

CHECKLIST ZIJN JOUW HORMONEN IN BALANS?

Oestogeen te laag

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Constante vermoeidheid
- ☐ Opvliegers
- ☐ Slapeloosheid, slecht slapen
- ☐ Onregelmatige cyclus
- ☐ Lage rugpijn, pijn in benen
- ☐ Blaasontstekingen
- ☐ Minder stevige borsten
- ☐ Minder bloedverlies bij menstruatie
- ☐ Urine verliezen of moeilijk op kunnen houden
- ☐ Droge ogen
- ☐ Droge vagina
- ☐ Hoofdpijn tijdens menstruatie
- ☐ Verminderd libido
- ☐ 's nachts zweten
- ☐ Schilddkier problemen
- ☐ Hoog cholesterol
- ☐ Hart- en vaatproblemen
- ☐ Tandvlees problemen
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Constipatie
- ☐ Vetopslag, vooral op buik
- ☐ Pijnlijke gewrichten

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Geheugenproblemen
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Depressieve, angstige gevoelens
- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Huilbuien
- ☐ Wazig in hoofd

Oestogeen te hoog

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Pijnlijke borsten
- ☐ PMS (stemningswisselingen voor menstruatie)
- ☐ Heftige menstruatie
- ☐ Korte menstruatie
- ☐ Onregelmatige menstruatie
- ☐ Hoofdpijn week voor menstruatie
- ☐ Schimmelinfecties
- ☐ Hoge bloeddruk
- ☐ Verlaagd libido
- ☐ Koude handen en voeten
- ☐ Gewichtstoename
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Vetopslag rond de heupen
- ☐ Vasthouden vocht
- ☐ Opgeblazen gevoel
- ☐ Endometriose

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Zenuwachtig
- ☐ Emotioneel
- ☐ Overgevoelig
- ☐ Snel geïrriteerd



Progesteron te laag

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Gewichtstoename zonder reden
- ☐ Slecht slapen
- ☐ Pijnlijke borsten
- ☐ PMS (stemmingswisselingen voor menstruatie)
- ☐ Heftige menstruatie
- ☐ Onregelmatige menstruatie
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Onvruchtbaarheid
- ☐ Vroege miskraam
- ☐ Menstruatie korter dan vier dagen
- ☐ Onrust
- ☐ Klachten omtrent trage schildklier
- ☐ Wazig gevoel in hoofd

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Zenuwachtig
- ☐ Emotioneel
- ☐ Overgevoelig
- ☐ Snel geïrriteerd

Cortisol (stresshormoon) hoog

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Hoge bloeddruk
- ☐ Onrustig slapen
- ☐ Overgewicht
- ☐ Vetopslag op buik
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Meer willen eten
- ☐ Meer koolhydraten/suikers eten voor energie
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Concentratie problemen
- ☐ Bol hoofd
- ☐ Slechte wondgenezing
- ☐ Nooit ziek

Cortisol laag

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Moeilijk uit bed komen
- ☐ Nooit uitgerust voelen
- ☐ Koud hebben
- ☐ Dunner wordende wenkbrouwen

- ☐ Gewichtstoename met vetopslag bij buik
- ☐ Koffie nodig hebben
- ☐ Suikers en koolhydraten nodig hebben
- ☐ Trek in zout
- ☐ Lage bloeddruk
- ☐ Duizelig bij opstaan
- ☐ Snel blauwe plekken

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Angstig
- ☐ Zenuwachtig
- ☐ Depressieve gevoelens
- ☐ Niet stress bestendig
- ☐ Woede en frustratie
- ☐ Geen focus
- ☐ Geen productiviteit
- ☐ Moeite om dag door te komen, 's avond actief
- ☐ Alles is te veel

Schildklierproblemen

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Constipatie
- ☐ Dunner wordende wenkbrauwen (zijkant)
- ☐ Slecht zien
- ☐ Gewichtstoename
- ☐ Droge huid
- ☐ Haaruitval
- ☐ Lage bloeddruk
- ☐ Moeilijk of niet zwanger worden
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Lusteloosheid
- ☐ Spierzwakte
- ☐ Verminderd libido
- ☐ Lage lichaamstemperatuur
- ☐ Vochtphopingen rond ogen in de ochtend
- ☐ Vocht vasthouden
- ☐ Verminderde weerstand
- ☐ Versnelde veroudering
- ☐ Moeite met slikken

Ga verder met deze checklist
op de volgende bladzijde >>

<< Vervolg checklist hormoonbalans

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Geheugenproblemen
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Depressieve, angstige gevoelens
- ☐ Prikkelbaar
- ☐ Huilbuien
- ☐ Wazig in hoofd

Testosteron te hoog

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Verhoogd libido
- ☐ Acné
- ☐ Gezichtsbeharig of toename
- ☐ Haaruitval op hoofd
- ☐ Meer zweten
- ☐ Langere ringvinger ten opzichte van wijsvinger
- ☐ Vette huid
- ☐ PCOS
- ☐ Geen menstruatie of onregelmatig
- ☐ Onvruchtbaar

Geestelijk te merken aan:

- ☐ Emotioneel
- ☐ Woede-uitbarstingen
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Daadkracht

Suikerhormoon / insuline

Lichamelijk te merken aan:

- ☐ Gewichtstoename bij het eten van koolhydraten
- ☐ Meer vormen van ontstekingen in je lichaam
- ☐ Voornamelijk vet opslag op de love handles
- ☐ Vermoeidheid na maaltijden met koolhydraten
- ☐ Stemningswisselingen
- ☐ Diabetes
- ☐ Drang naar zoetheid
- ☐ Vaak dorst