen: slechter inslapen en/of doorslapen
- spier- en gewrichtsklachten, bijvoorbeeld stijfheid na lang zitten of bij het opstaan
- gewichtstoename, met name op de buik
- lastig gewicht kwijtraken
- veranderende vetverdeling, met name op de buik
- geheugen- en concentratieproblemen

Je kunt ook op mentaal gebied last krijgen van klachten, zoals stemmingswisselingen, depressieve gevoelens, een kort lontje en overgevoeligheid voor prikkels (lawaai, drukte, fel licht).

Ik ben in de overgang, wat nu?

De overgang van elke vrouw bestaat uit drie fases: premenopauze, menopauze en postmenopauze. Een hele belangrijke factor hierbij is acceptatie. Vroeg of laat krijgen wij er allemaal mee te maken. Ik spreek regelmatig vrouwen die nog volop in de ontkenning zitten en daardoor lijkt het alsof hun klachten alleen maar verergeren. Nee, je bent geen 32 meer en je vruchtbare periode is (bijna) voorbij. Dat is zeker jammer, alleen het betekent echt niet dat je nu stokoud bent en het leven alleen maar minder leuk wordt.

Als je de overgang gaat zien als jouw transformatie naar een nieuwe levensfase, dan wordt het vanzelf een hele leuke en waardevolle periode in je leven. Zeker als je de 8 stappen gaat zetten die in dit e-book staan beschreven.

Omarm deze periode van je leven.

Accepteer dat je ouder wordt en je zult zien dat er hele mooie nieuwe paden voor je ontstaan.

Er liggen kansen voor je om gelukkiger te worden dan ooit!

Stap 1 Neem de tijd voor jezelf

Tijdens de premenopauze kan het heel goed zijn dat je er plotseling enorm naar verlangt om alleen te zijn. Je hecht niet zoveel waarde meer aan **erbij horen** en **aardig gevonden te worden.** Ook materiële dingen kunnen voor jou hun waarde verliezen. Je keert je in deze periode ietsje naar binnen toe, je bent op zoek naar rust. Iedereen en alles om jou heen moet even uit de buurt blijven, anders kunnen zij een flinke uitbrander van je krijgen.

Wees gerust, het hoort erbij! Het is de bekende roep naar een time-out en pak 'm dus ook. Bevrijd jezelf van je sociale verplichtingen en bied jezelf de mogelijkheid om je even helemaal op jezelf te concentreren. Kijk of je een weekendje alleen weg kunt gaan of in ieder geval 'n dagje vrij kunt nemen. Plan het nu, Praat er nu over, zodat je omgeving er niet meer van staat te kijken als het zover is.

De menopauze gaat vaak gepaard met veranderdrang en kan je overvallen door een enorme dadendrang. Alles moet anders: je partner, je baan en als het even kan je hele leven. Er zijn vrouwen, waaronder ikzelf, die opeens genoeg hebben van hun baas en baan, die dromen van een carrière-switch. Vaak nemen ze daadwerkelijk ontslag om als zelfstandige een eigen bedrijf te beginnen en van hun passie hun werk te maken.

Neem tijd voor jezelf om dit uit te zoeken. Vrouwen die tegen hun zin blijven zitten, omdat het niet anders kan of omdat ze niet durven, voelen zich vaak ontevreden, leeg en rusteloos.

Stap 2 Voeden in plaats van vullen

Dit is de tijd om extra goed voor jezelf te zorgen en niet alleen voor anderen. Je lichaam heeft namelijk keihard de juiste voeding nodig om hormonaal weer in balans te komen en versterkt te worden. Het goede nieuws is dat je met pure & onbewerkte voeding heel ver kunt komen.

Groenten

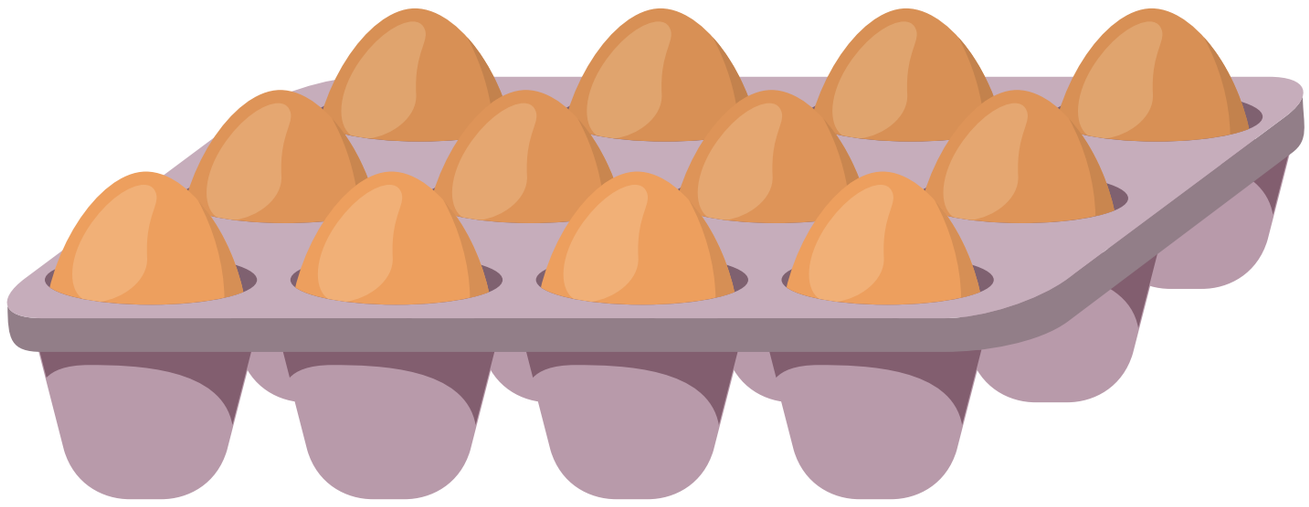
Zo kun je al heel simpel een grote stap zetten door voldoende (groene) groenten te eten. Een mooi streven is zo'n 500 gram groenten per dag te eten. Niet alleen weerhoudt dit jou om minder goede keuzes te maken, maar op deze manier krijg jij in ieder geval veel vezels binnen. Groentes bevatten veel vitaminen, mineralen en andere stoffen, waaronder calcium voor onze botten.

Eiwitten

Let er ook op dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt, want dat is geen vanzelfsprekendheid. Je kunt er globaal vanuit gaan dat je 0,8 gram eiwitten nodig hebt per kilo lichaamsgewicht.
Reken maar eens uit wat jouw dagelijkse behoefte aan eiwitten is.

Jouw lichaamsgewicht x 0,8 = jouw behoefte aan eiwitten

Je merkt dat het best een opgave kan zijn om dat dagelijks binnen te krijgen. Dierlijke eiwitbronnen als vlees, vis, kip, eieren en zuivel leveren de meeste eiwitten op. Zoek je het meer in de plantaardige hoek, dan zijn peulvruchten, noten, zaden, volkoren granen en groenten prima bronnen.



Gezonde vetten

Laat vooral je gedachten varen dat vet slecht voor je is. Ook gezonde vetten heeft je lichaam heel hard nodig. Denk hierbij aan roomboter, volle yoghurt, olijfolie, avocado of vette vis. Gezonde vetten zijn een belangrijke brandstof en grondstof voor de aanmaak van bepaalde hormonen. Verder is er een tal van vitaminen (A, D, E en K) die alleen in vet oplosbaar zijn. Voeg daarom aan iedere maaltijd wat gezond vet toe.

Stop met diëten

Eén ding wat je beter achterwege kunt laten is lijnen. Een dieet volgen betekent vaak een flinke calorierestrictie en daar gaat jouw schildklier op reageren. Je schildkier is een soort van thermostaat die onder andere de snelheid van jouw energiehuishouding en de verbranding regelt. Als er te weinig calorieën binnenkomen, dan regelt jouw schildklier dat de verbranding op een lager pitje komt te staan. Als je dan weer “normaal” gaat eten, dan gaat de verbranding niet meteen weer omhoog!

Extra vitaminen en mineralen

Het kan zijn dat je al deze adviezen opvolgt en toch nog een extra steuntje in de rug nodig hebt. Bepaalde supplementen kunnen dan een uitkomst voor je zijn. Veel vrouwen hebben er baat bij als ze bijvoorbeeld Feminosan van Vitakruid nemen. Dit bevat o.a. rode klaver, hop, angelica sinensis en magnesium.

Stap 3 Laat suiker zoveel mogelijk staan

Matig jouw suikerinname

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers en vormen een belangrijke voedselgroep. Net zoals bij vetten, heb je bij koolhydraten de goede (groenten, fruit, quiona etc.) en de slechte variant. De slechte (of snelle) variant zijn de enkelvoudige koolhydraten, zoals bijvoorbeeld geraffineerd (tafel)suiker. Andere voorbeelden zijn brood, witte pasta, croissants, witte rijst, koekjes, taart, snacks, taart en ga zo maar door.

Van teveel snelle koolhydraten kunnen wij klachten krijgen, waarvan de meeste bekende zal zijn: overgewicht. Maar het is ook bekend dat suikerrijke voeding overgangsklachten kan verergeren. Tijdens de verwerking van snelle koolhydraten schiet jouw bloedsuikerspiegel omhoog. Dit zorgt ervoor dat jij je moe en slaperig gaat voelen. Ook is het zo dat je er steeds meer naar gaat verlangen. Omdat het in zoveel producten is verwerkt en omdat wij het zo lekker vinden, krijgen wij er meestal veel te veel van binnen.

Het hele proces van een te hoge – en vervolgens lage – bloedsuikerspiegel kost jouw lichaam veel energie. Sterker nog, suiker wordt ook wel de mineralenrover genoemd, omdat deze bij de verwerking van suiker worden ingezet. Je wordt er dus letterlijk armer van.

Om je bloedsuikerspiegel weer te stabiliseren wordt het hormoon insuline ingezet. Insuline zorgt ervoor dat de glucose in je bloed wordt opgeslagen in je spieren, de lever en vervolgens in vetweefsel. Het is daarom veel beter om snelle koolhydraten zoveel mogelijk te vermijden, omdat je daarmee je lichaam dwingt om een andere energiebron te gebruiken, namelijk vet. Dat is mooi meegenomen, toch?

Alcohol en overgang gaan niet zo goed samen

In alcohol zit veel suiker en het werkt oestrogeenverhogend en testosteron verlagend. Nu denk je misschien dat oestrogeenverhogend juist goed is tijdens de overgang, maar niets is minder waar.

Het gaat namelijk om de hoeveelheid oestrogeen ten opzichten van progesteron (wordt snel heel laag), zodoende is oestrogeen nog steeds in overvloed aanwezig.

Na één glas wijn is de hoeveelheid oestrogenen in je bloed de volgende 24 uur met 30% gestegen. Dit kan leiden tot een oestrogeendominantie met klachten als hevige menstruaties, migraine, bloedverlies na de menopauze, pijnlijke borsten. Ook zorgt alcohol voor een vaatverwijdend effect waardoor de kans op opvliegers flink stijgt.

Stap 4 Maak ruimte voor ontspanning

We hebben allemaal een druk leven, waarin we veel tijd besteden aan al die ballen in de lucht houden. Om dan ook nog regelmatig iets goeds te doen voor ons lijf, dat is lastig. Uit onderzoek blijkt dat we, naarmate we ouder worden, steeds minder bewegen. Dat is heel jammer! Want voldoende bewegen en trainen is een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl:

- de doorbloeding van je lichaam verbetert
- de verbranding staat lekker aan
- het stimuleert je darmwerking
- je spiermassa wordt groter
- het versterkt je hart en bloedvaten
- je botmassa blijft sterker
- je slaapt beter
- de ontstekingsgevoeligheid is lager

Zoek iets wat je leuk vindt om te doen, ook al is het een lichte vorm van lichaamsbeweging. Wandelen, yoga, fietsen, allemaal dingen die je gemakkelijk kunt volhouden tot je honderd bent. Begin er nu mee! Van bewegen hoeft je lichaam niet te herstellen, het is erg belangrijk om dat dagelijks te doen.

Wat heel goed helpt is als je heel consequent blokken reserveert in je agenda.

Als de tijd om te ontspannen of te sporten niet in je agenda staat, hoe gaat het je dan lukken?

Daag je lichaam uit!

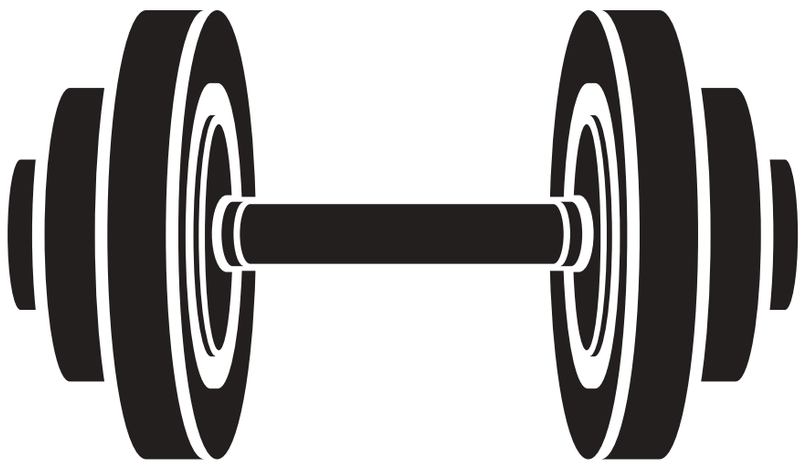
Twee (of meer) keer in de week training, daar wordt je lichaam beter en sterker van. Je kunt ervoor gaan om gespierder of sneller te worden, het uithoudings- en herstelvermogen te verbeteren, of leniger te worden. Als je meer uithoudings-vermogen wenst, dan werkt cardio-training erg goed. Apparaten als de crosstrainer en de roeimachine zijn effectief. Ook buitensporten als hardlopen en fietsen zijn voorbeelden van cardio-training.

Hoeveel spiermassa heb jij nog?

Waar wij ook heel erg op moeten letten is dat onze spiermassa niet al te snel afneemt. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer energie jouw lichaam verbruikt. Met iets meer spiermassa zal het afvallen dus gemakkelijker gaan. Het beste resultaat behaal je door twee- tot driemaal per week aan krachttraining te doen, met minimaal een rustdag tussen de trainingssessies.

Laat de stress wegstromen

Ontspanning, bewegen of trainen helpt je bij het ontstressen. Stress is een enorme boosdoener tijdens de overgang, want door de continue aanmaak van het stresshormoon cortisol krijg je o.a. schommelingen in je bloedsuiker. Je krijgt hierdoor meer trek in zoete dingen. Maar dat is niet alles. Stress heeft invloed op de hele hormoonhuishouding, waardoor de kans op overgangsklachten toeneemt of verergert.



Stap 5 Meten = weten

Vanaf je 40ste is er een aantal factoren waar je rekening mee moet houden. Een gezonde leefstijl helpt natuurlijk bij het voorkomen van deze risicofactoren, maar af en toe laten checken is geen overbodige luxe.

Hoge bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk komt vaker voor. Vuistregel voor je bloeddruk is onder de 140/90. Het is niet ongevaarlijk om met een hoge bloeddruk door te lopen. Je kunt er een beroerte door krijgen en het kan de hartspier verdikken. Uiteindelijk kan het leiden tot hartfalen.

Cholesterol

Bij ons vrouwen is er na de overgang verhoogde kans op een stijging met ongeveer 10% van het LDL-cholesterolgehalte. Dat is je “slechte” cholesterol. Je “goede” HDL-cholesterol kan in deze fase juist lager worden. Aangezien verstoorde waarden de kans op hart- en vaatziekten doen stijgen, Vuistregel voor je cholesterol is 5 -3 -1, dat wil zeggen totale cholesterol onder de 5, LDL cholesterol onder de 3 en HDL cholesterol boven de 1.

Body Mass Index

Het kan heel goed zijn dat je een aantal kilo’s zwaarder wordt. Hierover straks bij stap 6 meer. Voor je algehele welzijn en gezondheid is het van belang om op je BMI waarde te letten. BMI geeft de verhouding weer tussen het gewicht en lengte van een persoon. Hij geeft een indicatie of er sprake is van bijvoorbeeld overgewicht of juist ondergewicht. Vuistregel is: tussen 18 en 25 is een normaal gewicht.

Stap 6 Let op je gewicht

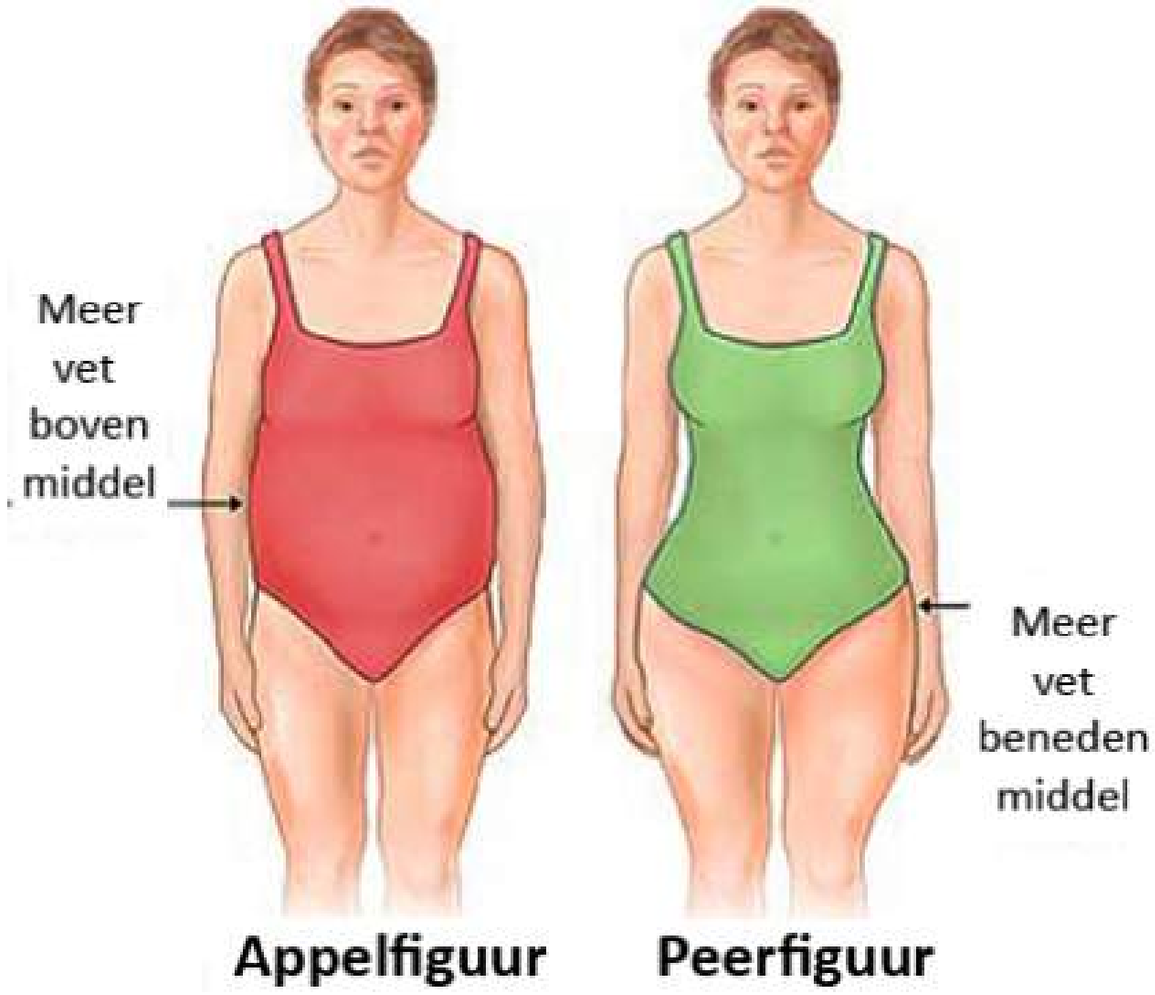
Eigenlijk is het gewoon niet eerlijk. Tijdens de overgang wordt het om verschillende redenen heel lastig om op gewicht te blijven, laat staan om af te vallen. Hieronder lees je verschillende redenen die hiermee te maken hebben.

Je verandert van een peer in een appel

Het komt veel voor dat vrouwen in de overgang een aantal kilo's zwaarder worden. Vooral het vet op de buik neemt toe en dat heeft een reden. Wanneer namelijk de aanmaak van oestrogeen vermindert, zal je lichaam andere wegen zoeken om tenminste 20% van het oestrogeen te behouden. Die andere weg boort een andere bron aan, namelijk testosteron. Via ons vetweefsel op de buik kan testosteron omgezet worden in oestrogeen. Vandaar dat je lichaam ervoor kiest om vetweefsel niet meer zozeer op je heupen en bovenbenen te parkeren, maar op je buik.

Het is misschien niet jouw ideale schoonheidsbeeld, maar vrouwen zo rond de vijftig hebben vrijwel altijd een buikje. De natuur heeft dat zo bepaald met een doel, namelijk de aanmaak van oestrogeen, die met name je vaten en botten beschermt.

Let wel op! Ik bedoel niet dat je nu lekker los kunt gaan en een flinke buik kunt gaan ontwikkelen. Er zit ook een keerzijde aan dit verhaal. Te veel vet verhoogt het risico op een verhoogde bloed-druk, verhoogde cholesterolwaarden en de kans op Diabetes 2.



Jouw stofwisseling staat voortaan op een lager pitje.

Met het ouder worden neemt de werking van je schildklier iets af, waardoor onder andere je stofwisseling iets trager wordt. Dat is vaak de oorzaak dat vrouwen niet meer hetzelfde kunnen eten en drinken als ze gewend zijn, zonder aan te komen. Feitelijk neemt je behoefte aan calorieën af en is het zaak om je eetpatroon daarop aan te passen. Eet vooral zoals omschreven in stap 2 en 3, dat zijn jouw nieuwe leefregels.

Stress maakt dik

Pas op voor stress! Wanneer er sprake is van chronische stress, dan schommelt je bloedsuikerspiegel en raakt uiteindelijk je honger- en verzadigingsgevoel verstoord. Stress verhoogt ook de eetlust. De extra voeding die je eet kan voor vetreserve zorgen, met name op je buik. Ook is het extra moeilijk om die kilo's weer kwijt te raken als er teveel cortisol in bloed circuleert.

Beleef de reis naar de nieuwe JIJ stap voor stap.

Het hoeft niet meteen perfect. Het is vooral heel belangrijk dat je begint!

Stap 7 Laat de energie weer stromen

Het mooie aan deze periode is dat je (door de afname van oestrogeen) er niet meer zo'n belang aan hecht of iedereen je zo aardig vindt. Je bent wie je bent en dat mag je best uitstralen. Sterker nog, het maakt het voor jouw omgeving heel duidelijk wat jij wil en waar je voor staat. Je ontwikkelt de uitstraling van een krachtige vrouw en dat maakt jou nog interessanter en aantrekkelijker.

Het kan ook leiden tot een bepaald fenomeen. Misschien is het je al opgevallen dat je een bepaalde vriendschap niet meer onderhoudt en afstand neemt of dat je niet meer zo geïnteresseerd bent in wat je collega's het afgelopen weekend hebben gedaan. "Laat mij met rust" gaat er door je hoofd heen. Weet dat het erbij hoort en dat het goed is.

Bepaalde omstandigheden of mensen in je leven hebben de neiging om je energie te blokkeren. Vaak merk je het doordat je doodmoe bent als je daarna weer thuis bent. Maak voor jezelf een lijstje waarin je inventariseert wie dat zijn of wat het is. Daarnaast maak je ruimte voor wat / wie jouw juist vrolijk maken, jouw stimuleren om te groeien en er altijd voor jou zijn.

Het is nu zaak om te kijken welke korte- en lange termijnstappen je kunt zetten om je energie weer optimaal te laten stromen.

Kies voor jezelf.

Stap 8 Ga helemaal voor jouw droom!

We zien de overgang nog net iets te veel als een vervelende periode waarna alles minder wordt. Ja, er gebeurt veel en je kunt er veel last van hebben. Uit eigen ervaring kan ik je vertellen dat het tijdens deze periode ook heel boeiend en spannend kan zijn. Natuurlijk vallen er dingen af, maar focus je vooral op wat je allemaal nog kunt doen in de voor jou resterende tijd.

Een mooie visualisatie als opdracht:
Sluit je ogen eens en adem een paar keer diep in en uit. Reis met je aandacht naar binnen en naar je toekomst. Ga naar de dag van jouw 83e verjaardag. Waar ben je en met wie? Wat doe je? Zie dan hoe een jonge vrouw bij je komt zitten en je vraagt wat het mooiste was wat je na je 60e hebt gedaan. Wat vertel jij dan? Welke essentie zit in jouw verhaal?
Schrijf het op.

Op het moment dat je een soort van bucket list opstelt, krijgen je intenties richting. Zet die stip aan de horizon en stippel je route uit. Denk daarbij vooral in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden en je zult vanzelf merken dat die droom toch helemaal niet zo ver weg is.

Jouw Bucketlist

Dingen doen die je leuk vindt, reizen, meer tijd besteden aan je hobby's, iets nieuws leren, je droombaan vinden, iets uitdiepen of er meer over lezen, met je beste vriendin 'n weekendje weg, voor jezelf beginnen, een hond nemen, vrijwilligerswerk doen of op een andere manier iets teruggeven..

Dit e-book vertelt jou op hoofdlijnen de stappen voor een passende leefstijl vanaf de overgang.
Je begint met lezen en dan is het de hoogste tijd om in actie te komen.

Ben jij die vrouw die op dit moment in de overleving stand staat? Wil je heel graag stappen zetten, maar weet je even niet waar je moet beginnen of hoe je het moet aanpakken? Ben jij er klaar voor om je klachten op een natuurlijke manier aan te pakken? Maak dan een afspraak voor een gratis sessie en ik geef je advies over hoe je het met de juiste voeding, bewegen en ontspannen, kunt aanpakken. Ik weet zeker dat ook jij het kunt!

Klik HIER om een gratis sessie aan te vragen

Kom langs voor een gratis sessie

Over Brenda

Natuurlijk had ik gehoord over de overgang, maar ik kon er nog geen voorstelling van maken. Ik was heel verbaasd toen ik mij realiseerde dat ik net mijn eerste opvlieger had gehad. He? Hebben jullie het ook zo warm?

Ik werkte toen nog als HR Manager in het bedrijfsleven. Een drukke baan met veel verantwoordelijkheid, ik liep regelmatig op mijn tenen. Het werd steeds lastiger om mij steeds weer op te laden. Ik was doodmoe en erg stressgevoelig geworden. Mijn overtollige kilo's werkten ook niet mee. Het heeft een tijd geduurd voordat ik mijn klachten als stemmingswisselingen, neerslachtigheid, slecht slapen en moeite met afvallen, ging koppelen aan het feit dat ik in de overgang zat.

Volgens de huisarts kon ik er niet meer aan doen dan gewoon uitzitten, maar daar nam ik geen genoegen mee. Ik was in de tussentijd geïnteresseerd geraakt in de kracht van voeding en een gezonde leefstijl. Er moest toch iets te vinden zijn voor mijn overgangsklachten!

Ik paste mijn eetpatroon aan op de behoeftes van mijn lichaam en zorgde structureel voor voldoende beweging en zie daar, de klachten werden stukken minder. Ik heb de code gekraakt! Mijn eigen droom werd steeds duidelijker zichtbaar. Dit wil ik graag aan andere vrouwen doorgeven! Zo is het begonnen met mijn praktijk als voeding & lifestyle coach en ik doe inmiddels niets liever dan vrouwen helpen die last hebben gekregen van hun leefstijl en van de overgang. Ik weet namelijk precies wat het met je kan doen en hoe fijn het is als de klachten afnemen.