

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 uit balans raken en 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 nachtzweeten 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.	☐	☐	☐

Je antwoorden geven geen diagnose, maar heb je vaak 'ja' aangekruist? Dan kan het zinvol zijn om eens te kijken naar jouw leefstijl en hormonale balans.

Wil je meer weten?
Neem gerust contact op!



www.ellenklaassen.nl



info@ellenklaassen.nl



Doetinchem



[ellenklaassen.leefstijlcoach](https://www.instagram.com/ellenklaassen.leefstijlcoach)