

EMPOWHER.
Hormoonbalans

Mijn PMS Reset Routine

FOCUS
NOURISH
EMPOWHER



Welkom

Wat fijn dat je er bent.

Misschien heb je de PMS zelfscan ingevuld omdat je jezelf iedere maand nét iets minder jezelf voelt.

Je bent sneller geïrriteerd, hebt minder energie, krijgt enorme trek in zoet of hebt het gevoel dat je emoties de overhand nemen.

En misschien denk je wel: "Dit hoort er gewoon bij?"

Een lichte verandering rondom je menstruatie is heel normaal. Maar als je merkt dat je klachten iedere maand weer invloed hebben op hoe jij je voelt, werkt of geniet van het leven, dan is het tijd om beter naar je lichaam te luisteren.

Gelukkig hoef je daarvoor niet meteen je hele leven om te gooien.

Juist kleine, haalbare gewoontes die je iedere dag herhaalt, kunnen je lichaam helpen om meer rust en balans te ervaren.

Daarom heb ik deze eenvoudige ochtend- en avondroutine voor je gemaakt. Zie het niet als een lijstje dat je perfect moet volgen, maar als een basis waar je iedere dag op terug kunt vallen.

Begin klein. Wees lief voor jezelf. En onthoud: consistente kleine stappen brengen vaak veel meer dan af en toe alles perfect willen doen.

Liefs,
Pieke 

EMPOWHER.
Hormoonbalans

Werk je onregelmatig of in ploegendienst?

Geen zorgen. Deze routines zijn geen vaste kloktijden, maar een volgorde van gewoontes. Probeer daarom niet vast te houden aan een specifiek tijdstip, maar pas de routines aan op jouw dag.

Zo maak je het haalbaar

 Kies 2 à 3 gewoontes die je altijd kunt doen, zoals water drinken, een eiwitrijk ontbijt of even naar buiten gaan.

 Gebruik licht bewust. Zoek na het opstaan zoveel mogelijk daglicht op. Ga je slapen? Dim het licht en vermijd fel blauw licht. Rood licht in de avond kan een fijne manier zijn om je lichaam voor te bereiden op de nacht.

 Sla maaltijden liever niet over. Kies, als het kan, voor eiwitrijke maaltijden of tussendoortjes om je energie stabiel te houden.

 Verschuif de routines met je werkdag mee. Het gaat niet om het tijdstip, maar om de gewoonte.

Hieronder vind je voorbeelden:

Vroege dienst: Houd je ochtendroutine kort: drink water, eet iets eiwitrijks en ga een paar minuten naar buiten. Verplaats je avondroutine iets eerder.

Late dienst: Gebruik je vrije ochtend om te bewegen en rustig te ontbijten. Doe je avondroutine zodra je thuiskomt.

Nachtdienst: Probeer na je dienst een vast slaapritueel aan te houden. Maak je slaapkamer donker en koel en gebruik de avondroutine voordat je gaat slapen.

OCHTEND ROUTINE



Wordt rustig wakker (kort moment, niet snoozen!)



Tong schrapen en oil pulling (2–3 Min.) voordat je water drinkt



Drink water (direct na vorige stap)



Douchen met evt. lauw-koud afsluiten



20 minuten wandelen (zonder zonnebril!)



Eiwitrijke eerste maaltijd



Simpele werkjes

AVOND ROUTINE



Activatie mitochondriën 17:00-20:00



Avond eten tussen 17:00-20:00



Geen snacks meer na 20:00



Voetenbad met magnesium



Vermijd blauw licht



naar bed met ontspanning zoals
ademhalingsoefening / yoga nidra



neem minimaal 8 uur slaap

Dit is pas het begin...

Als je deze routine de komende weken gaat toepassen, geef je jouw lichaam meer rust, structuur en ondersteuning.

Maar misschien merkte je tijdens de zelfscan ook dat jouw klachten al langer spelen.

Misschien herken je jezelf in meerdere punten en denk je:

"Ik wil me niet iedere maand zo voelen."

En dat hoeft ook niet.

Een ochtend- en avondroutine zijn een mooie eerste stap, maar als je écht wilt ontdekken waar jouw klachten vandaan komen, is het belangrijk om verder te kijken dan alleen de symptomen.

Daar help ik je graag bij.

Het EmpowHer Hormoonbalans Traject

In mijn Empowher Hormoonbalans Traject kijken we samen naar jouw lichaam als geheel.

-  We brengen jouw klachten in kaart.
-  We zoeken samen naar mogelijke oorzaken.
-  Je krijgt praktische handvatten die passen bij jouw leven.
-  Geen streng dieet of ingewikkelde regels, maar kleine veranderingen die je wél volhoudt.

Mijn doel?

Dat jij weer meer energie voelt, meer rust ervaart en niet langer het gevoel hebt dat je hormonen iedere maand de regie overnemen.

Ben jij klaar om weer jezelf te voelen?

Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten.

Liefs,
Pieke 

EMPOWHER.
Hormoonbalans