



Linda Santing Care for Women specialist

GRATIS CHECKLIST: IS JOUW DHEA IN BALANS?

Wil jij weten of jouw DHEA (de moeder van de hormonen) te hoog of te laag is? Een disbalans kan leiden tot vermoeidheid, energiegebrek en gewichtstoename.

Met deze gratis checklist ontdek jij of jouw DHEA uit balans is en wat je eraan kunt doen. Zo krijg je weer energie, slaap je beter en kun je volop genieten van het leven!



Hoi! Ik ben Linda Santing
Care for Women (hormoon) specialist

Al jarenlang begeleid ik vrouwen met hormonale disbalansen, overgewicht en klachten zoals vermoeidheid en slaapproblemen. Ik weet uit ervaring hoe het voelt als je hormonen niet in balans zijn. Sinds ik mijn eigen klachten heb opgelost, slaap ik weer goed, voel ik me energiek en is mijn libido terug.

Als hormoonspecialist luister ik naar jouw verhaal, kijk ik naar jouw klachten en naar jouw bloedwaarden. Zo vinden we samen een passende oplossing. Ik help je stapsgewijs met haalbare aanpassingen in je leefstijl en voeding, zodat jij weer in balans komt. Ik kijk ernaar uit om jou te begeleiden en te ondersteunen!

DHEA

Wat is DHEA?

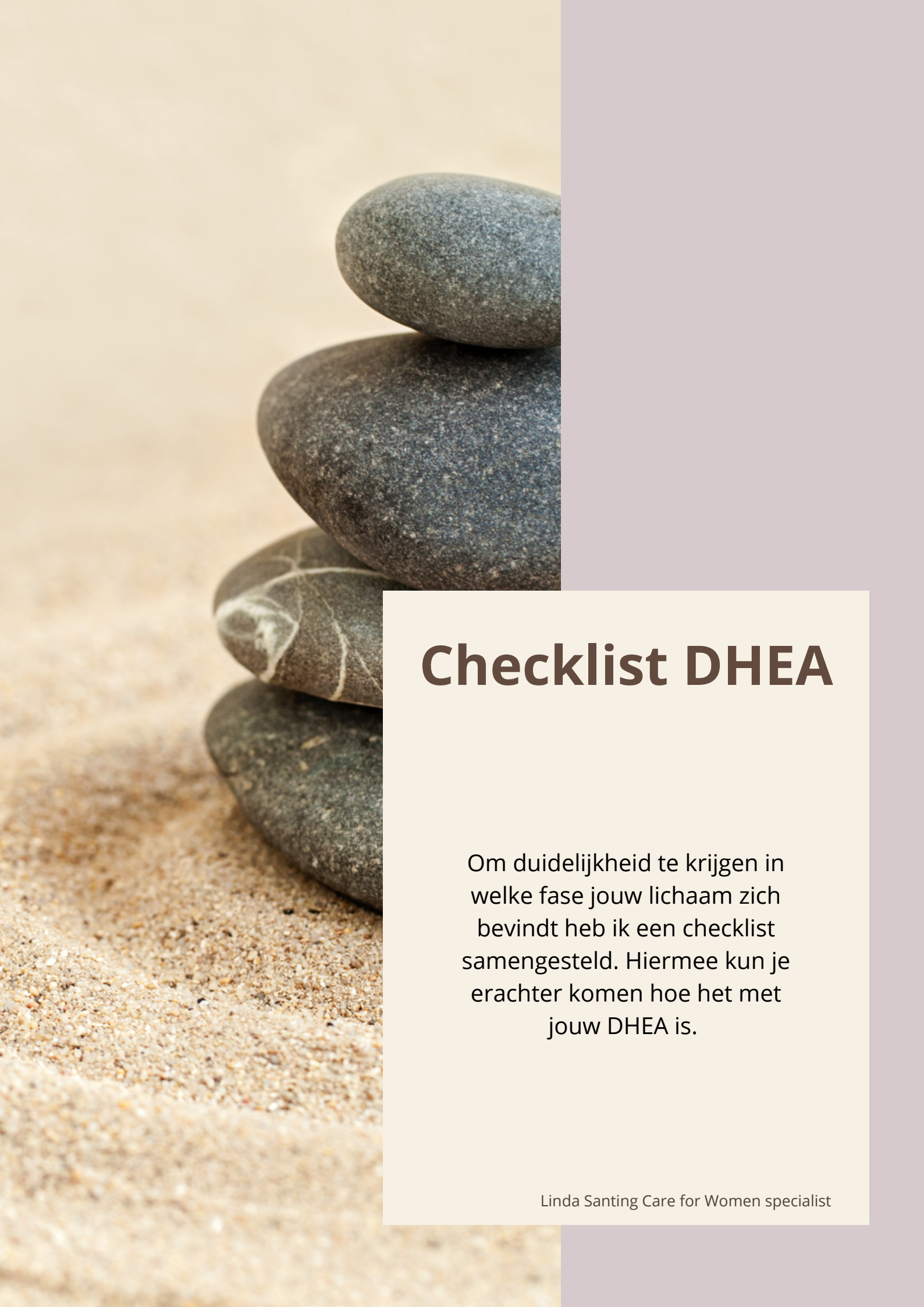
DHEA (Dehydroepiandrosteron) is een belangrijk hormoon dat wordt geproduceerd door je bijnieren. Het wordt vaak de 'moeder van de hormonen' genoemd, omdat het de bouwstof is voor andere essentiële hormonen zoals oestrogeen en testosteron.

Waarom is DHEA belangrijk?

- ✓ Het helpt bij de productie van geslachtshormonen, die invloed hebben op je energie, stemming en stofwisseling.
- ✓ Het speelt een rol in het reguleren van je immuunsysteem en helpt bij het verminderen van ontstekingen.
- ✓ DHEA ondersteunt de hersenfunctie en draagt bij aan geheugen en concentratie.
- ✓ Het helpt bij het behoud van spiermassa en botdichtheid.
- ✓ Het speelt een rol in de stressrespons van je lichaam.

Op je 25e is je DHEA-waarde op zijn hoogst, waarna het langzaam afneemt. Dit is een natuurlijk proces, maar bij veel vrouwen kan het door stress, een ongezonde levensstijl of de overgang versneld worden. Een te lage of te hoge DHEA-waarde kan leiden tot diverse klachten, zoals vermoeidheid, gewichtstoename of stemmingswisselingen.

Wil jij weten of jouw DHEA uit balans is? Doe de checklist!



Checklist DHEA

Om duidelijkheid te krijgen in welke fase jouw lichaam zich bevindt heb ik een checklist samengesteld. Hiermee kun je erachter komen hoe het met jouw DHEA is.

Linda Santing Care for Women specialist

Symptomen van een te lage DHEA

DHEA

- ☐ Ik heb minder spierkracht of moeite met spieropbouw
- ☐ Ik kom aan, vooral rond mijn buik
- ☐ Mijn libido is erg laag
- ☐ Mijn concentratie is slecht, ik vergeet veel
- ☐ Mijn stemming wisselt zonder duidelijke reden
- ☐ Ik voel me soms angstig
- ☐ Mijn haar is erg broos en huid is droog
- ☐ Mijn immuunsysteem is verzwakt, ik ben vaak ziek of vatbaar voor infecties.
- ☐ Mijn herstel na een fysieke inspanning duurt langer dan normaal
- ☐ Mijn botdichtheid is afgenomen (osteoporose)

Symptomen van een te hoge DHEA

DHEA

- ☐ Ik ben soms prikkelbaar of agressief
- ☐ Ik heb last van overvloedige haargroei (bij vrouwen)
- ☐ Ik heb last van haaruitval of wordt dunner.
- ☐ Ik heb acne of andere huidproblemen
- ☐ Ik heb moeite met afvallen, ondanks dat ik gezond eet en beweeg.
- ☐ Mijn menstruatiecyclus is onregelmatig

Hoeveel heb jij aangekruist?

Heb je 3 of meer keer 'ja' aangekruist? Dan is het tijd om aan de slag te gaan!

Wat kun je doen?

Een gezonde leefstijl kan je DHEA weer in balans brengen. Dit begint met kleine aanpassingen in voeding, slaap en stressmanagement.

3 Eerste stappen om je DHEA te verbeteren:

- 1: Zorg voor voldoende slaap – DHEA wordt vooral 's nachts aangemaakt, dus een goede nachtrust is essentieel.
- 2: Eet voedzaam en gevarieerd – Gezonde vetten, eiwitten en groenten helpen je lichaam bij de aanmaak van DHEA.
- 3: Vermijd chronische stress – Langdurige stress put je bijnieren uit en verlaagt je DHEA-productie.
Plan ontspanningsmomenten in!

Wil jij direct aan de slag?

Doe mee met mijn 4-weken traject waarin we werken aan je voeding, slaap en stress. Ik geef je alle inzichten die je nodig hebt om weer in balans te komen!

Meer info & aanmelden: www.careforwomennorg.nl/hormonen-in-balans



Gratis voedingstip

Om direct met je DHEA
verlaging aan de slag te kunnen
heb ik hier alvast een
voedingstip voor je.

Gratis Voedingstip: Ondersteun je DHEA met de juiste voeding

Je voeding speelt een grote rol in de aanmaak en balans van DHEA. Kies voor voedingsmiddelen die je bijnieren ondersteunen en ontstekingen verminderen:

Gezonde vetten – Avocado, olijfolie, noten en vette vis helpen bij de hormoonproductie.

Eiwitrijke voeding – Eieren, kip, zalm en peulvruchten ondersteunen spieropbouw en energie.

Groene bladgroenten – Spinazie, boerenkool en broccoli bevatten belangrijke vitamines voor je bijnieren.

Zink- en magnesiumrijke voeding – Noten, zaden en pure chocolade helpen bij de hormoonbalans.

Vermijd suikers en bewerkte koolhydraten – Deze kunnen je bijnieren uitputten en je hormonen verstoren.