

HAPPY HORMONES GUIDE:

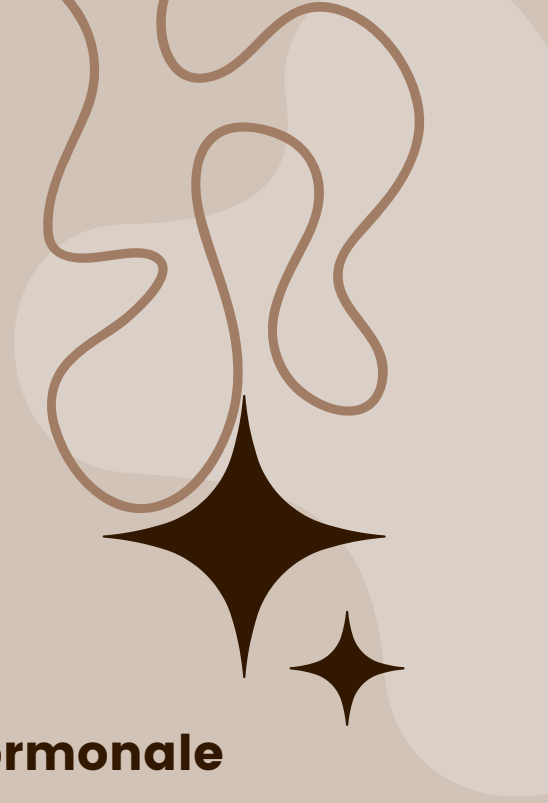
DÉ 5 BELANGRIJKSTE STAPPEN



Voor innerlijke balans en hormonen die
hun werk wél goed doen!



Hey lieve jij!



Als je dit leest, dan voel je waarschijnlijk de impact van hormonale disbalans op je dagelijks leven. Je bent niet alleen: veel vrouwen worstelen met energiegebrek, verhoogde angst en gevoelens van overprikkeld zijn en stress. Emotioneel gezien kan dit echt heel zwaar zijn.

Zo ook ik 8 jaar lang. Ik zat vol angst, paniek en elke dag was een grote strijd. Ik heb wel 1000 dingen geprobeerd en kwam er elke keer achter dat het reguliere pad mijn zenuwstelsel maar niet kalmeerde. Tot ik zelf heel veel ging leren, er volledig vanaf kwam en inmiddels al meer dan 250 vrouwen hetzelfde gevoel heb mogen geven.

De relatie tussen je hormonen en je mentale welzijn is krachtiger dan je misschien denkt. Gelukkig zijn er eenvoudige stappen die je kunt nemen om je hormonen te balanceren en je angst te verminderen.

In deze gratis gids leer je meteen vijf essentiële stappen die je kunnen helpen om hormonale balans te herstellen en je mentale rust te bevorderen. Door deze stappen toe te passen, zul je merken dat je meer energie krijgt, je angst beter onder controle houdt, en je je beste versie kan worden!

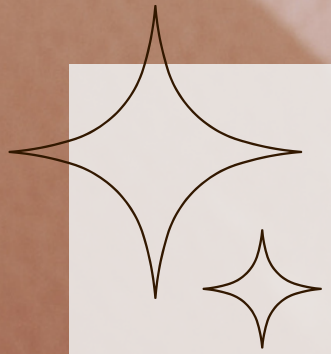


Liefs
ASHLEY



STAP 1:

BEGRIJP DE KRACHT VAN JE HORMONEN



Hormonen spelen echt een enorme rol in hoe je je voelt, zowel fysiek als mentaal. Als vrouw en je misschien bekend met hormonen zoals oestrogeen, progesteron en cortisol, maar begrijp je hoe zij direct van invloed zijn op je stress- en angstniveaus?

- **Cortisol: Je 'stresshormoon', dat vrijkomt als reactie op stress. Te veel cortisol door langdurige stress kan leiden tot verhoogde angst en uitputting.**
- **Oestrogeen en progesteron: Deze hormonen zijn essentieel voor je humeur en welzijn. Een onbalans kan leiden tot stemmingswisselingen, angst en prikkelbaarheid.**



TO DO: Een week lang een dagboek bijhouden van je stemming en noteer wat er in je omgeving gebeurt. Dit kan helpen om patronen te ontdekken tussen je stemming, omgeving en hormonale schommelingen.

Stap 2:

Voeding voor hormonale balans

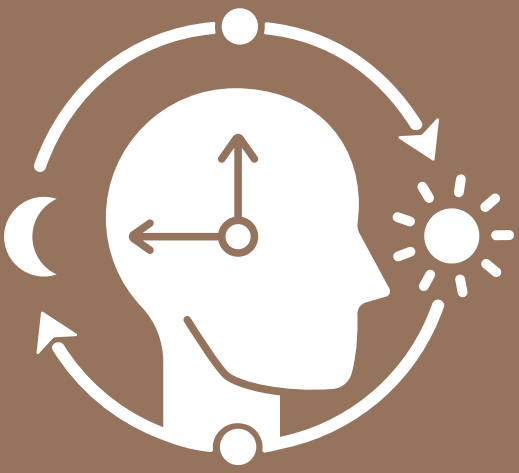


Wat je eet, beïnvloedt je hormonen. Voeding speelt een belangrijke rol bij het ondersteunen van je hormonale gezondheid en de bouwstoffen voor hormonen zelf. Het toevoegen van bepaalde voedingsmiddelen kan helpen om je hormonen te reguleren en je angst te verminderen.

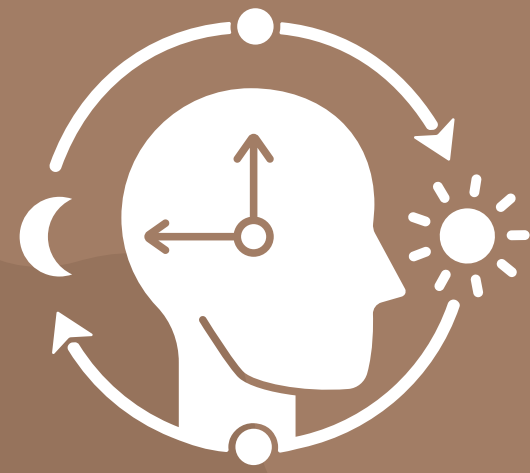
- **Omega-3 vetzuren: ESSENTIEEL!** Deze helpen ontstekingen in je lichaam te verminderen en ondersteunen de productie van oestrogeen en progesteron. Goede bronnen zijn vette vis (zoals wilde zalm) of sardientjes. Haal het niet uit noten, etc. Je hebt echt vette vis nodig in verband met DHA.
- **Vetten en eiwitten: een MUST** om jouw hormonen te bieden wat het nodig heeft, zorg dus voor extra roomboter bij je ontbijt en start je dag eiwitrijk! Wees niet bang voor vet. Je cellen hebben vet nodig om zich te beschermen. Ontbijt elke dag met alleen eiwitten en vetten (ook voor je gewicht!)
- **Laat altijd een paar uur tussen je maaltijden zitten.**

TO DO: Voeg deze week een extra portie vette vis of lijnzaad toe aan je eten, en laat de suikers écht eens een keer staan!





STAP 3: DE CRUCIALE AANSTURING VAN JE HORMONEN



Je zult het vast veel vaker gehoord hebben, maar dit is echt zo: een goede nachtrust is essentieel voor hormonale balans en vermindering van jouw klachten! Dit betekent hormonaal op het juiste moment melatonine (slaaphormoon) en cortisol (waakhormoon) aanmaken.

Jouw HELE hormonale stelsel , zelfs je gelukshormoon, wordt aangestuurd door jouw biologische klok! Komen de juiste signalen niet op het juiste moment binnen? Dan kan jouw lichaam dus niet anders dan het niet goed begrijpen en krijgt je stresshormoon voorrang.

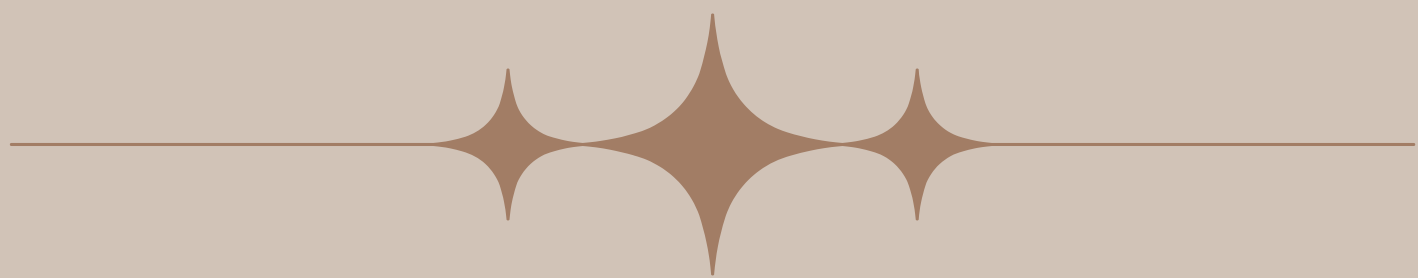
Dit betekent dat jij je dus altijd vermoeider, humeuriger en prikkelbaar zal voelen omdat jouw lichaam in 'fight or flight' modus blijft. Dit wil je op de lange termijn als vrouw écht niet.

TO DO: Stel jezelf deze week bloot aan natuurlijk licht zodra je wakker wordt en beperk je schermtijd in de avond, 1,5 uur voor je slaap om je biologische klok al deels te ondersteunen.





STAP 4: BEWEEG OP EEN ANDERE MANIER



LICHAAMSBEWEGING IS ECHT EEN KRACHTIG MIDDEL OM JE HORMONEN IN BALANS TE HOUDEN EN JE MENTALE WELZIJN TE VERBETEREN. WANNEER JE BEWEEGT, HELP JE JE LICHAAM OM OVERTOLLIG CORTISOL AF TE BREKEN, WAARDOOR JE MINDER ANGSTIG EN GESPANNEN BENT. MAAR NIET TÉ! DAT KAN DUS JUIST AVERECHTS WERKEN! STA JE VEEL IN DE SPORTSCHOOL EN BEN JE UIT BALANS? DOE HET EENS WAT MINDER.

- **LICHTE BEWEGING ZOALS WANDELEN OF YOGA: DIT VERMINDERT STRESSHORMONEN ZONDER JE LICHAAM VERDER TE BELASTEN. LAAT DIT EERST WEER TOT RUST KOMEN**
- **KRACHTTRAINING: HELPT BIJ HET REGULEREN VAN INSULINE, EEN HORMOON DAT INVLOED HEEFT OP JE ENERGIELEVEL EN STEMMING. MAAR DUS NIET TE VEEL EN TE VAAK!**

TO DO: PROBEER DEZE WEEK TEN MINSTE DRIE KEER 30 MINUTEN TE BEWEGEN, BIJVOORBEELD DOOR TE WANDELEN OF EEN RUSTIGE YOGASESSIE TE DOEN.



Stap 5: Versterk je mitochondriale gezondheid

Deze heb je vast niet vaker gehoord hé?

Hier hoor je niemand over, terwijl dit echt het belangrijkste is van allemaal waar niemand bij bijvoorbeeld de huisarts wat over zegt.

Je mitochondriën zijn de energiefabrieken van je cellen, en een slechte mitochondriale gezondheid kan leiden tot vermoeidheid, slechte stressbestendigheid en hormonale disbalans. Door je mitochondriale gezondheid te verbeteren, verhoog je je energieniveau en herstel je je hormonale balans. Je wilt letterlijk op celniveau meer energie produceren! Die cellen moeten dus de juiste aansturing krijgen.

Zonlicht en magnesium (bisglynicaat) kunnen je mitochondriale gezondheid ondersteunen en je energie verbeteren. Zonlicht bevat infrarood en hoe vroeger je je op de dag daaraan blootstelt, hoe beter. Maar wel in combinatie met de juiste stappen op het juiste moment.

Je celgezondheid is voor energie en stemming het allerbelangrijkst, maar OOK voor emotieregulatie. Dit houdt in dat je beter tegen slechte situaties kan, rustiger kan blijven en beter kan overzien wat er gebeurt. Hier werk ik vooral mee bij vrouwen voor een rustiger zenuwstelsel, daarvoor heb ik iets op de volgende pagina!

TO DO:

PAK ZONLICHT ZODRA HET KAN, EN OOK IN DE WINTER!
ZONLICHT EN MET NAME IN JE OGEN EN OP JE HUID ZORGT ERVOOR DAT HET DIEP IN JE CELLEN TERECHT KAN KOMEN



Ik heb me echt heel lang slecht
gevoel dus het vertrouwen dat
Ashley me gaf om geduld te
hebben is beloond.

Ik ga waarschijnlijk ook het lange
traject doen om te zorgen dat ik
nog een beter persoon word dan
het nu al is

Ik ben blij met je en al je kennis
tot 2 november lieverd

M. (APELDOORN)



**Ik heb nog meer
voor jou, wat eerst
mij, maar nu ook
jou écht gaat
transformeren tot
jouw beste versie:**

MIJN UITGEBREIDE HORMOON GUIDE!

**In wel bijna 80 pagina's ga ik veel dieper in op 5 essentiële stappen voor
hormonale balans, rust in jezelf en zelfs weer op gewicht komen gaat je hier
door lukken! Juist door de duidelijke uitleg snap je waarom je lichaam deze
seintjes geeft, wat de motivatie voor verandering hoger maakt.**

Hier vind je:

- **Uitgebreide stappen en uitleg over waarom je lichaam hormonaal niet meewerkt**
 - **Weekmenu's**
 - **Mindsettraining**
 - **Emotieregulatie**
 - **Zenuwstelsel oefeningen**
- en nog veel meer!**

Neem gauw een kijkje, nu nog tijdelijk voor 50% korting:

[KLIK HIER VOOR INFORMATIE OVER HET UITGEBREIDE E-BOOK](#)



Vele vrouwen
gingen jou voor en
genieten nu weer
van hun leven.

Wil je persoonlijk
iets weten?

Plan hier je gratis
kennismakings
gesprek

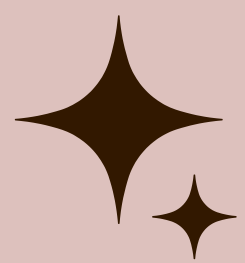
Ik merkte dat ik na de bevalling
lang wisselend bleef qua emotie

zag dat Ashley dit ook heeft
ervaren dus ging op gevoel met
haar in gesprek.

We zijn nog niet eens op de helft
maar ik ben zo blij dat ik op mijn
gevoel heb vertrouwd en haar heb
benaderd! Ze leert me nu ook echt
meer op mijn gevoel te
vertrouwen en mijzelf serieus te
nemen en heb al vaker betere
dagen dan slechtere

INGE





JIJ KAN VERANDEREN!

DEZE STAPPEN ZIJN ECHT DE BASIS DIE GOED MOETEN ZIJN, JE ZENUWSTELSEL MOET DE JUISTE SIGNALEN KUNNEN KRIJGEN OM 'VEILIG' TE ZIJN EN JE KALM TE VOELEN.

HOLISTISCHE STAPPEN DIE JE NIÉT ALLEMAAL HOORT BIJ DE PSYCHOLOOG OF HUISARTS.

GUN JEZELF DE UITGEBREIDE VERSIE EN TRANSFORMEER JEZELF IN 8 WEKEN TOT EEN GELUKKIGER PERSOON!

IK WEET DAT MIJN METHODE WERKT.
IK HELP VROUWEN DAGELIJKS MÉT SUCCES.

ALS JE PERSOONLIJKE BEGELEIDING VAN MIJ WILT OM JOUW HORMONEN ECHT IN BALANS TE KRIJGEN, NODIG IK JE UIT OM EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK IN TE PLANNEN.

HIER DUIKEN WE DIEPER IN OP HOE JE JE HORMONEN EN MENTALE KUNT VERBETEREN EN WAT WE KUNNEN DOEN VOOR JOU SPECIFIEK.

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN, IK BEN HIER OM JE TE HELPEN!\nIK HEB LANG GESTAAN WAAR JIJ NU STAAT. EN IK GUN JOU HET ZIEN VAN DE GELUKKIGE KANT.



Bij Ashley al HJ gehad, en ze wilde me helpen verder te kijken naar mijn depressieve klachten.

ben echt verbaasd over wat jij me hebt verteld en wat nu allemaal begint te werken. Eerst vond ik het wel spannend en het kostte mij pieken en dalen

Maar ik ben heel blij dat Ashley dit met mij wilde proberen

S. (ZUTPHEN)

