**Training “Je hormonen de baas”**

**Inleiding**

Is dit herkenbaar voor je?

* Je wordt steeds zwaarder, terwijl je het gevoel hebt dat je best gezond leeft.
* Je hebt hevige of pijnlijke menstruaties of je cyclus is juist heel onregelmatig.

• Je hebt last van stemmingswisselingen of voelt je soms down of prikkelbaar.

* Je hebt regelmatig last van hoofdpijn, zit niet lekker in je vel en voelt je vaak moe of futloos.
* Je hebt soms eetbuien of cravings naar zoet of zout.

Bij veel vrouwen zijn de hormonen uit balans, wat allerlei klachten kan veroorzaken. Niet alleen tijdens de overgang of rondom een zwangerschap, maar al vanaf de start van de eerste menstruatie. Door bewustwording van wat je hormonen doen én hoe een vrouw dat zelf kan beïnvloeden, hoeft dat niet zo te zijn! Voeding en leefstijl heeft namelijk ontzettend veel invloed op de verschillende hormonale systemen. Tijdens deze training leg ik de belangrijkste factoren uit die nodig zijn om hormonale klachten te verminderen, zodat je lekker in je vel zit, veel energie hebt, een gezond gewicht kunt bereiken én behouden.

**Doelen**

* Kennis over de 3 grote hormonale systemen (stress, schildklier en geslachtshormonen)
* Inzicht menstruatiecyclus en meest voorkomende klachten
* Bewustwording van de grootste boosdoeners als oorzaak van hormonale klachten
* Praktische tips en informatie over diverse leefstijlfactoren om klachten te verminderen