

Werkboek voor hormonale balans



Welkom bij jouw werkboek voor hormonale balans

Goed dat je hier bent.

Dit werkboek is bedoeld als praktische ondersteuning. Het helpt je inzicht te krijgen in de signalen van je lichaam, je dagelijkse keuzes en de invloed van stress, voeding en je menstruatiecyclus op je gezondheid.

Misschien ervaar je al een tijdje klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, een onregelmatige cyclus, cravings of een gevoel van uit balans zijn. Met dit werkboek ga je zelf actief aan de slag om te ontdekken waar je lichaam op reageert en wat het nodig heeft. Niet om alles perfect te doen, maar om inzicht te krijgen en stap voor stap te werken aan herstel, rust en balans.

We richten ons op drie hoofdthema's:

- Stressregulatie: leren herkennen wat spanning met je doet en hoe je lichaam tot rust kan komen.
- Voeding: zicht krijgen op je eetpatroon, energie, cravings en wat voeding voor jou kan betekenen.
- Cyclusbewustzijn: begrijpen wat er gebeurt in je menstruatiecyclus en hoe je daar beter op kunt afstemmen.

Het werkboek helpt je dagelijks kort te reflecteren, en wekelijks stil te staan bij je vooruitgang, vragen en keuzes. Zie het als een praktische tool die je meeneemt in je proces, waarin jij de regie houdt.

Verandering kost tijd, het gaat niet om alles in één keer goed doen, maar om kleine aanpassingen die op de lange termijn resultaat opleveren. Je hoeft het niet alleen te doen. Dit werkboek is er om je te ondersteunen, richting te geven en overzicht te bieden.

Veel succes, en vooral: wees mild voor jezelf.

Hartelijke groet,

Marcella de Graaf



Fase 1

In deze fase ga je aan de slag met je gezondheid vanuit drie invalshoeken: stressregulatie, voedsaam eten en cyclusbewustzijn. Geen rigide regels, maar ruimte voor nieuwsgierigheid, aandacht en kleine dagelijkse keuzes die samen een groot verschil maken.

Hoe gebruik je dit werkboek?

- Elke dag kun je kort je stress, voeding en cyclusnotities invullen.
- Elke week krijg je een nieuwe pagina met een focus, reflectievragen en tips.
- Je bepaalt zelf hoeveel je invult. Kies voor consistentie boven perfectie.



Fase 2

In deze fase zoom je verder in op wat je lichaam en brein nodig hebben om tot rust te komen, op te laden en in balans te blijven. Je gaat tools gebruiken die helpen bij het reguleren van je zenuwstelsel, het versterken van herstelmomenten én het verfijnen van je eetpatroon. Niet als controle, maar als ondersteuning: zodat je steeds beter leert afstemmen op wat voor jou werkt.

Gebruik deze tools op een manier die bij jou past, regelmatig, of juist wanneer je merkt dat je een extra check-in nodig hebt.



Oefeningen voor je zenuwstelsel

Doel: vertragen, reguleren, zakken in je lijf.

Hieronder vind je twee oefeningen die je kunnen helpen.



5-5-5 herstelademhaling

Gebruik dit als herstelritueel aan het einde van je dag:

1. Ga liggen of zitten.
2. Adem 5 seconden in, houd 5 seconden vast, adem 5 seconden uit.
3. Herhaal 5 keer.

Waarom dit werkt: Deze ademhaling schakelt het sympathisch zenuwstelsel uit en activeert je parasympatische herstelmodus. Perfect voor het slapen of tijdens onrust.

4-7-8 ademhaling

(4 tellen in – 7 vasthouden
8 tellen uit, 4x herhalen).

Waarom dit werkt: Diepe ademhaling activeert de nervus vagus, je natuurlijke rempedaal bij stress. Daardoor daalt je hartslag en komt je lijf in ruststand.



Plezier- & herstelplanner

Dagelijkse en wekelijkse focus op herstel,
endorfine-opbouw en plezier.



dag	activiteit voor plezier of herstel	duur	binnen of buiten	hoe heb ik dit ervaren?
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Voorbeelden van herstel- en plezieractiviteiten:

Een warm bad of douche nemen, buiten wandelen zonder telefoon, dansen op je favoriete muziek, tijd nemen om te tekenen, haken, lezen, koken of tuinieren, spelletjes doen of lachen met iemand, in stilte zitten met een kop thee, zingen, schrijven of iets nieuws proberen

Kies elke week minimaal
1 actieve en 1
ontspannende
herstelactiviteit.



Plezier- & herstelplanner

Dagelijkse en wekelijkse focus op herstel,
endorfine-opbouw en plezier.



dag	activiteit voor plezier of herstel	duur	binnen of buiten	hoe heb ik dit ervaren?
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

Voorbeelden van herstel- en plezieractiviteiten:

Een warm bad of douche nemen, buiten wandelen zonder telefoon, dansen op je favoriete muziek, tijd nemen om te tekenen, haken, lezen, koken of tuinieren, spelletjes doen of lachen met iemand, in stilte zitten met een kop thee, zingen, schrijven of iets nieuws proberen

Kies elke week minimaal
1 actieve en 1
ontspannende
herstelactiviteit.



Fase 3

Soms vraagt je lijf niet om nóg meer discipline, maar om meer zachtheid, inzicht en ruimte. In deze verdiepende tools zoom je in op drie sleutels voor herstel en balans: je cyclus, je zelfbeeld en je vermogen om te ontspannen.

Deze opdrachten helpen je herkennen waar je hormonale systeem wordt geraakt én waar je zachter voor jezelf mag zijn. Neem er rustig de tijd voor, ze zijn bedoeld als ingang naar zelfzorg op een diepere laag.



Cyclusanalyse & progesteron-aanpak

Gebruik deze tabel om je cyclus 1 tot 3 maanden te observeren. Let vooral op, hoe lang is je cyclus? Heb je een duidelijke ovulatie (slijm, libido, gevoel)? Wanneer ervaar je klachten als prikkelbaarheid, hoofdpijn, slapeloosheid, spotting of onrust? Hoe voel je je in de tweede helft (na ovulatie)?

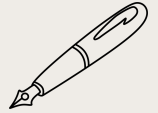
Signalen van progesteron-tekort kunnen zijn: PMS, kort luteaal fase, slapeloosheid, hoofdpijn, onrust, spotting.

Vervolgstap (in overleg):

Na 1-3 maanden inzicht kunnen we kijken of leefstijlinterventies (ontspanning, voeding, cyclusritme) voldoende ruimte geven voor herstel, of dat aanvullende ondersteuning (bijv. natuurlijke progesteron) passend is.



Reflectie-opdracht: Zelfbeeld & Grenzen



Doel: stilstaan bij hoe je jezelf ziet en hoe je omgaat met je grenzen, cruciale elementen voor hormonale én mentale balans.

1. Hoe kijk je op dit moment naar jezelf als vrouw?

Wat waardeer je aan jezelf? Waar ben je kritisch?

Schrijf 3 dingen op die je regelmatig over jezelf denkt:

-
-
-

2. Hoe merk je dat je over je grenzen gaat?

Wat zijn je vroege signalen? Wat doe je dan meestal?

-
-
-

3. Wanneer geef je jezelf toestemming om "nee" te zeggen? En wanneer niet?

-
-

4. Wat zou er veranderen als je vaker trouw zou blijven aan je eigen tempo en behoeften? Laat je pen even gaan. Wees mild. Er is geen goed of fout.



Integratie: Wat heb ik nodig om écht te kunnen ontspannen?

Deze tool helpt je de vertaalslag te maken van inzicht naar actie. Wat werkt voor jou?

1. Ontspanning betekent voor mij...

(bijv. loslaten, thuiskomen in m'n lijf, pauze, rust in m'n hoofd)

-

2. In het dagelijks leven ontspan ik het makkelijkst door...

(kleine dingen, zoals...)

-
-

3. Wat staat ontspanning in de weg?

(interne overtuigingen of praktische dingen)

-
-



4. Wat heb jij écht nodig om op te laden?

Kies uit (of vul aan):

- Tijd alleen
- Verbinding met een ander
- Creatieve expressie
- Beweging
- Warmte, aanraking
- Buiten zijn
- Structuur en rust
- Minder schermtijd
- Anders:

5. Actie: Hoe kan ik mezelf hier de komende week actief in ondersteunen? (concreet, klein beginnen)

-

Herinner jezelf: ontspanning is geen luxe. Het is een basisvoorwaarde voor hormonale balans.

Fase 4

Je hebt de afgelopen maanden geïnvesteerd in je gezondheid, met aandacht voor stress, voeding en je cyclus. In deze laatste fase is het tijd om stil te staan bij wat je hebt geleerd, wat je wilt meenemen en hoe je jezelf blijft ondersteunen.

De tools in deze fase helpen je om je voortgang te verankeren in de praktijk. Niet om alles perfect te blijven doen, maar om bewuste keuzes te maken die bij jónu passen.

Groei zit niet in controle, maar in vertrouwen. In weten wat je nodig hebt en het jezelf ook gunnen.



Zelfzorgplan voor de komende maanden



Je hebt de afgelopen maanden gebouwd aan bewustzijn, gewoontes en vertrouwen. Nu is het tijd om vooruit te kijken: hoe wil je jezelf de komende tijd blijven ondersteunen?

Wat wil je vasthouden?

Gewoontes die me helpen:

Structuren / routines die werken voor mij:

Dingen die ik blijf doen bij stress of cravings:

Wat wil je loslaten?

Gedachten of patronen die me niet meer dienen:

Keuzes die energie kosten:

Situaties waarin ik vaker 'nee' wil zeggen:

Afrondingsreflectie, wat neem ik mee uit dit traject?



Sta even stil bij wat je de afgelopen maanden hebt opgebouwd. Niet vanuit prestatie, maar vanuit mildheid. Welke inzichten, keuzes en gewoontes wil je meenemen?

1. Mijn belangrijkste inzicht:

2. Mijn grootste verandering:

3. Wat me het meest heeft geholpen:



4. Een moment waarop ik trots was op mezelf:

5. Zo wil ik verder voor mezelf zorgen:

6. Wat ik tegen mezelf wil blijven zeggen:
