MINI HORMOONCHECK

Ellen Klaassen
Leefstijl- & Vitaliteitscoach

Je hormonen spelen een belangrijke rol in hoe je je voelt, zowel lichamelijk als mentaal. Ze hebben onder andere invloed op je energie, slaap, stemming en stofwisseling.

Je hormonen veranderen gedurende je leven. Soms merk je daar weinig van, maar op andere momenten kun je hierdoor klachten ervaren.

Hangen jouw klachten samen met je hormonen? Ontdek het met deze mini-hormooncheck.

Welke klachten herken jij bij jezelf?

	Ja	Af en toe	(Bijna) nooit
Ik ben regelmatig moe en heb weinig energie, ook als ik voldoende heb geslapen.	○	○	○
Ik slaap onrustig of word 's nachts vaak wakker.	○	○	○
Ik heb last van nachtzweten of opvliegers.	○	○	○
Ik ben sneller prikkelbaar of emotioneel dan ik zou willen.	○	○	○
Ik voel me regelmatig gespannen, angstig of onrustig.	○	○	○
Ik heb moeite met concentreren of een wazig gevoel in mijn hoofd.	○	○	○
Ik heb regelmatig last van stijve spieren, spierpijn of pijnlijke gewrichten.	○	○	○
Mijn libido is verminderd.	○	○	○
Ik heb last van PMS, stemmingswisselingen of hoofdpijn vóór mijn menstruatie.	○	○	○
Ik heb pijnlijke borsten of een heftige menstruatie.	○	○	○
Mijn menstruatie is onregelmatig of veranderd.	○	○	○
Ik kom makkelijker aan in gewicht, vooral rond mijn buik.	○	○	○
Ik heb regelmatig trek in zoetigheid of snelle koolhydraten.	○	○	○

Hoe meer klachten je herkent, hoe groter de kans dat je hormonen een rol spelen bij je klachten.

Deze check is geen diagnose, maar wel een signaal om verder te kijken.

Wil je meer weten?
Neem gerust contact op!



www.ellenklaassen.nl
info@ellenklaassen.nl
Doetinchem
ellenklaassen.leefstijlcoach

Ellen Klaassen
Leefstijl- & Vitaliteitscoach

Herken je veel van de klachten uit de Mini Hormooncheck?

Dan kan het zinvol zijn om verder te kijken naar je hormonale balans en je leefstijl. Wil je weten welke hormonen mogelijk een rol spelen bij jouw klachten en wat je zelf kunt doen? Ik help je hier graag bij.

Stel je voor...

Je gaat aan de slag met je voeding en leefstijl. En je krijgt meer energie, je slaapt beter en je voelt je meer in balans. Met minder hormonale klachten kun je weer genieten van je dag. *Dat klinkt fijn, toch?*

Wil je graag meer inzicht en zelf aan de slag?

- **Hormonale balans- en leefstijlcheck**
  Ontdek welke hormonen mogelijk uit balans zijn, wat er in jouw leefstijl goed gaat en wat beter kan. In één consult krijg je concrete tips waarmee je zelf verder aan de slag kunt.

- **Jouw Weekmenu**
  In jouw persoonlijke online voedingsomgeving vind je volop recepten, weekmenu's en handige boodschappenlijstjes. Zo heb je altijd inspiratie voor gezonde maaltijden en wordt gezond eten een stuk makkelijker! Stel eenvoudig je eigen weekmenu samen, passend bij jouw wensen en de tijd die je hebt.

Wil je liever persoonlijke begeleiding?

- Kies dan voor één van mijn **begeleidingstrajecten**. Gedurende een aantal maanden begeleid ik je stap voor stap naar een leefstijl die bij jou past, met als doel hormonale klachten te verminderen en je energie en vitaliteit te verbeteren.

  We kijken naar het totaalplaatje: je hormonen, voeding, beweging, slaap, stress, ontspanning en energie. Samen ontdekken we wat jouw lichaam nodig heeft en welke veranderingen jou kunnen helpen om je weer beter in balans te voelen.

Bekijk mijn volledige aanbod op **www.ellenklaassen.nl**

Twijfel je wat het beste bij je past?

Ik denk graag met je mee! Vertel me waar je tegenaan loopt en wat je graag wilt bereiken. Samen kijken we welke stappen jou verder kunnen helpen en welke begeleiding daarbij past.

Scan de QR-code en laat je gegevens achter.
Dan neem ik contact met je op!



www.ellenklaassen.nl
info@ellenklaassen.nl
Doetinchem
ellenklaassen.leefstijlcoach