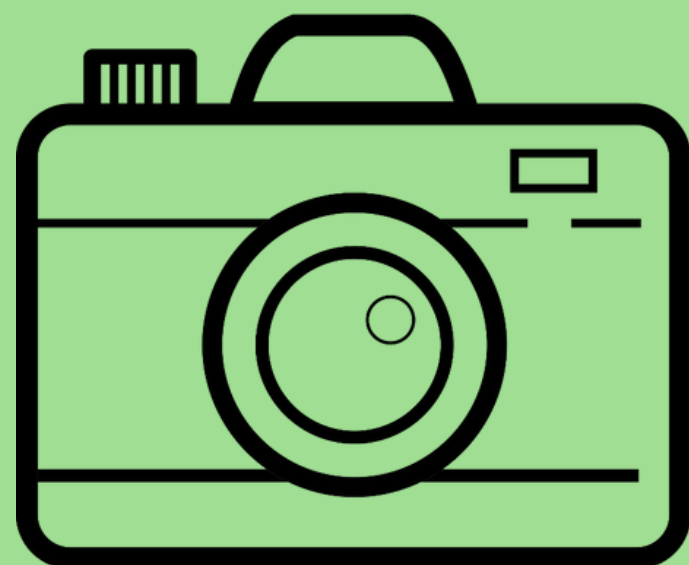


POWER WOMEN MASTERCLASS



01

Camera's aan



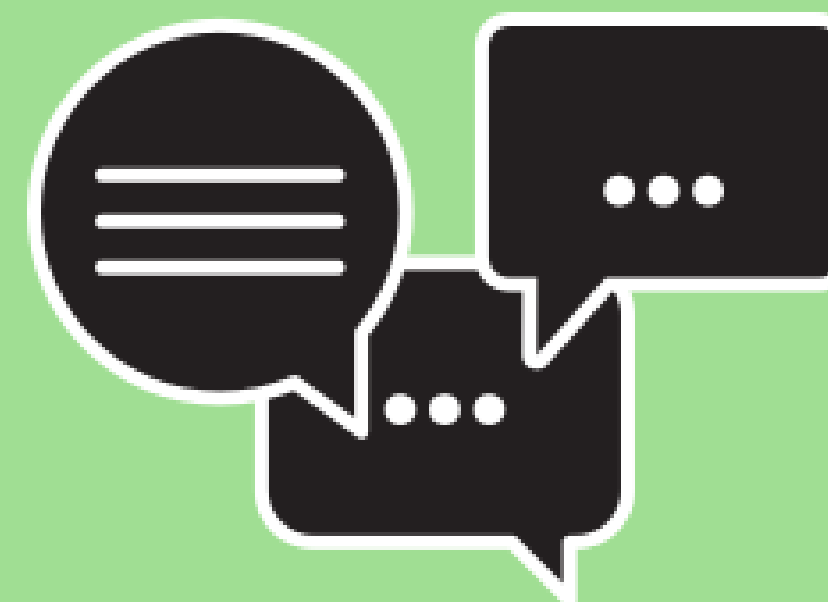
02

Micro's uit



03

Gebruik chat



Ambassadrice

in de masterclass

Ik doe mee!



**POWER
WOMEN**
AMBASSADRICES



Een programma voor inspirerende
drukbezette vrouwen!



MacBook Air

**EXPECT
TATION**

LEVEL

...

UP



COACHINGCALLS



Bespreken van topics: en hier DIEPER
op ingaan
Bijleren & educatie



Bespreken van valkuilen, oorzaken,
problemen & oplossingen



Meenemen & toepassen in de
toekomst



Power Women Masterclass Roadmap *next level*



FASE 4 - FEELING BETTER PHYSICALLY Jij in je optimale lichaam

- 

13.Hormonen
Nooit meer last van je regels! Hier gaan we dieper in op het hele hormonen verhaal.
- 

14.Epi Genetica
Hoe stress, leefstijl en gedrag invloed kunnen hebben op onze gezondheid.
- 

15.Krachtraining voor vrouwen
Wat is hypertrofie en hoe de beste resultaten behalen door middel van krachttraining.
- 

16.Slaap, make-up en skincare
Wat jij nog niet wist over slaap + make-up & skincare met Ellen Smolders.

Week 13 - 16

FASE 5 - DE NATUUR ALS MEDICIJN Meer kracht en progressie door de natuur

- 

17.Oervoeding
Inspelen op gezonde darmflora en preventief werken tegen fysieke & mentale klachten.
- 

18.Fytotherapie
Herbalisme en supplementatie voor maximaal resultaat & good feeling.
- 

19.Ademhaling en levenskracht
Hoe ademhaling, koude en warmte jou meer resultaat kan brengen.
- 

20.Krachtig in je schoenen
Omgaan met gevoelens, depressie & burn-out.

Week 17 - 20

FASE 6 - MILLION DOLLAR DREAM Meer succes is meer resultaat

- 

21.The law of attraction
Wet van de aantrekkings. Leren manifesteren, aantrekken & afstoten.
- 

22.Relaties en netwerk
Hoe jouw leven bepaald wordt door de mensen waarmee je omgaat.
- 

23. Zelfmanagement
Hoe meer zelfvertrouwen en zelfbeeld je leven een boost kan geven.
- 

24.Groeidrang vs bewijsdrang
Hoe een zalig leven leiden in deze prestatie maatschappij.

Week 21 - 24

Fase 4

Feeling better
physically



POWER WOMEN

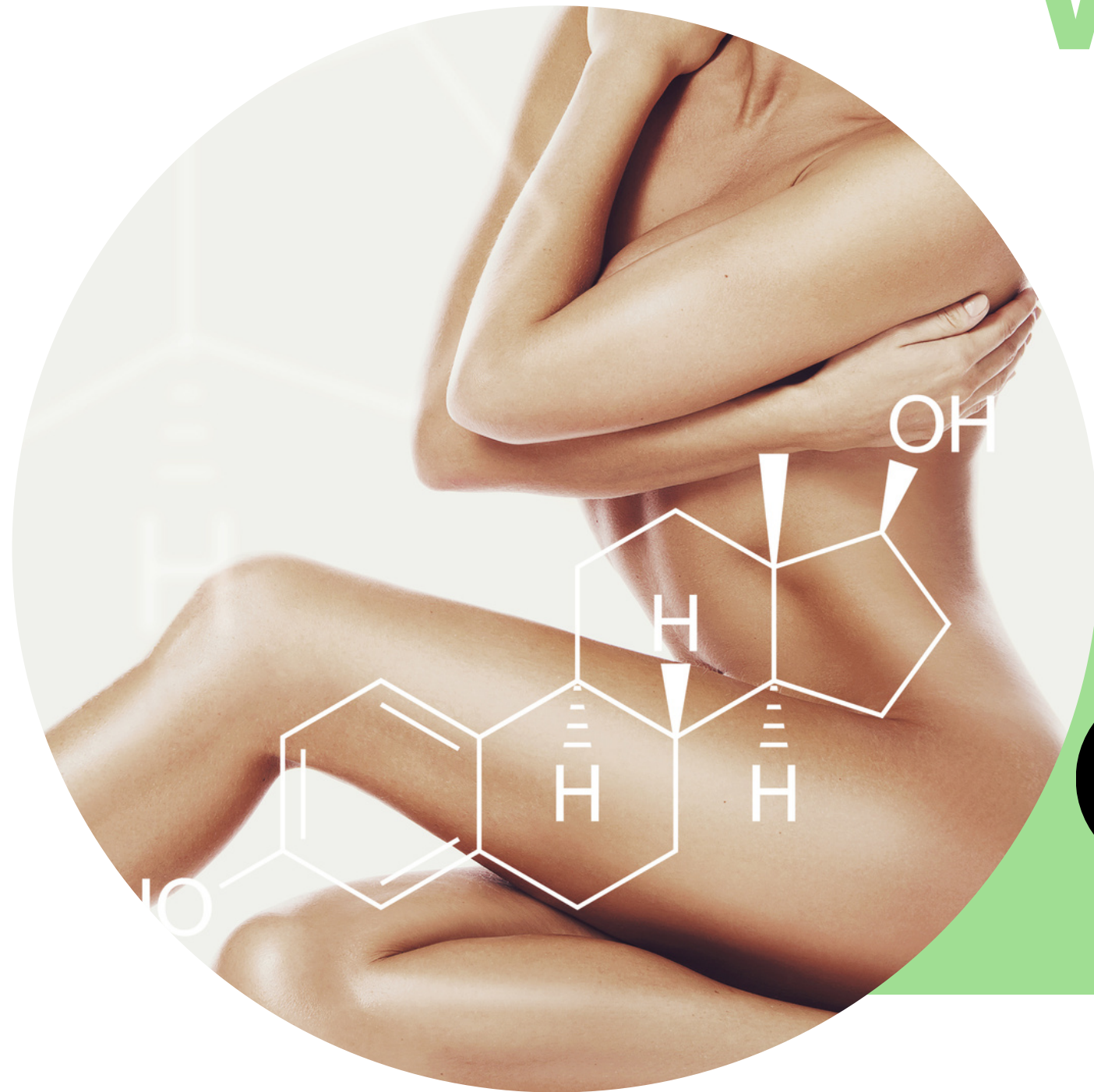
M A S T E R

C L A S S



WEEK 13: Hormonen - nooit meer last van je regels

Wat zijn hormonen?



01

Lichaamsprocessen

02

Enorm veel functies



Functies van hormonen

01



02

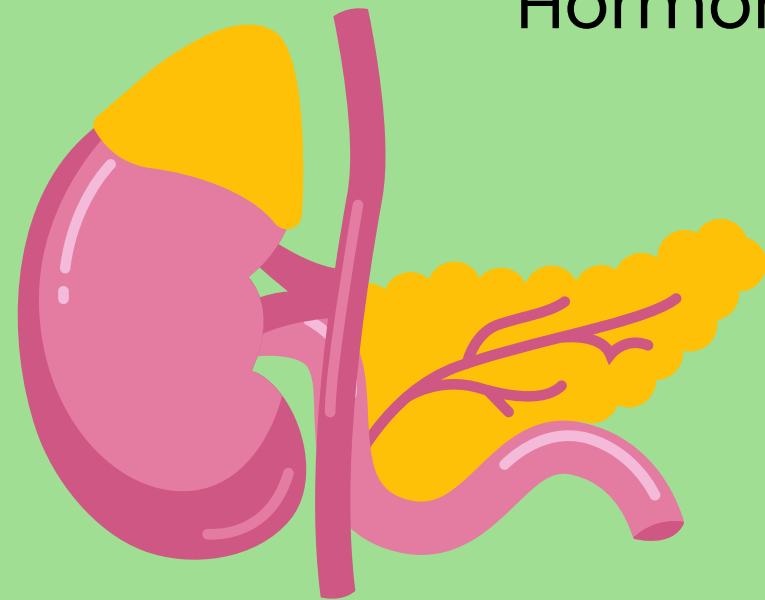


03

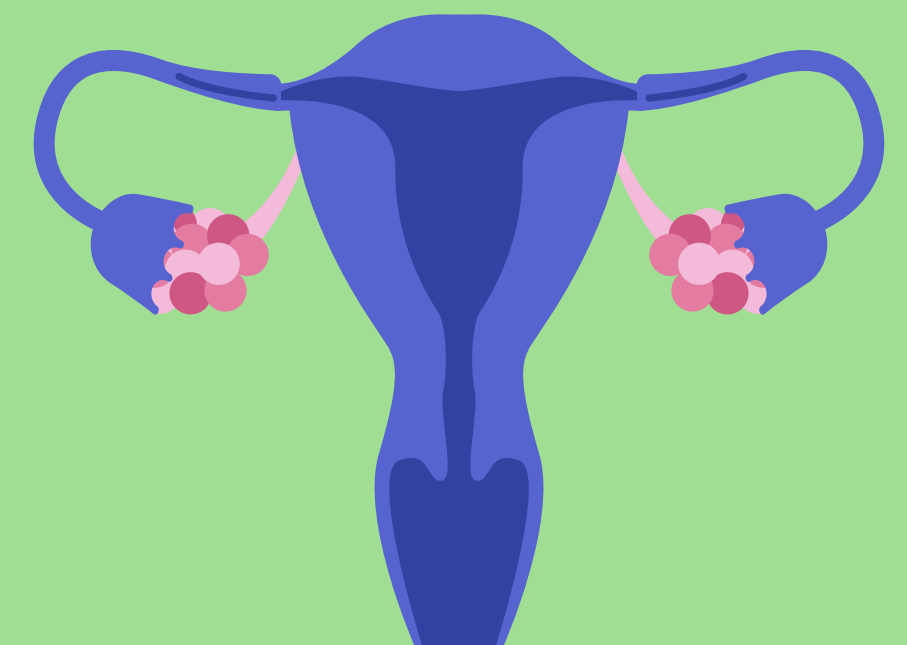


Waar worden hormonen gemaakt?

Hormonen worden gemaakt in een verschillende klieren:

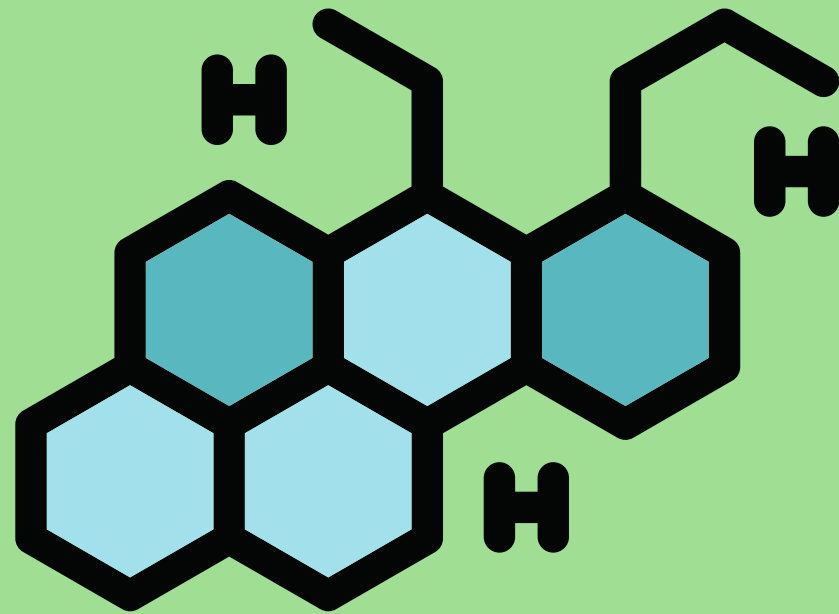


- Hypothalamus en hypofyse
- Pijnappelklier of epifyse
- Schildklier en bijschildklieren
- Bijniere
- Alvleesklier of pancreas
- Thymusklier of zwezerik
- Eierstokken of zaadballen



Soorten hormonen

Eiwithormonen en
steroidhormonen



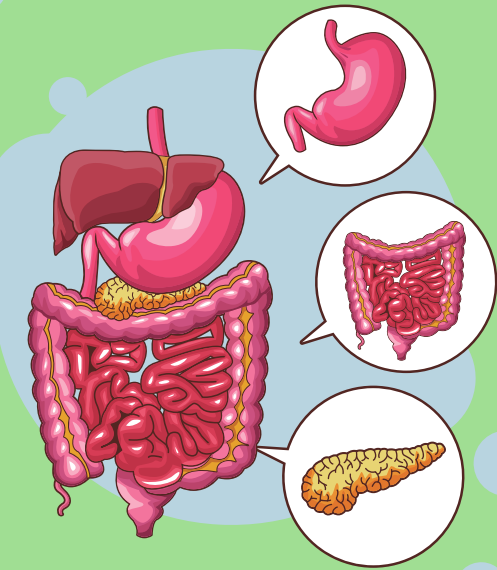
5

Functiegroepen

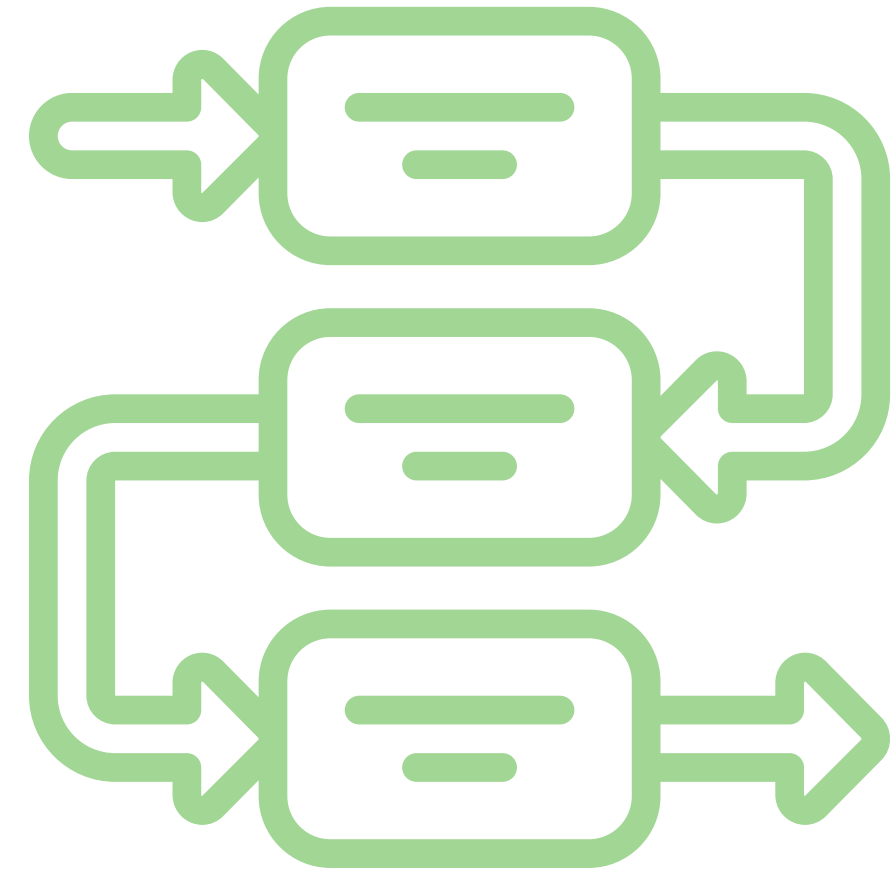
1. Geslachtshormonen
2. Groeihormonen
3. Schildklier en
bij schildklierhormonen
4. Bloedsuikerspiegelhormonen
5. Spijsverteringshormonen

Regulatie hormonen

Endocriene
systeem



Samenhangend
en afhankelijk

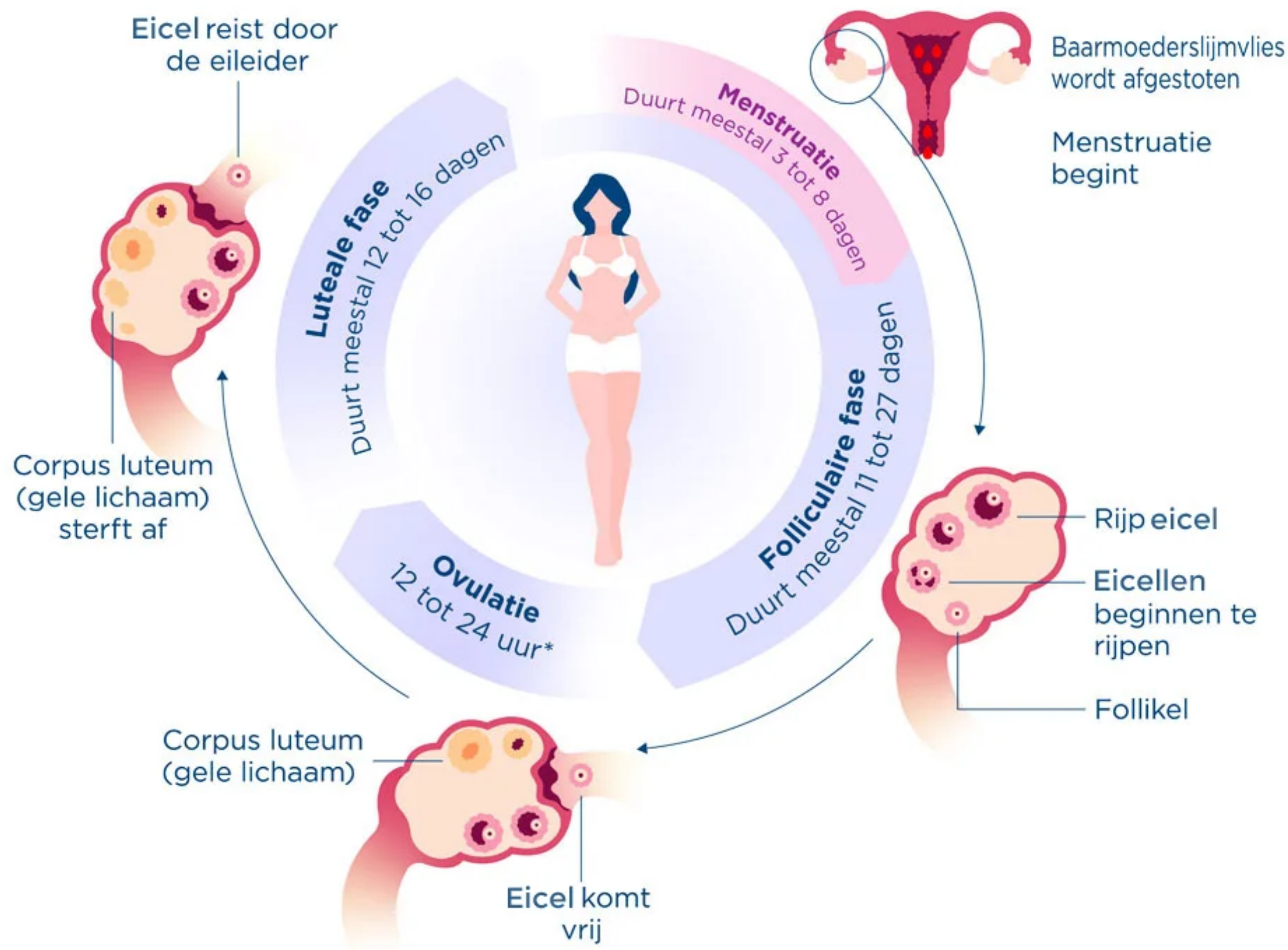


Menstruatie

1x maand



Voorbeeld van een typische menstruatiecyclus



Signalen & symptomen menstruatie?



- **Krampen in de buik of het bekkengebied**
- **Pijn rond de vagina**
- **Pijn in de onderrug**
- **Opgeblazen gevoel**
- **Gevoelige, gespannen of pijnlijke borsten**
- **Verandering van eetlust**
- **Stemmingswisselingen en/of prikkelbaarheid**
- **Hoofdpijn**
- **Vermoeidheid**

Oplossingen



PMS



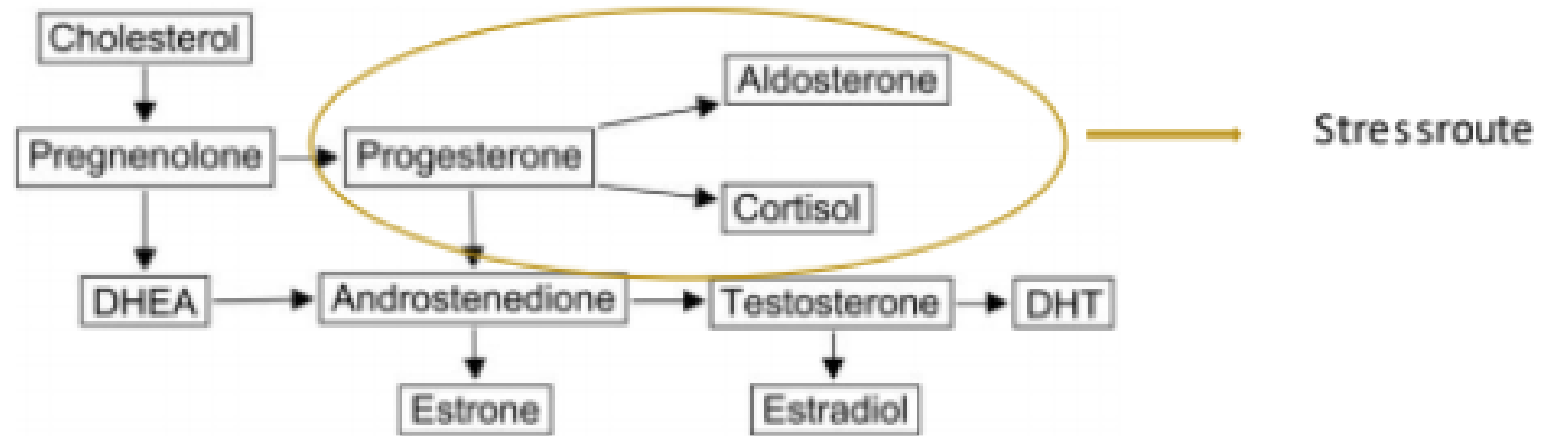
PMS Klachten



De klachten verschillen van vrouw tot vrouw, maar de meest voorkomende zijn:

- **pijnlijke borsten**
- **hormonale migraine**
- **ernstige acne**
- **rugklachten**
- **krampen in de buik**
- **depressieve gevoelens**
- **Moodswings**
- **Cravings**
- **vermoeidheid**

PMS Oorzaken



maand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<i>symptomen</i>																															
gespannen borsten																															
opgeblazen gevoel																															
prikkelbaarheid																															
wisselende stemming																															
gespannenheid																															
somberheid																															
extra stress thuis/werk																															
<i>keris menstruatie aan</i>																															

Geef de ernst van de klachten aan met behulp van onderstaande symbolen:

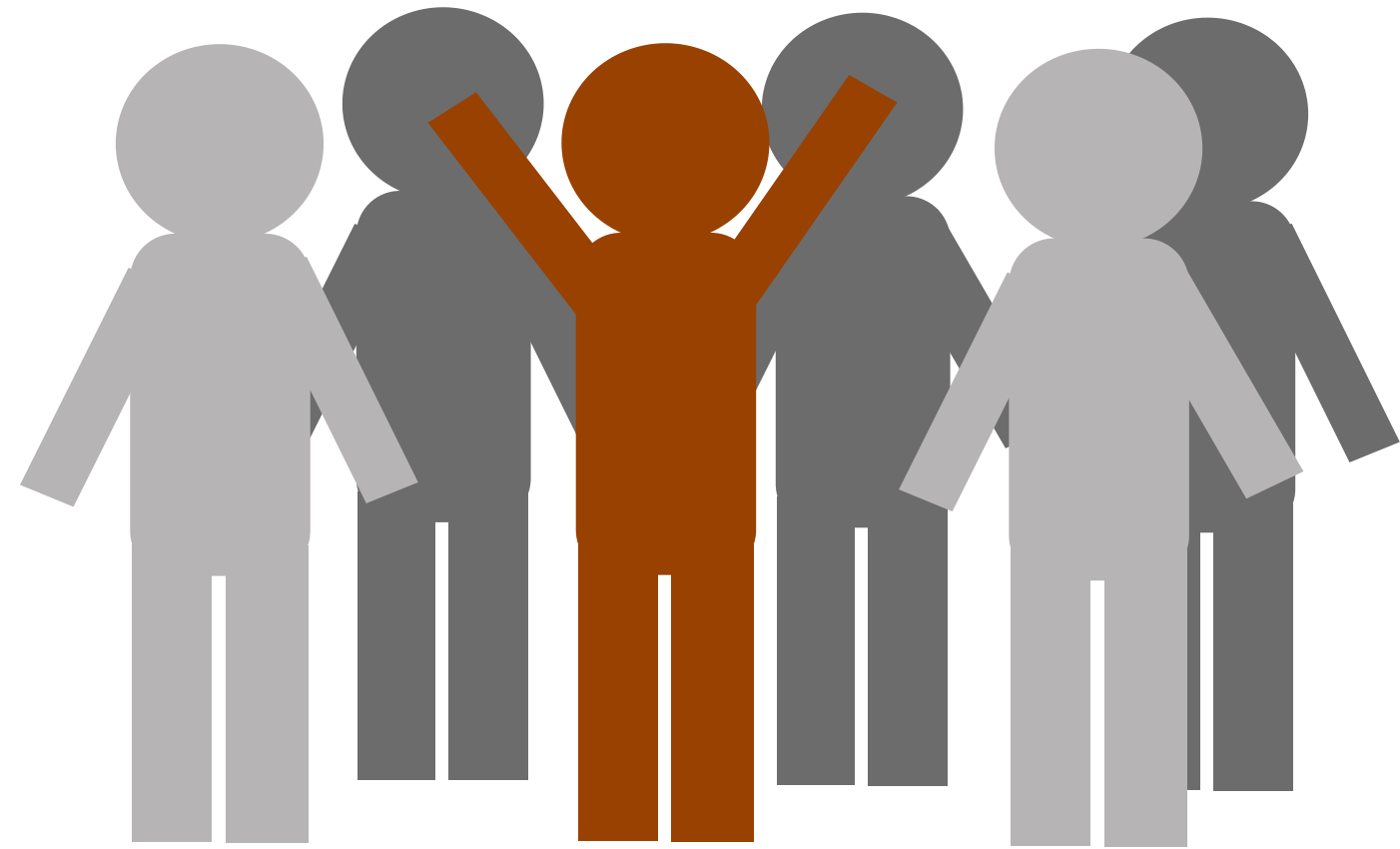
= geen

= matig

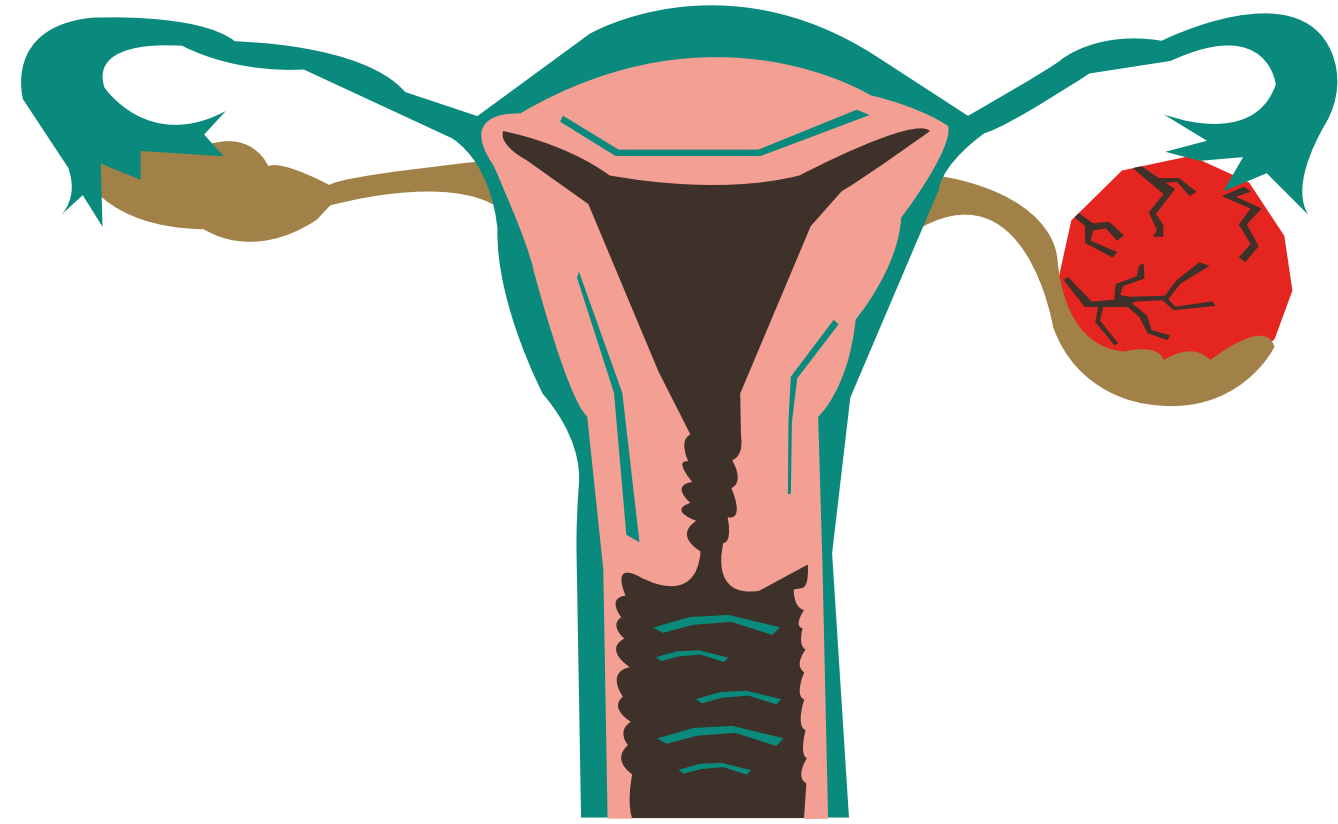
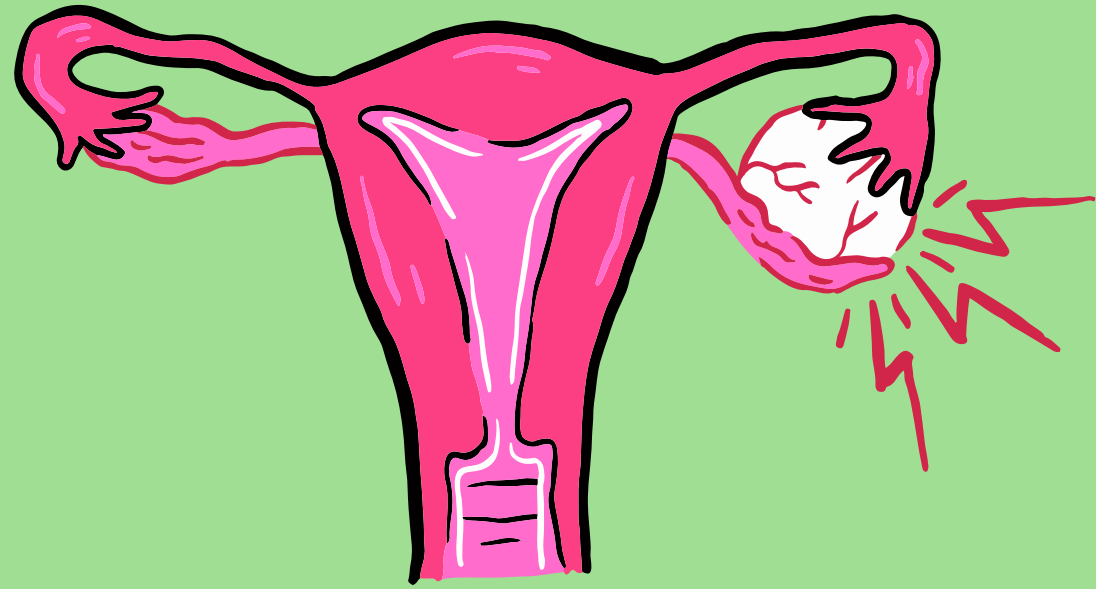
= mild

= ernstig

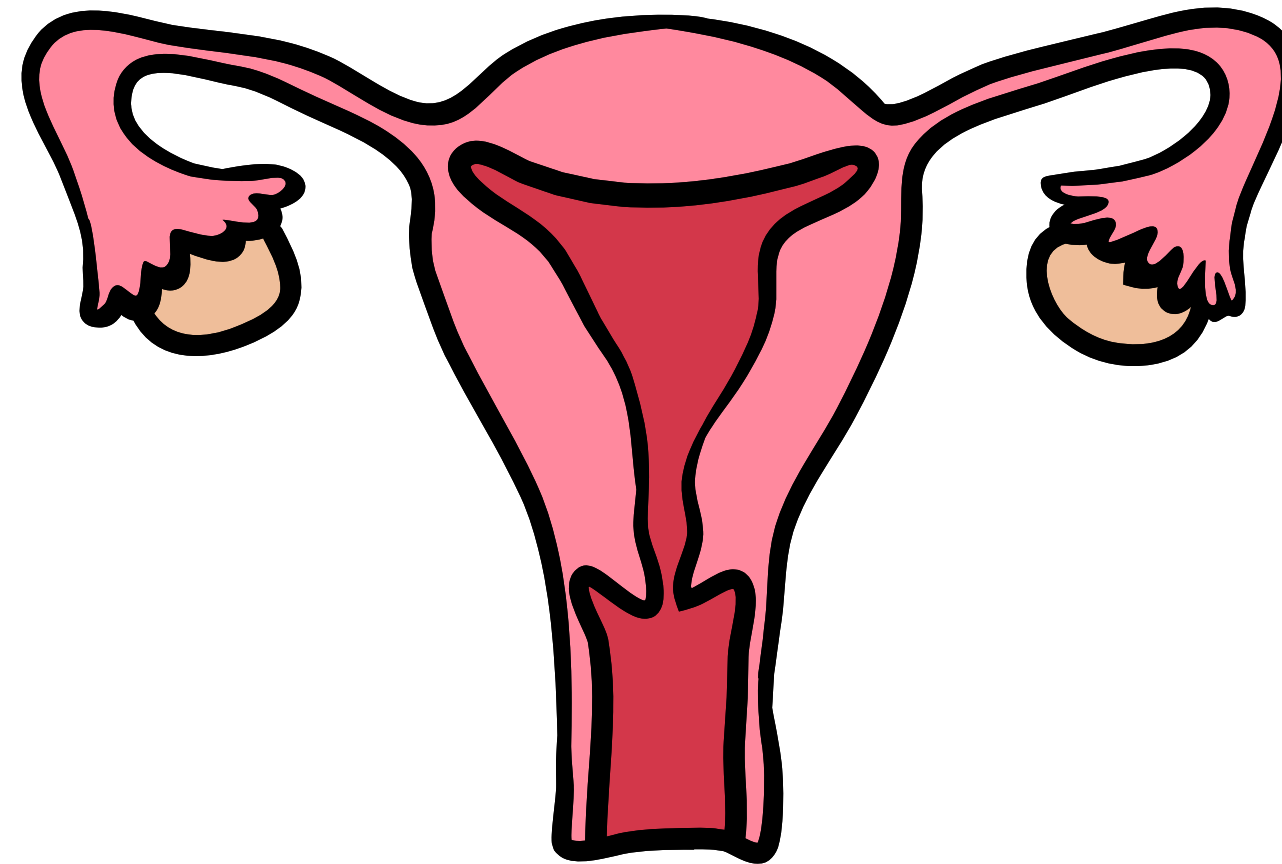
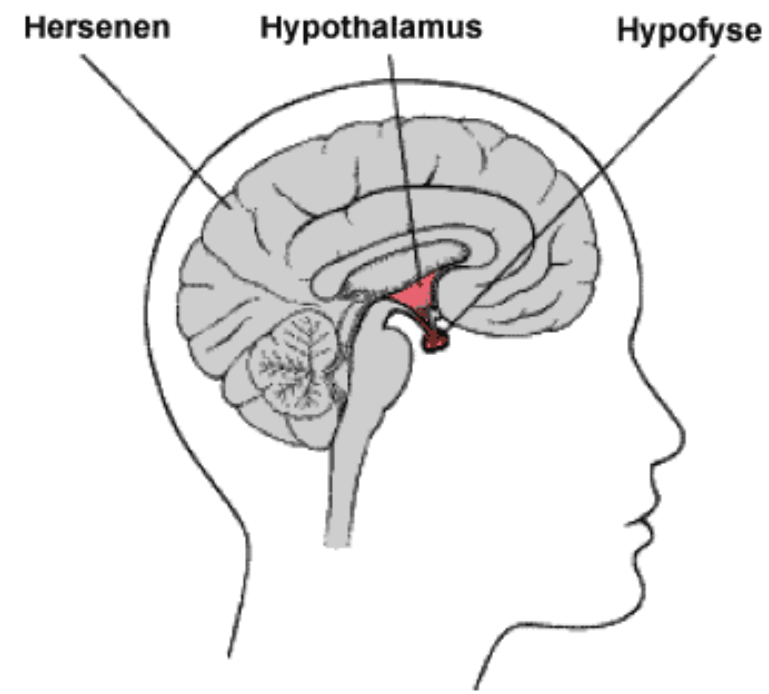
PMS Conclusie



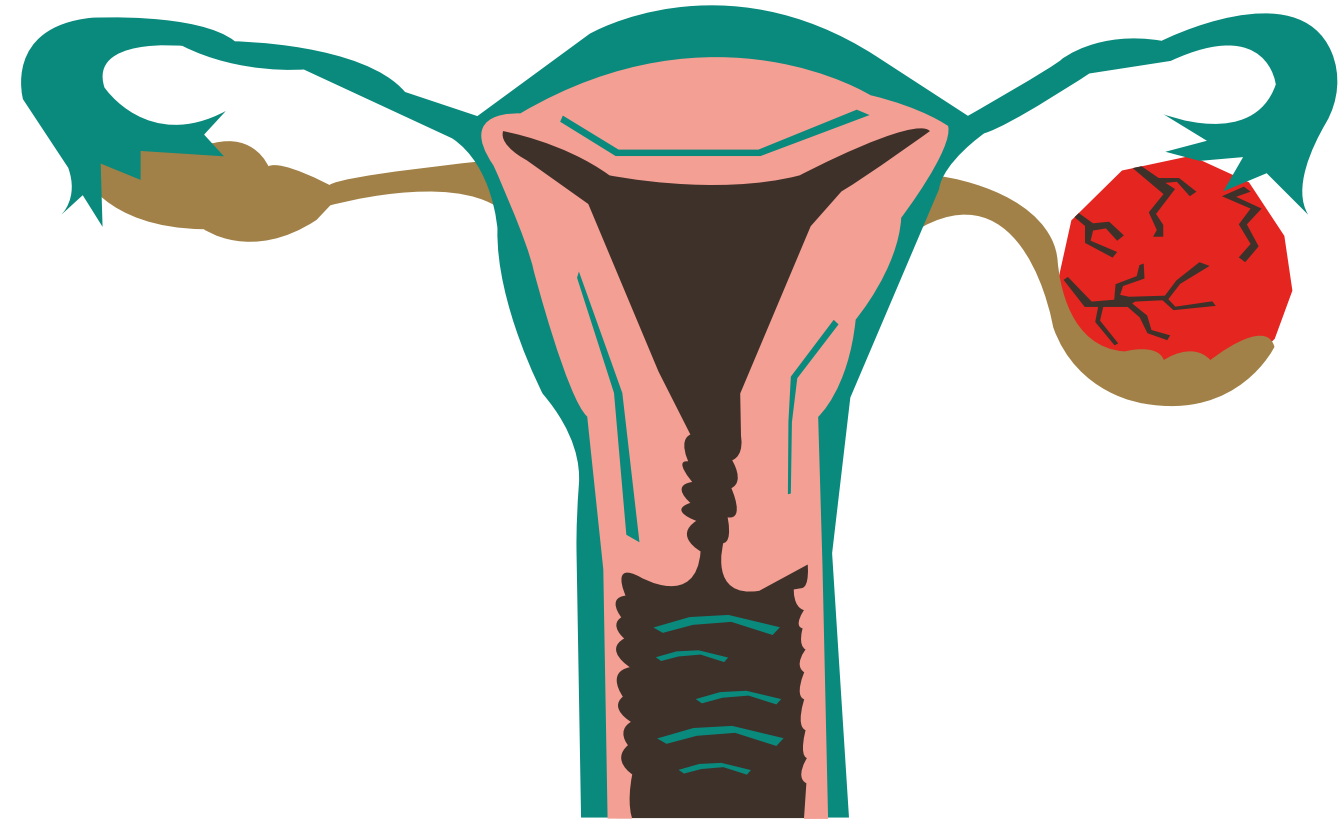
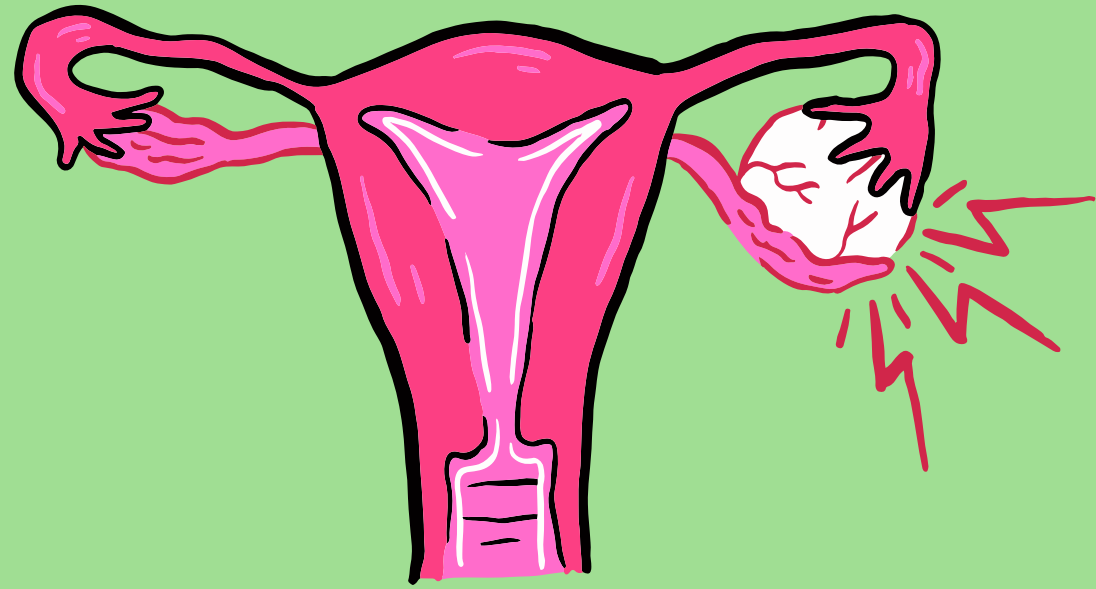
PCOS



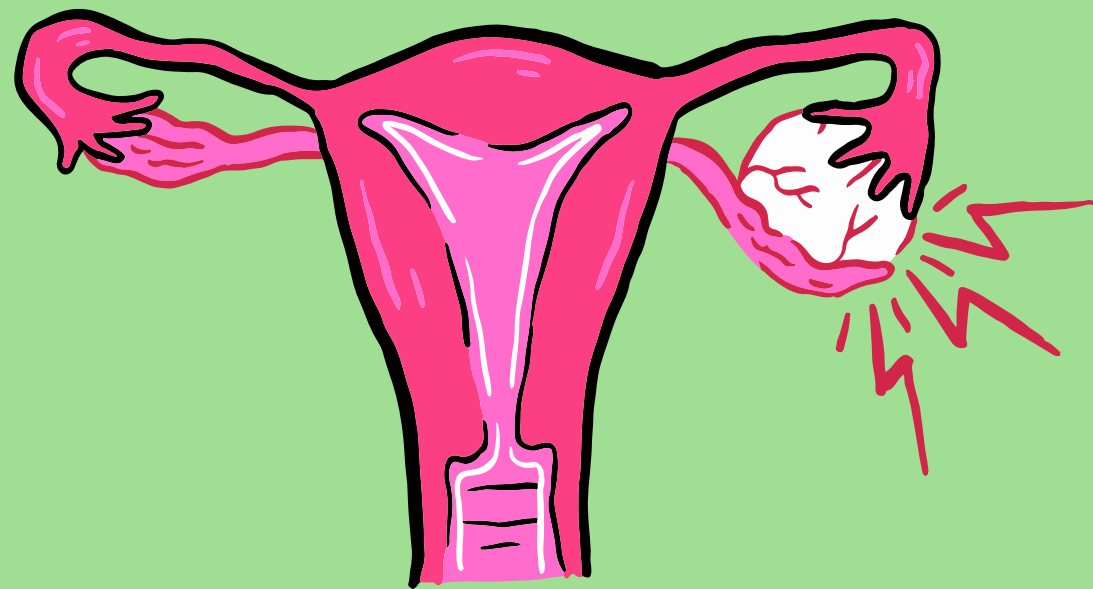
Good to know



PCOS Oorzaken



PCOS Klachten

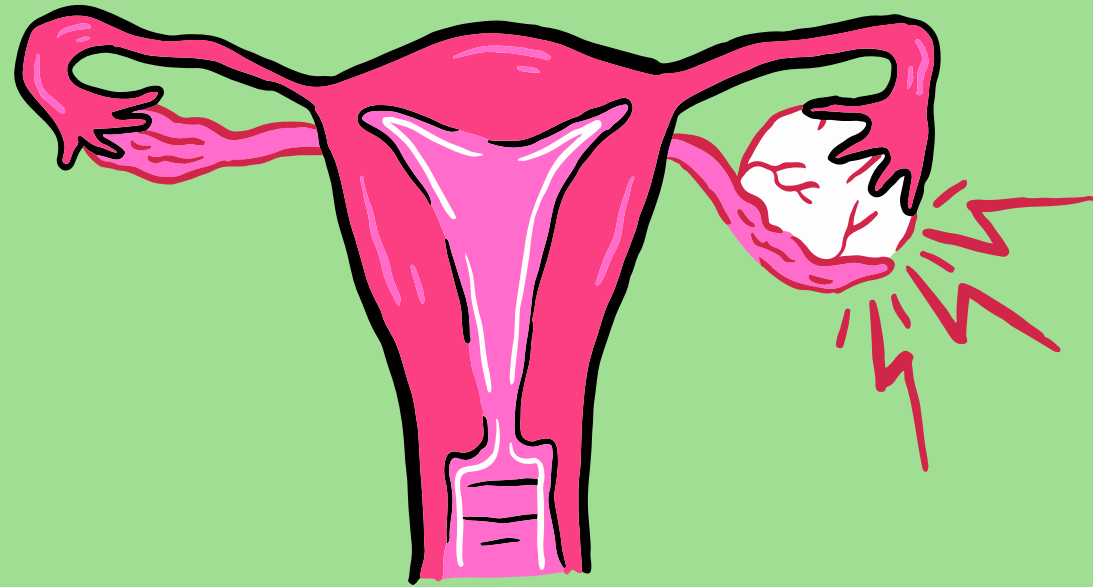


Wat vaak voorkomt:

- **onregelmatige of wegblijven van de menstruatie**
- **dikker worden en overgewicht**
- **diabetes type 2**
- **te veel vetten in het bloed**
- **vruchtbaarheid is minder**
- **acne**
- **meer beharing**
- **te veel mannelijke hormonen in het bloed**

PCOS

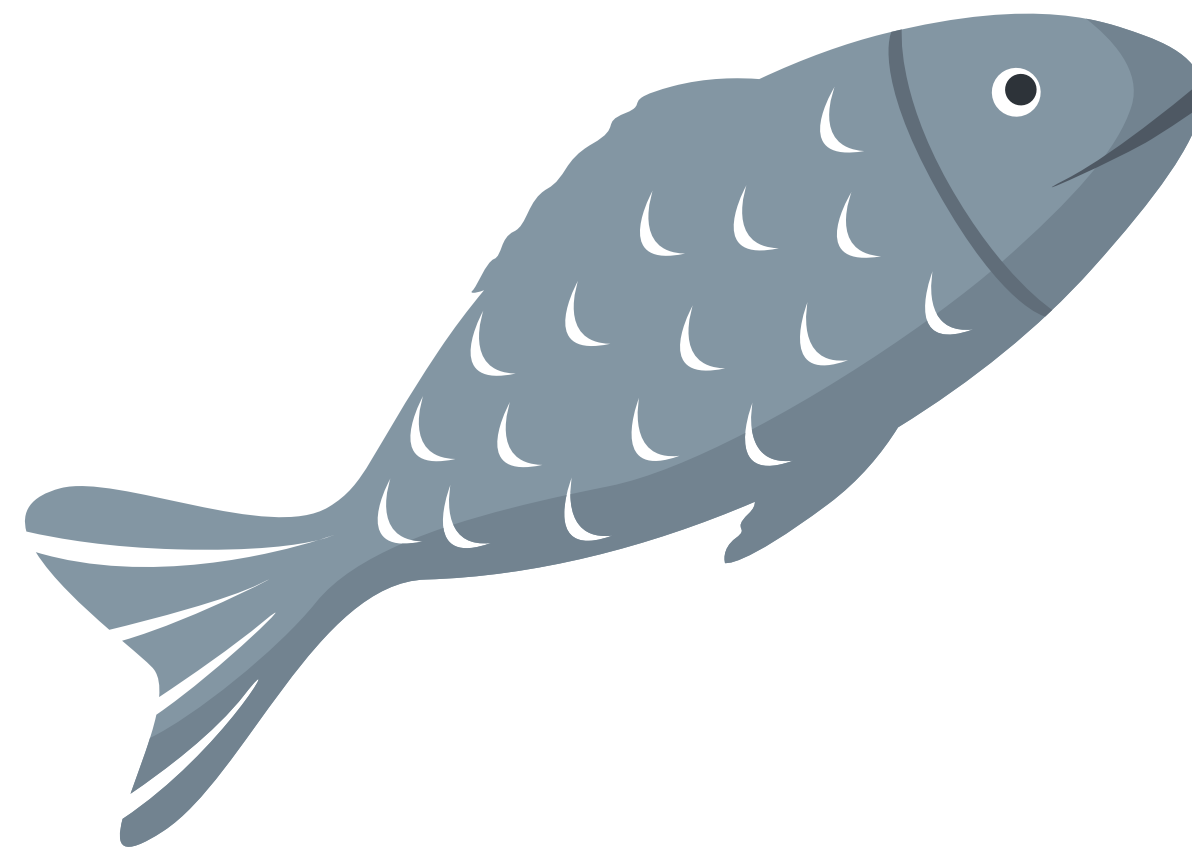
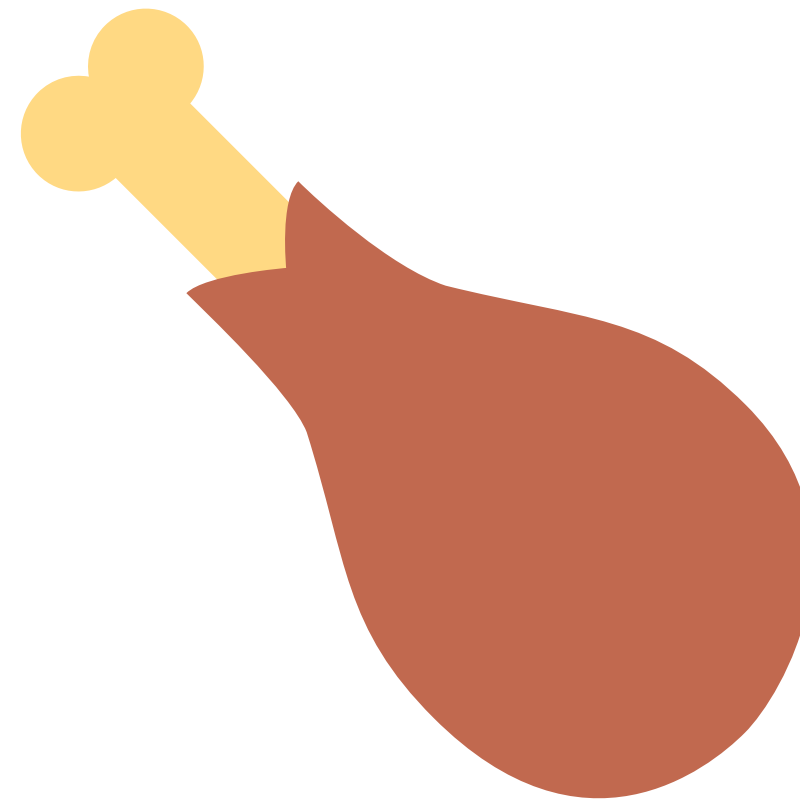
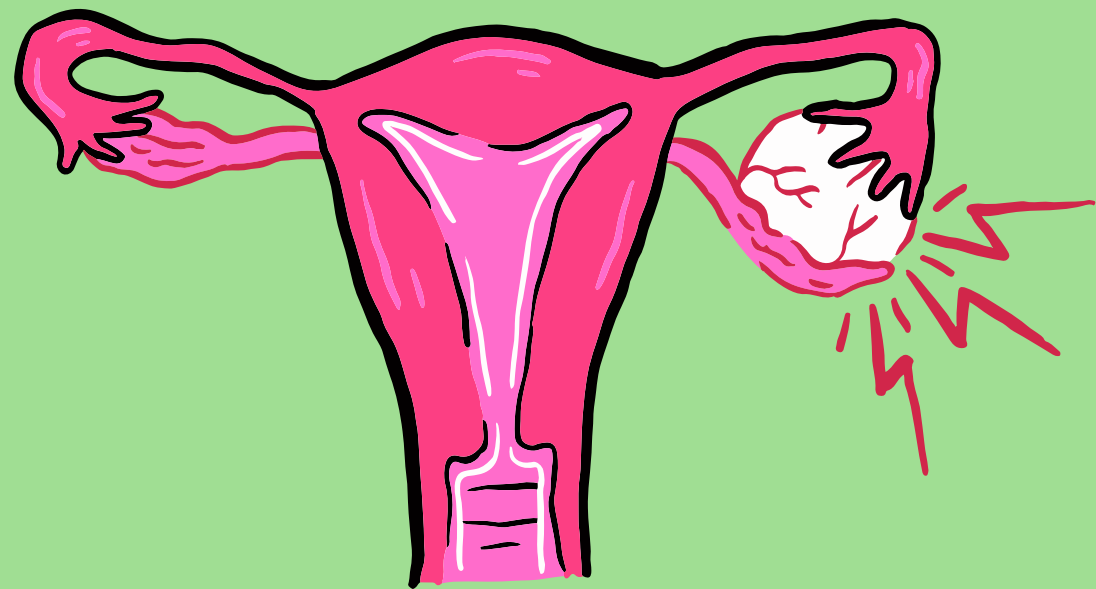
Riciso's



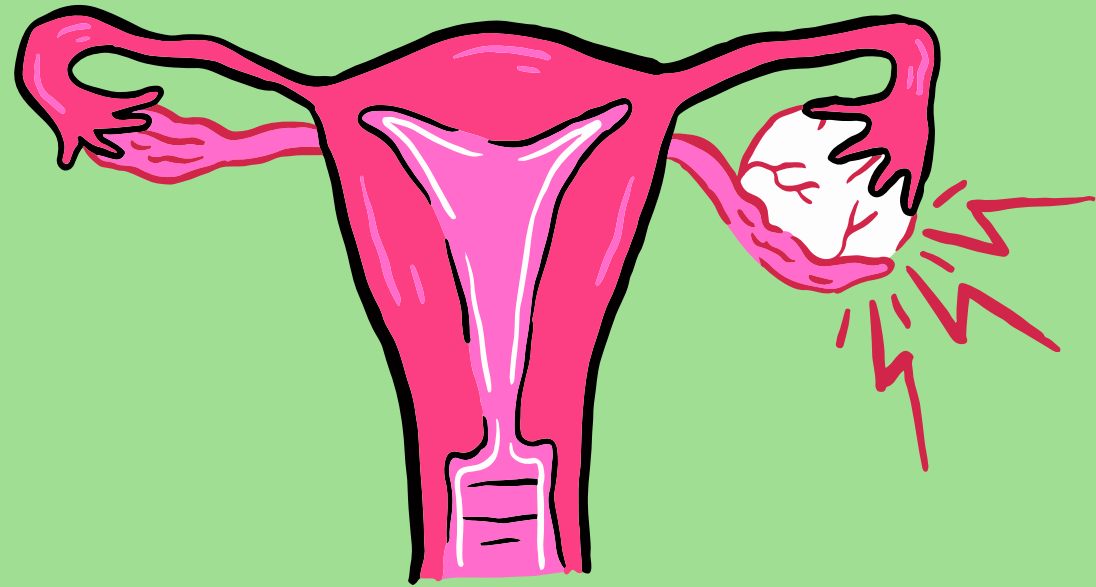
Wat vaak voorkomt:

- **insulineresistentie, met een verhoogde kans op diabetes.**
- **een verstoorde hormonale balans.**
- **obesitas.**
- **vruchtbaarheidsproblemen.**
- **complicaties bij zwangerschap, werken en bevalling.**
- **hart- en vaatziekten en verhoogde bloeddruk.**
- **verminderde levenskwaliteit.**

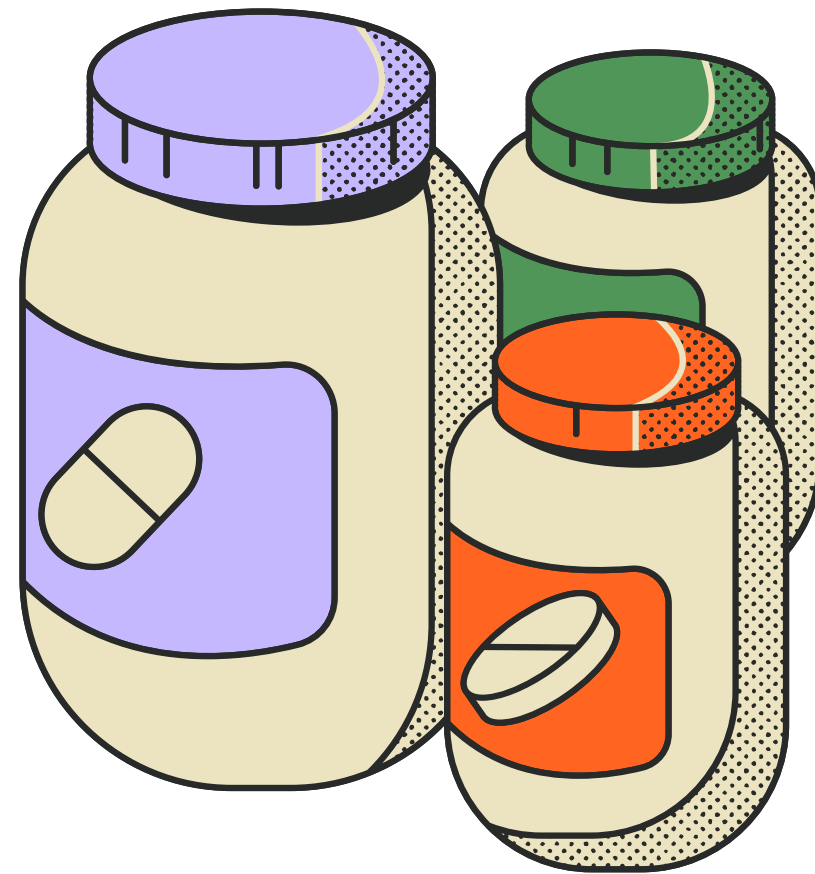
PCOS Oplossingen



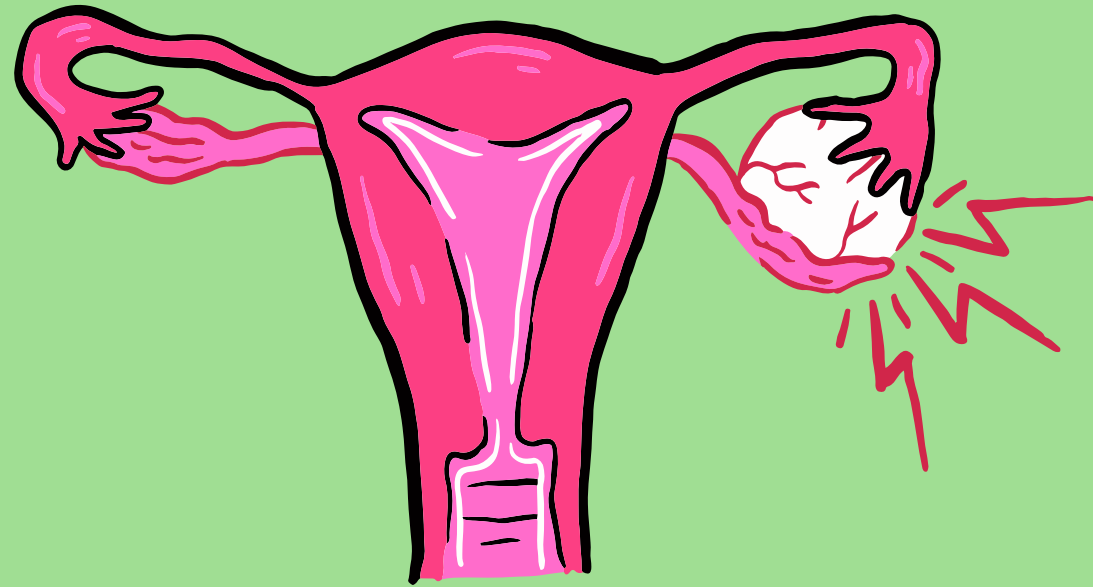
PCOS Oplossingen



PHYTOTHERAPY



PCOS Oplossingen



Berberine

Magnesiumtauraat

Vitamine B12 (als methylcobalamine)

Vitamine D

GLA(borageolie)

Inositol (als myo-inositol)

Lignanen (uit lijnzaadextract)

Calcium-D-Glucaraat

Vitex Agnus Castus (Monnikspeper)

Indole-3-Carbinol

Rhodiola

Omega 3 vetzuren

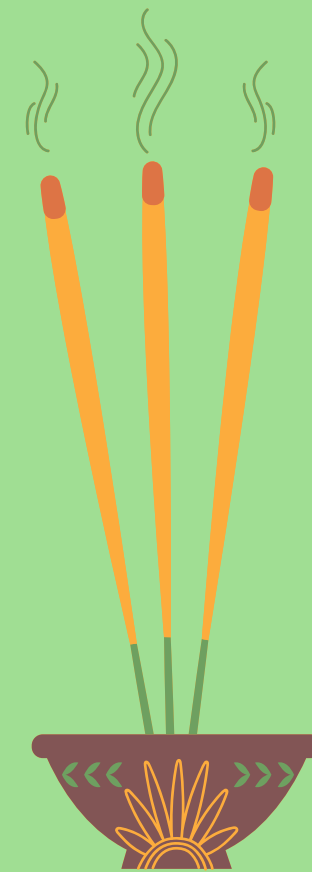
Shatavari (Asparagus Racemosus)

Maca (extract)

PHYTOTHERAPY



Geurkaarsen en wierook?



Peppermint



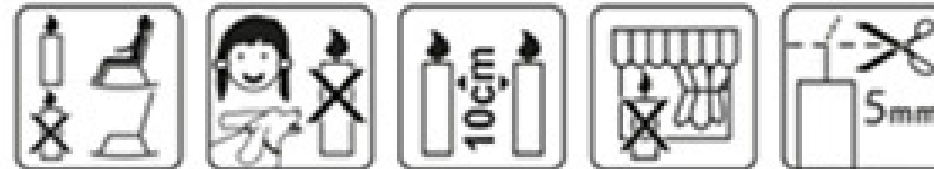
Geurkaars
voor binnen



WAARSCHUWING

Kan een allergische huidreactie veroorzaken. Schadelijk voor in het water levende organismen, met langdurige gevolgen. Bevat D-limonene. Kan een allergische reactie veroorzaken. Voorkom lozing in het milieu.

BIJ CONTACT MET DE HUID: Met veel water en zeep wassen. Beperk de concentratie geurstof in de lucht door de kaars in een ruimte van voldoende grootte te branden of door extra ventilatie. Laat de kaars niet onbewaakt branden. Houd kinderen en huisdieren op afstand. Houd verwijderd van brandbare materialen. Volg de instructies in de gebruiksaanwijzing op (binnenzijde deksel).



Candlewoods, Coenecoop 218, 2741PK
Waddinxveen, Nederland. Tel +31182619285

www.cracklez.eu

95g Net

Diffuser



VS



Aleppo zEEP



Hormoonverstoorders EDC's (endocrine disruptors)

Voorbeelden van mogelijke ziekten en aandoeningen door vroege blootstelling aan EDC's



Bron: WHO. (2012). State of Science of Endocrine Disrupting Chemicals

Hormoonverstoorders Vermijden

**Groenten
en fruit**



Lokaal

Zwanger



Ventileer

Plastiek



Natuur

Hormoonverstoorders

Cosmetica



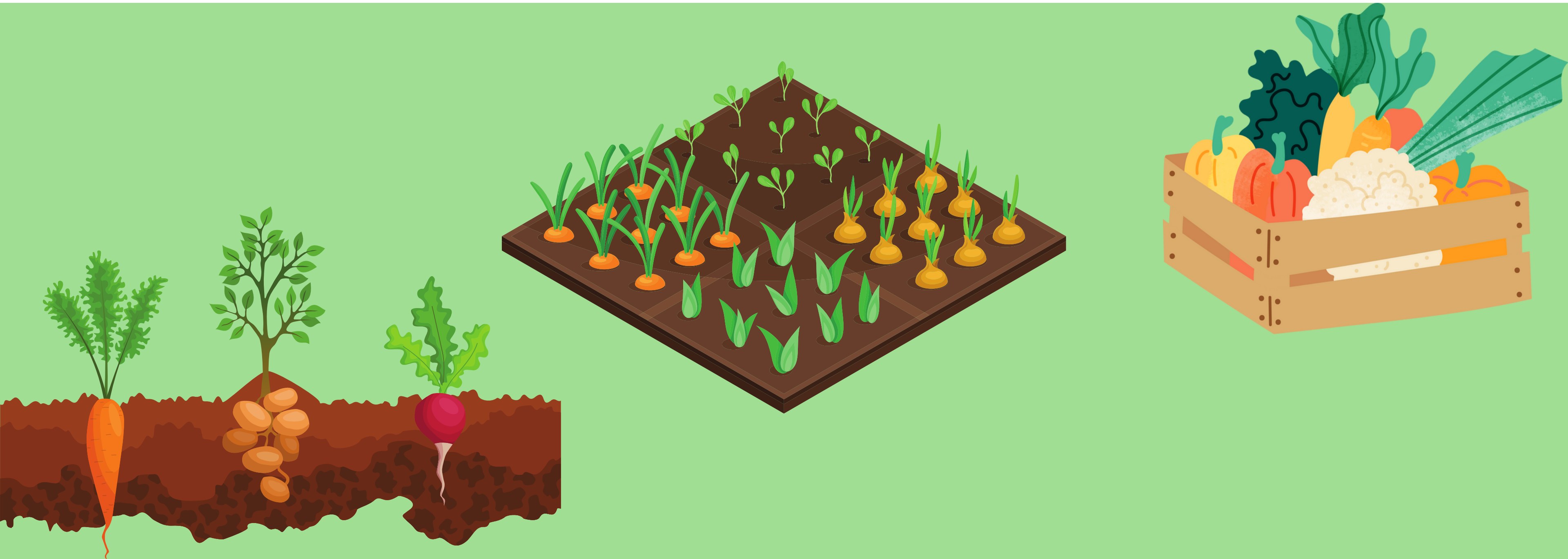
16



Hormoonverstoorde Voeding?



Zelfvoorzienend?



Hormoonverstoorders Voeding?

Citrusvruchten



Vers



Bio



Wassen



Supermarkt



Kritisch



“

**Quote
of the
week**

”

Hormones get no respect. We think of them as the elusive chemicals that make us a bit moody, but these magical little molecules do so much more.

HOMEWORK



Hoe zit het met jouw hormonen?
Pak jij anti-conceptie en waarom?



Herken jij de klachten PMS of PCOS?
Zo ja, vertel het mij!



Wees je bewust van de verschillende
factoren in de maatschappij die je
hormonen kunnen beïnvloeden.



*Doormailen naar dylan@bmorepersonaltraining.be of
jouw coach binnen de week!*

DANKJEWEL

VOOR JE AANDACHT!

