



# Menopauze

## **Menopauze Onder Controle! Energie, Hormonen & Gewicht**

### **Informatie over:**

1. Introductie & Mindset
2. Klachten Herkennen & Begrijpen
3. Wat Werkt Wél / Wat Werkt Niet / Voeding - Leefstijl
4. Stressmanagement - Supplementen
5. Praktisch Dagmenu
6. Bonus & FAQ



## Introductie & Mindset

De overgang naar menopauze is een natuurlijke overgangsfase in het leven van een vrouw, die gemiddeld tussen 45 en 55 jaar start met duidelijk merkbare overgangssymptomen. Het lichaam maakt ná de menopauze blijvend véél minder oestrogeen, testosteron en praktisch bijna géén progesteron meer aan. De overgang daarnaar toe zal leiden tot fysieke en emotionele veranderingen.

Hierdoor kunnen diverse lichamelijke en geestelijke overgangsklachten ontstaan.

Deze periode is voor veel vrouwen een ware uitdaging en vrijwel niemand is hierop echt voorbereid, aangezien deze overgang naar verminderde hormoonproductie vaak zeer grillig verloopt en gepaard gaat met verschillende gradaties van overgangsklachten, die je leven flink kunnen verstoren.

De overgang verloopt bij geen enkele vrouw identiek, omdat elke vrouw erfelijk en hormonaal uniek is, met een persoonlijke leefstijl en stressfactoren.

Met de juiste kennis en aanpassingen van die leefstijl, voeding en gewoonten kun je zelf overgangsklachten gaan verminderen, en daarmee je energie en gezondheid beter ondersteunen.

Oude patronen en leefgewoontes maken gaandeweg plaats voor nieuwe, die beter passen bij je veranderende hormonale status, gezondheid en welzijn.

Dat is zowel een acceptatie als leerproces!

Het is slim om hier voldoende kennis over te vergaren.

### **Belangrijk om te weten:**

#### **De Overgang is een natuurlijk en grillig proces, dat bij iedereen anders verloopt!**

Slimme, dagelijkse veranderingen in voeding, beweging en leefstijl maken echt al een groot verschil.

Je lichaam krijgt nu andere behoeftes en wordt gevoeliger voor ontstekingen, stress, drukte, ongezonde voeding, alcohol en roken. Wanneer je lichaam door de grillige hormonale veranderingen echt uit balans raakt is het belangrijk om hier nauwkeuriger naar te gaan kijken. Overstappen naar méér gezonde voeding en gewoonten kan al grote verschillen en minder gezondheidsklachten opleveren.

**Je kunt haast niet geloven dat je lichaam en geest zo veranderen.**

**Toch ontkom je er helaas niet aan, menopauze is onvrijwillig.**

**Het is een acceptatie/ en leerproces dat je echt beter zult begrijpen met méér kennis hierover.**

## **Bio-identieke hormonen zijn een optie geen must!**

### **Lees hier ook de kanttekeningen over**

Wanneer leefstijl- en voedingsaanpassing niet voldoende helpt, met name gebeurt dit in de peri-menopauze ( waarin de hormonenkermis echt chaos in je lichaam veroorzaakt! ) kan ( tijdelijk ) extra hulp nodig zijn in de vorm van bio-identieke hormonen via huisarts of gynaecoloog, die je hormoonspiegels méér kunnen helpen te stabiliseren en zo nare klachten kunnen verminderen. Wanneer op de juiste manier toegepast, kan dit voor veel vrouwen verlichting van overgangsklachten en een verbeterd welzijn bieden.

### **Keerzijde van bio-identieke hormonen die vaak onbelicht blijft**

Echter ervaren sommige vrouwen ook wel vervelende bijwerkingen juist dóór het gebruik van bio-identieke hormonen.

### **Met advies van een goede en vooral ervaren menopauze-specialist kan de juiste modus tóch vaak gevonden worden**

Wanneer dit echter helaas niet lukt, wat óók voorkomt, is het beter om je lichaam op natuurlijke wijze te ondersteunen met een betere leefstijl, gezondere voeding en eventueel supplementen, bij tekorten en als onderhoud van een gezonde balans voor gezondheid.

### **Bio-identieke hormonen zijn dus geen wondermiddel dat standaard bij elke vrouw past**

Niet elke vrouw verdraagt dus bio-identieke hormonen. Daar hoor je meestal niets over in de media. En pas wanneer je je meldt bij je arts met klachten hierover, wordt er verder gekeken.

De suggestie leeft dat bio-identieke hormonen je van hét zijn en voor elke vrouw geschikt zijn.

We lezen ook regelmatig informatie op sociale media, dat vrouwen er juist géén goede ervaringen mee hebben en er mee gestopt zijn, vanwege nare klachten of zelf aandoeningen/ziekte, waarvan onduidelijk is of deze door het langdurige gebruik van de hormonen is ontstaan of andere redenen heeft. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat bio-identieke hormonen onschuldig en alleen maar voordelig zijn.

### **Bio-identieke hormonen worden in een fabriek gemaakt via chemische processen**

Ze mogen dan ` **dezelfde? moleculaire structuur** ` hebben als je eigen hormonen, ze worden echt in een chemische fabriek gemaakt, met chemische processen uit andere grondstoffen dan lichaamseigen cholesterol en kunnen derhalve dus niet écht als volledig lichaamseigen beschouwd worden, dat is slechts de marketingterm, waarmee ze gepromoot worden en er wordt ook goud geld aan verdiend. Ze zijn immers níét door jouw eigen lichaam gemaakt uit cholesterol, maar via chemische processen en andere grondstoffen dan cholesterol in een fabriek, namelijk wilde yam wortel of soja bonen, de zogenaamde fyto-oestrogenen, die gemodificeerd worden via chemische processen in een fabriek.

**Het menselijk lichaam is en blijft uniek en kan echt niet zomaar geëvenaard worden, al lijkt het erop!**

Bij langere termijn gebruik van deze bio- identieke hormonen, dus langer dan 5 of 10 jaar, treden ook vaker negatieve bijwerkingen op, waardoor vrouwen er toch ook weer mee stoppen en vaak advies van hun arts, omdat deze dan ook voor het veilige pad zal kiezen.

### **Bijwerkingen kunnen zijn:**

- depressie, spijsverteringsproblemen, constipatie, buikpijn, pijnlijke borsten, ongezond verdikt en veranderend baarmoederslijmvlies, met als gevolg onrustige cellen in de baarmoederwand of baarmoederhals die mogelijk kwaadaardig zouden kunnen worden door overstimulatie met oestrogeen, poliepen, vleesbomen, cystes en onverwachte, terugkerende ( abnormale) vaginale bloedingen in de post-menopauze, vocht vasthouden ( oedeem ) en gewichtstoename.
- Negeer klachten dus niet, maar laat ze altijd nakijken en vraag je arts of doorgaan verantwoord is.

**In je normale menstruatiecycli had je nooit dagelijks dezelfde verhoogde hormoonspiegels van oestrogeen en progesteron op langdurige termijn.**

**Dat is wél wat bio-identieke hormonen doen in je lichaam, om op die manier overgangsklachten te elimineren. Ook worden deze hormonen beschouwd als “de eeuwige jeugd”. Maar veroudering kan echt niemand tegen gaan, dat is een fabel!**

Je zou jezelf eens moeten afvragen of die **dagelijkse interventie met het toedienen van al die extra hormonen** nou echt goed is voor je lichaam op de langere termijn. En dan bedoelen we vooral gebruik langer dan 5 of 10 jaar. Een natuurlijk geheel kun je het niet echt noemen, want Moeder Natuur had het anders geregeld tijdens de vruchtbaarheid en menstruatiecycli. De oestrogeen- en progesteronspiegels zijn alleen tijdens een zwangerschap 9 maanden verhoogd. In een normale menstruatiecyclus bouw je oestrogeen op tot de ovulatie, waarna deze piek daalt en tot menstruatie zal leiden. En dát is een natuurlijk evenwicht.

### **Hoe werkt hormoontherapie?**

We willen dmv van hormoontherapie tegenwoordig naast het elimineren van overgangsklachten door het toedienen van extra oestrogeen natuurlijk geen menstruaties meer ná de menopauze of problemen in onze baarmoeder en dus creëerden slimme medici een methode om zowel overgangsklachten te dempen/elimineren, menstruaties te voorkomen en het baarmoederslijmvlies dun te houden. Want oestrogeen stimuleert celgroei in het lichaam en groei van het baarmoederslijmvlies. Progesteron moet dit tegen gaan. De juiste opname van dosering van de toegediende hormonen luistert hierbij dus nauw. De opname van oestrogeen via de huid kan per vrouw verschillen ; doorlaatbaarheid en dikte van de huid.

Dat is in theorie hoe bio- identieke hormonen zouden moeten werken. Echter gaat het niet bij elke vrouw goed. Type hormonen, doseringen en gelijke opname van de hormonen luisteren namelijk heel nauw en niet elke arts heeft daar voldoende kennis van, waardoor er verkeerde doseringen en verhoudingen van de toegediende hormonen in het lichaam kunnen ontstaan. Daarnaast produceren vollere vrouwen zelf via hun vetweefsel méér oestrogeen dan slankere vrouwen en dat aspect wordt vaak ook buiten beschouwing gelaten voor het vaststellen van de juist dosering, waardoor er een teveel aan oestrogeen in het lichaam kan ontstaan, dat ook weer voor bepaalde klachten zoals eerder genoemd kan zorgen.

De afbraak van hormonen via de lever verloopt ook niet bij elke vrouw optimaal, onder meer wanneer de lever overbelast raakt door ongezonde voeding, teveel alcohol en gebruik van medicijnen. Dit zou derhalve nauwlettend gemonitord moeten worden via een bloedtest, maar dat gebeurt meestal niet, men gaat puur af op het klachtenpatroon.

Ongezonde oestrogeendominantie komt dan ook regelmatig voor, omdat vrouwen met symptomen toch door blijven lopen of denken dat het erbij hoort; niet zonder klachten...en op langere duur met mogelijke gevolgen voor de gezondheid. Voel je je niet goed, ben je vaak moe of heb je andere symptomen, ga dan altijd naar je arts terug.

### **Voordelen van hormoontherapie**

Natuurlijk er worden voordelen genoemd van ongeveer 35% minder kans op ziektes, zoals een verminderde kans op hart- en vaatziekten, verminderde kans op darm- en borstkanker -, minder kans op Alzheimer, een betere botgezondheid en langere levensduur. Maar dat zijn prognoses, geen bewezen resultaten via langdurig wetenschappelijk onderzoek. De meningen zijn nog steeds verdeeld hierover.

### **Vergeet niet wat belangrijk is**

Al deze gunstige factoren zijn óók afhankelijk van een gezonde leefstijl en verse voeding, dus zonder roken en alcohol. Regelmatig gebruik van meerdere glazen alcohol per dag verhoogt de kans op:

- ( borst- en andere types ) kanker, óók als je hormonen gebruikt.
- hormoontherapie is géén wondermiddel dat je onschendbaar maakt voor ziektes.

**Wanneer je leefstijl en voeding ongezond blijft, doe je afbreuk aan deze voordelen en stijgt je kansen op aandoeningen evengoed!**

### **Wetenschappelijke onderzoeken ivm langdurig of levenslang gebruik van bio-identieke hormonen**

Er zijn nog altijd geen heldere wetenschappelijke onderzoeksresultaten bekend over langdurig of levenslang gebruik van bio-identieke hormonen. We willen natuurlijk allemaal liever niets voelen van nare overgangsklachten, daarom kiezen velen wél voor hormonen. We willen comfort, jong blijven en een soepel en gezond lijf houden en alles kunnen blijven doen wat we willen, zeer begrijpelijk! Negatieve effecten worden liever niet genoemd in de media door artsen en worden tegenwoordig in hele kleine letters weggemoffeld op bijsluiters, want we willen niet inboeten op nieuw verworven mogelijkheden tot een verhoogd welzijn, die we daarom graag ook op een voetstuk zetten en ophemelend uitdragen op social media. Vergeet ook niet dat het een biljoenen-industrie is voor Big Pharma? Opmerkelijk werden de negatieve effecten van hormonen nooit geheel verwijderd van de bijsluiters, dus ze bestaan nog steeds en worden ook vermeld om achteraf juridische claims van patiënten te voorkomen. Keep that in mind.

**True? False? Wat denk jij....Blijf zelf alert....**

**Elke vrouw mág natuurlijk zelf haar weloverwogen keuze maken hierin in overleg met haar arts.**

We moeten erop kunnen vertrouwen dat onze menopauze specialisten onze gezondheid beschermen en bewaken. Maar blijf bewust! Zorg altijd dat je je gezondheid blijft monitoren; minimaal 2 x per jaar en

meld je bij opkomende klachten tijdens het gebruik van hormonen altijd bij je arts. Want klachten zijn zoals omschreven dus niet altijd onschuldig.

Dus wat jij ook besluit, het is jouw lichaam en jouw keus. Bespreek de keerzijdes van hormoongebruik óók met je arts. Blijf onderzoekend en neem niet klakkeloos alles aan, vraag om uitleg.

### **Bewustwording is wat belangrijk is**

We willen je met deze kritische noten bewuster maken van wat het eigenlijk allemaal inhoudt die overgang, menopauze en de invloed van hormonen, positief en negatief. Want het zijn geen snoepjes zonder effect, het zijn de boodschappers van ons lichaam die biologische processen in gang zetten, maar ook kunnen ondermijnen, wanneer ze op de verkeerde manier of mogelijk te lang gebruikt worden?

**De klachten van de peri-menopauze zijn echt niet voor altijd, in de postmenopauze komt er rustiger vaarwater. En ja je lichaam verandert nu eenmaal! Ouder worden kunnen we niet stoppen.**

Je zult onvermijdelijk ouder worden en hopelijk in goede gezondheid, dmv van de juiste voeding en leefstijl.

### **Afbouwen van bio-identieke hormonen**

Dit kan op termijn slim zijn na een aantal jaren van gebruik. Zeker wanneer je vervelende bijwerkingen ervaart. Je lichaam kan mogelijk ook overspoeld raken met teveel hormonen? Bij velen gaat het goed, maar wanneer dat niet zo is, is stoppen verstandiger. Natuurlijk zal je lichaam dan moeten wennen wanneer je stopt met hormoongebruik, dat is een logisch verhaal, maar het vindt na verloop van tijd heus een nieuwe, stabielere modus op termijn. Geef het dan ruimer tijd!

Wanneer jij hormonen wilt blijven gebruiken en geen bijwerkingen ervaart, kan dat natuurlijk zeker ook tegenwoordig! Maar alleen wanneer je regelmatig een check-up doet, dat is verantwoord voor je gezondheid.

**Maak hierin jouw eigen weloverwogen keuze en stel al je vragen aan je arts.**

**Een Natuurlijke Overgang wordt ook nog steeds door veel vrouwen geprefereerd!**

**Genoeg vrouwen willen het natuurlijke verloop van de biologie in hun lichaam juist níét verstoren met interventie van toegevoegde hormonen.**

Onze website helpt met name vrouwen die om welke reden dan ook geen gebruik ( meer ) ( kunnen ) ( of wensen te ) maken van bio-identieke hormonen.

Misschien is het jouw bewust gekozen persoonlijke overtuiging hiertoe, of waren het de nare bijwerkingen van hormonen die aan bleven houden die je deden besluiten om ermee te stoppen. Of belet een medische aandoening/ziekte en negatief advies van je arts het gebruik van aanvullende bio-identieke hormonen voor jou. Er zijn diverse redenen hiertoe.

**Dan krijg je vaak geen enkele hulp meer op het gebied van je hormonale balans, terwijl juist deze groep vrouwen wel ondersteuning voor het bereiken van een gezonde hormoonbalans kan gebruiken!**

### **Mindset:**

Wees je bewust van het feit dat je lichaam nu eenmaal verandert vanaf de overgang. Wie de overgang accepteert, dus dat het nooit méér wordt als vóór de overgang, dat ouder worden onvermijdelijk is en je goed voorbereid bent dmv de juiste informatie, ervaart minder stress en frustratie.

Kennis wordt extra belangrijk, om te begrijpen wat er in jouw lichaam verandert én wat het nodig heeft vanaf de overgang naar post-menopauze. Leer hoe jij zelf je overgangsklachten kunt verminderen en tegelijkertijd je gezondheid beter kunt ondersteunen. Oude gewoontes en verkeerde voeding hebben een averechts effect, omdat je lichaam niet meer hetzelfde functioneert als vóór de overgang en andere behoeften krijgt.

### **Vrouwenshop Online helpt Vrouwen in de Overgang**

En daar helpen wij je bij middels de informatie op onze website en dmv onze ebooks, **die je vrijblijvend naar keus kunt bestellen**, wanneer je graag extra informatie en advies wilt ter vermindering van bepaalde overgangsklachten. Het gaat om het bereiken van een niveau van méér kennis en het verwerven nieuwe, gezonde balans die nu beter bij je past.

### **Actiepunt:**

Schrijf persoonlijke doelen op die je wilt bereiken tijdens de overgang/menopauze, bijvoorbeeld meer energie, minder stemmingswisselingen, minder opvliegers, beter slapen of je gewicht beter onder controle krijgen.

Noteer ook waarom deze doelen belangrijk voor je zijn en bekijk informatie die daarbij aansluit via onze website.

## Klachten Herkennen & Begrijpen

Iedere vrouw ervaart de overgang/menopauze anders.

**Erfelijkheid speelt mee. Geen één vrouw is hormonaal identiek natuurlijk en iedereen heeft een persoonlijke leefstijl en andere stressfactoren.**

**Sommigen merken nauwelijks iets van de overgang, anderen hebben veel last van overgangsklachten.**

**Dit kan te maken hebben met erfelijkheid, ongezonde leefstijl, ongezonde voeding, roken en alcohol drinken, overgewicht, stress, medische aandoeningen en/of medicijngebruik.**

Vrouwenshop Online ondersteunt vrouwen middels diverse, interessante websitepagina's en ebooks die dieper ingaan op diverse overgangsklachten, waarin jij de juiste informatie kunt vinden om jezelf van kennis en uitgebreide adviezen te voorzien, om je overgang beter te kunnen begrijpen, ondersteunen en verzachten.

Velen denken dat de overgang alleen maar uit opvliegers en nachtzweeten bestaat, maar dat is slechts een merkbare uiting van de menopauze. Je lichaam verandert van binnen volledig en wordt veel gevoeliger voor stress, ontstekingen, energieverlies en depressie.

**Je leefstijl en voeding heeft dan ook aanpassing!**

**Meest voorkomende klachten:**

- Opvliegers en nachtelijk zweten: plotselinge warmtegevoelens, vaak in gezicht en borst en 's-nachts
- Gewichtstoename, vooral rond de buik: hormonale veranderingen vertragen de stofwisseling, insulinegevoeligheid en beïnvloeden vetopslag rondom de buik.
- Vermoeidheid en slaapproblemen: hormoonschommelingen, stress en slechte slaapgewoonten.
- Stemmingwisselingen, depressie, angsten, gejaagdheid, onrust en prikkelbaarheid: oestrogeen- en progesterondaling kan behoorlijke invloed hebben hierop.
- Verminderde spiermassa en spierkracht: zonder krachttraining verliest het lichaam gemiddeld 1–2% spiermassa per jaar ná de overgang. Een verminderde oestrogeen-, testosteron- en collageenproductie tot wel 35% in de eerste jaren ná de overgang speelt hierin o.a. een rol.
- Stijve, pijnlijke spieren en gewrichten hebben hier ook mee te maken.
- Droge huid en haarverlies: minder collageenproductie, tekort aan voedingsstoffen en hormonale veranderingen.
- Er zijn diverse ebooks die verdiepen in de oorzaak en mogelijke vermindering van deze overgangsklachten.
- Naar de [EBOOKS](#)

**Waarom klachten per vrouw verschillen:**

- Genetica en unieke hormoonspiegels
- Persoonlijke leefstijl, lichaamsprofiel, BMI, voeding, bloedsuikerspiegel en stress

- Medicatiegebruik en gezondheidstoestand
- Slaapkwaliteit en dagelijkse routines

**Actiepunt: Houd een klachten-dagboek bij gedurende een week**

Onze [Overgang Symptoomchecker](#) helpt je hierbij.

Je kunt deze vinden op de pagina [EBOOKS](#)

Noteer: tijdstip, klacht, situatie en mogelijke triggers.

Dit helpt patronen te ontdekken en gericht aanpassingen te maken.

## Wat Werkt Wél / Wat Werkt Niet - Voeding - Leefstijl

- Voeding: Voeding speelt een grote rol bij energie, gewicht en hormonale balans tijdens de overgang/menopauze. De mate van opvliegers en nachtzweeten houden hier ook verband mee.
- Bekijk het [ebook Hitte in je Hoofd](#) daarover.
- Eiwitten: Essentieel voor spierbehoud, herstel en verzadiging tegen hongergevoelens en een stabielere bloedsuikerspiegel.
- Ons [ebook Spieren Gewrichten Botten](#) legt je exact uit hoe dit werkt en wat er verandert vanaf de overgang
- Vezels: Helpen bloedsuiker stabiel te houden en ldl- cholesterol te verlagen. Bronnen: havermout, volkorenbrood, groenten, heel fruit, chia, lijnzaad, psyllium of vezelsupplementen. Focus op 25 tot 30 gr vezels per dag.
- Ook hier helpen onze [ebooks ivm voeding en afvallen](#) je verder, ook om op gewicht te blijven!
- Vermijd snelle suikers en ultrabewerkte producten en junkfood: deze veroorzaken bloedsuikerpieken en extra vetopslag. Alles wat is geproduceerd in een fabriek met diverse ingrediënten/hulpstoffen is een ultrabewerkt product en is slecht voor je gezondheid en gewicht.
- Hydratatie: minimaal 1,5–2 liter water per dag.
- Vermijd frisdrank en energydrinks met suikers, ook die met zoetstoffen.

### Praktisch voorbeeld ontbijt:

150 g magere yoghurt - met 15–20 g eiwitpoeder - 4 g chiazaad - 40 g appel mét schil - 25 g havervlokken + 150 ml magere melk even laten koken tot een havermoutpap of een eiwitshake

**Tip: Lees meer in onze ebooks hierover.**

## Stressmanagement - Supplementen

### Leefstijl & Beweging

- Dagelijkse beweging: 30–45 minuten wandelen, fietsen, lichte krachttraining of lichte cardio.
- Krachttraining: minimaal 2 tot 3 x per week, gericht op grote spiergroepen. Helpt spiermassa behouden, opbouwen en metabolisme verhogen. Zwaarder gewicht met een aantal herhalingen werkt goed wanneer je dit opbouwt. Forceer niets! Kijk wat je aan kunt en bouw het op.
- Slaaproutine: probeer elke dag rond dezelfde tijd naar bed en op te staan. Vermijd schermen ( blauw licht ), cafeïne en alcohol voor het slapen. Stel je tv op je slaapkamer in op bioscoopstand met minder fel licht, wanneer toch graag nog even tv kijkt in bed.
- Stressmanagement: mindfulness, meditatie, ademhalingsoefeningen en yoga helpen stress te verminderen. Plan korte ontspanningsmomenten gedurende de dag en zorg voor een minder volle agenda wanneer mogelijk.

### Supplementen kunnen een goede ondersteuning vormen

- Vitamine D3, K2 en calcium ( uit voeding! ): botgezondheid, vaatgezondheid, ontstekingsremmend
- Omega-3 vetzuren: hart en bloedvaten
- Magnesium: spieren en slaap
- Creatine: spieren en hersenen
- Multivitamine: algemene gezondheid
- [Bekijk hier supplementen](#)

Raadpleeg eventueel een arts voor advies over supplementgebruik, dit raden wij aan bij aandoeningen en/of medicijngebruik en mogelijke bijwerkingen. Een bloedtest kan mogelijke tekorten aantonen.

Kies nooit voor hooggedoseerde supplementen. Deze kunnen namelijk schade aanrichten door overdosering.

**Via Google kun je aanbevolen en veilige doseringen van vitamines en mineralen eenvoudig opzoeken voor een richtlijn.**

**Actiepunt: Bekijk diverse pagina's op onze website die hierbij aansluiten zoals [Slim afvallen](#), waar je ook de ebooks ivm afvallen terug kunt vinden:**

Vitamines en Mineralen, Happy Body Vrouw, Supplementen Vrouw, Hormoonbalans, Overgangsklachten, Spieren Gewrichten Botten, Stemming Slaap Menopauze en andere pagina's.

**[Open hiertoe het websitemenu.](#)**

## Praktisch Dagmenu dat werkt; in het kort

**Ochtend:** 150 g magere yoghurt + chiazaden + 15–20 g eiwitpoeder, beetje rozijnen, 40 g appel, daarna 25 g havervlokken + 150 ml magere melk of een eiwitshake Clear Whey Eiwit

**Tips:** - Eet eerst eiwit/vezels, daarna met mate koolhydraten, ivm stabielere bloedsuiker. Hydrateer goed, 2 liter water per dag. Houd porties in de gaten voor afvallen en vermijd suikers/alcohol.

**Meer informatie, meer dan 40 recepten en hulp bij afvallen met lekkere en verantwoorde recepten vind je hier:**

[Pagina Slim Afvallen](#)

[Open hiertoe het websitemenu](#)

## Bonus-tools

- Klachten-dagboek: noteer dagelijks klachten, tijdstip en triggers > [Overgang Symptoomchecker](#)
- Voedings- & supplementen checklist: houd bij wat je eet en neemt
- [Hulp bij Overgangsklachten](#)
- Dagindeling-schema: plan maaltijden, beweging en ontspanning > [Ebooks Afvallen](#)

## Veelgestelde Vragen (FAQ):

1. Hoeveel eiwit heb ik nodig tijdens de menopauze? 1,2–1,5 g per kg lichaamsgewicht per dag.
2. Kan ik gewicht verliezen ondanks hormonale veranderingen? Ja, met goede voeding en de juiste voedingsmiddelen, portiecontrole!! en méér beweging of sport! Discipline is nu nodig.
3. Welke oefeningen zijn het meest effectief? Milde krachtraining + cardio, 2–3 x per week.
4. Werkt intermitterend fasting bij menopauze? Kan, mits goed uitgevoerd met voldoende eiwitten per maaltijd. Meer informatie vind je via de [Ebooks over Afvallen](#)
5. Hoe kan ik bloedsuiker stabiel houden? Eet vezelrijk, combineer eiwit + koolhydraten, verdeel maaltijden. Prioriteit Eiwitten.
6. Welke supplementen zijn veilig? Vitamine D3, K2, calcium, omega-3, magnesium, creatine, multivitamine (raadpleeg bij twijfel of bestaand medicijngebruik altijd een arts).
7. Hoe kan ik slaap verbeteren? Consistentere bedtijden, geen cafeïne, suikers en alcohol, schermvrije uren, beperk fel licht, stressmanagement, ontspanningsoefeningen. Supplementen kunnen hierbij ook goed helpen.
8. Wat doe ik tegen opvliegers? Kledinglagen, vermijd synthetische stoffen, koele kamer, katoenen beddegoed en een dunner dekbed, stressreductie, voeding aanpassen, eventueel supplementen die opvliegers kunnen dempen. Lees er meer over in het ebook Hitte in je hoofd.

**Hormonen zijn voor elke vrouw optioneel te overwegen in overleg met een arts.**

### Actiepunt:

Bekijk onze [pagina Ebooks](#) met uitgebreide informatie en adviezen bij diverse overgangsklachten

**Bestel via je laptop of desktop voor de beste, grotere weergave op je favoriete beeldscherm**

# Een luchtige kijk op Vrouwenshop Online

**Vrouwen in de Overgang willen graag oplossingen om minder overgangsklachten te ervaren. Vrouwenshop Online helpt je daarbij met diverse informatieve pagina's, blogs en o.a. digitale producten. Onze aanpak is erop gericht om Vrouwen in de Overgang te ondersteunen en te begrijpen wat je nodig hebt dmv. praktische oplossingen. Van persoonlijk advies tot praktische hulp middels ebooks, boeken en artikelen.**

In de hedendaagse digitale wereld zijn digitale producten zeker niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Digitale producten zijn van deze tijd, handig, nemen geen ruimte in, zijn altijd up to date en vaak veel goedkoper dan boeken die je in een winkel koopt en downloaden is supereasy. Met talloze opties online kan het voor vrouwen in de overgang een uitdaging zijn om een online webshop te vinden die zowel heldere producten, betaalbare prijzen én klantenservice biedt. Een van de opkomende namen in online shoppen is Vrouwenshop Online. In dit blogbericht nemen we een luchtige duik in onze website, het aanbod, gebruikservaring en waarom het een geweldige keuze is voor vrouwen in de overgang die op zoek zijn naar informatieve én betaalbare producten.

## Wat is Vrouwenshop Online ?

Vrouwenshop Online is een website mét online webshop speciaal gecreëerd voor vrouwen die in de overgangleeftijd zijn, met een breed scala aan producten. Het doel van de website is om vrouwen te informeren en een gemakkelijke, verhelderende en plezierige winkelervaring te bieden, met focus op kwaliteit en betaalbaarheid.

Vrouwenshop Online heeft voor ieder wat wils, wanneer je de verschillende pagina's en producten bekijkt. De Nieuwsblogs voorzien je van interessante informatie of aantrekkelijke voordeeltjes.

## Het Aanbod

### **Persoonlijke Verzorging**

Vrouwenshop Online begrijpt dat schoonheid en verzorging een belangrijk aspect wordt in het leven van veel vrouwen die ontdekken dat ouder worden vraagt om wat extra verzorging en aandacht voor hun lichaam. Daarom biedt de website een selectie van persoonlijke verzorgings- en feel good- producten, parfum, make-up , sieraden en andere producten. Want leven betekent ook jezelf verwennen met feelgoed producten. Alle producten zijn zorgvuldig geselecteerd om aan de behoeften van vrouwen in de overgangleeftijd te voldoen en worden aangeboden via gerenommeerde webshops ( affiliate coöperation principal ).

Lees meer op de pagina Veelgestelde Vragen.

### **Leerzame ebooks voor Vrouwen**

De koploper in het aanbod van Vrouwenshop Online zijn met stip de ebooks, speciaal ontworpen voor vrouwen in de overgang en menopauze. Of je nu op zoek bent naar inspiratie, herkenning, advies om overgangsklachten te begrijpen en te verminderen of een methode zoekt om af te vallen, deze ebooks zijn een geweldige keuze. Ze bieden inzichten, kennis en voorgestelde, mogelijke oplossingen op een luchtige en vooral doeltreffende manier, zonder ingewikkelde termen, perfect voor vrouwen in de overgang. Ze bieden een opstap naar inzichten en méér kennis over de juiste behandelwijze van menopauzale klachten, aanvullend via huisarts of gynaecoloog, indien nodig.

### **Klantenservice en Gebruikerservaring**

Een van de belangrijkste aspecten van online winkelen is klantenservice en algehele gebruikerservaring. Vrouwenshop Online heeft zich gericht op het creëren van een gebruiksvriendelijke website voor vrouwen die gemakkelijk te navigeren is. De productpagina's zijn overzichtelijk, met gedetailleerde beschrijvingen en duidelijke foto's. Ook mochten we al vele lovende mails ontvangen, over onze prijsvriendelijke opzet en uitstekende bereikbaarheid voor elke vrouw.

### **De nonsense van gratis Overgangscommunities**

Gratis platforms en vrij toegankelijke vrouwencommunities voor de overgang rijzen als paddestoelen uit de grond en zijn vrijwel altijd! verbonden zijn aan de verkoop van dure verzorgingsproducten om kosten te dekken, met als doel dit type communities mogelijk te blijven maken, met in het achterhoofd woekerwinsten middels verkoop van vaak erg hooggeprijsde producten.

Vergelijk een dergelijke community met een soort verzamelplaats van eensgezinde zielen, die elkaar vertellen wat ze ervaren in de overgang, maar waar geen doelgerichte kennis uit voort komt en vaak ook verwarring zaaien, vanwege veel teveel informatie, die niet altijd juist is. Omdat behandelingen individueel afgestemd dienen te worden.

De makers van zo'n community bieden vaak zogenaamde "onmisbare verzorgingsproducten voor vrouwen in de overgang" aan tegen torenhoge prijzen.

Bijvoorbeeld een flacon met gezichtscrème "speciaal voor de menopauzale huid of shampoo voor betere haargroei" aanvullend met vitaminepreparaten onder eigen merknaam met een veelbelovende werking voor echt veel te hoge prijzen! Wees daar alert op lieve vrouwen.

De inhoud van dit type "merkproducten" is vaak qua inhoud echt niet anders dan vergelijkbare producten die je bij je vertrouwde drogisterij of een goede webshop kunt kopen en zijn daar véél goedkoper!

Tegelijkertijd bieden ze dus alleen chatmogelijkheden voor vrouwen, maar nauwelijks! tot géén inhoudelijke informatie over de overgang /menopauze op zo'n gratis platform. Dus eigenlijk heb je daar niets aan, anders dan wat heen en weer gechat over positieve en negatieve ervaringen.

### **Wat Vrouwenshop Online jou biedt**

Daarentegen bieden we je bij Vrouwenshop Online doelgerichte kennis én voordeel middels betaalbare digitale ebooks met geverifieerde kennis en mogelijke oplossingen, gratis pagina's en blogs met kennis op de site en de mogelijkheid om echte kwaliteitssupplementen te bestellen tegen gangbare adviesprijzen.

### **Hoe Vrouwenshop Online dit dan wél mogelijk kan maken?**

Wij hebben een veel kleinere opzet qua team, lagere websitekosten, we doen niet aan "bullshitmarketing", we plaatsen géén dure peperdure advertenties gericht op verkoop van veel te dure, misleidende producten die niet werken en we werken samen met echte gerenommeerde kwaliteitswebshops in ruil voor een kleine vergoeding die voor ons kostendekkend is. Zo snijdt het mes aan meerdere kanten en daar heb jij als onze websitebezoekster direct voordeel van.

Alle informatie staat voor je klaar, je hoeft niet meer te zoeken via Google en je kunt het snel en betrouwbaar bestellen, indien gewenst.

### **Bestelproces werkt het meest comfortabel via je laptop of desktop**

Het bestelproces bij Vrouwenshop Online is zeer eenvoudig. Voor de meest comfortabele, grotere weergave is bestellen en downloaden van onze ebooks via je laptop of desktop het fijnst. Vrouwen kunnen gemakkelijk digitale producten aan hun winkelwagentje toevoegen en hebben de mogelijkheid om hun bestelling snel te ontvangen via een bestelbevestiging per email. De website biedt verschillende betaalopties, waaronder iDeal, creditcards, PayPal en andere veilige betaalmethoden.

### **Klantondersteuning**

De klantenservice van Vrouwenshop Online staat altijd klaar om te helpen. Of je nu vragen hebt over een digitaal product, liever persoonlijk advies wilt of hulp nodig hebt bij je bestelling, het team is vriendelijk en behulpzaam. Ook zijn er enkele gratis ebooks verkrijgbaar. De prijzen zijn klantvriendelijk. Vrouwenshop Online is een goede plek voor vrouwen in de overgang die op zoek zijn naar het verruimen van hun kennis en aanpak van de overgang en menopauze, middels zelfsupporting producten, advies en inspiratie via onze pagina's, blogs, ebooks en aansluitende supplementen via gerenommeerde webshops!

Voor een extra vleugje shopplezier zijn er ook luxe artikelen toegevoegd en maken we je attent op voordelige aanbiedingen. Neem vrijblijvend een kijkje op <https://vrouwenshoponline.com>

**Vriendelijke groet,**

**Team Vrouwenshop Online**