

Een leefstijlplan  
voor een goede  
hormoonbalans

*Zouw persoonlijke*  
CYCLUS  
PLANNER

# Inhoud

## Inleiding

### **HET KAN ECHT! 4**

## Hoofdstuk 1

### **WAT GAAN WE JE LEREN? 8**

Hoe werkt je cyclus? 9

Wat is ons ritme (vrouw versus man)? 16

Libido 20

## Hoofdstuk 2

### **HERSTEL JE HORMONEN 22**

Welke hormonale klachten herken jij? 23

Herstel je hormonen in 10 stappen... in 't héél kort 26

Stress 32

Voeding 39

## Hoofdstuk 3

### **JOUW PERSOONLIJKE CYCLUSLEEFSTIJLPLAN 48**

Tips voor tijdens je cyclus 49

Menstruatiefase 52

Folliculaire fase 54

Ovulatiefase 55

Luteale fase 58

Cyclusinvulagenda 60

# Het kan ECHT!



---

---

---

Lieve ladies,

**Je hebt een geweldig en waardevol cadeau in je hand. Misschien herken jij het bij jezelf (of bij iemand in je naaste omgeving): je bent jezelf niet meer, je hormonen nemen de controle over je leven over, je functioneert niet meer zoals je normaal deed en je emoties vliegen alle kanten op. Je omgeving heeft het misschien zwaar te verduren en je herkent soms jezelf niet meer. Dit is een vreselijk gevoel en ik weet als geen ander hoe dat voelt. En dit is maar een kleine greep uit alle hormonale klachten die we ervaren. (Verderop staat een lijst waar je vast wel een aantal symptomen uit herkent...)**

Voor vrouwen zoals jij is dit persoonlijke cyclusplan. Een soort agenda die jou twaalf maanden lang helpt meer inzicht te krijgen in je eigen cyclus, je helpt elke fase van je cyclus beter te begrijpen, te ondersteunen en te verbeteren. Niet alleen ga jij je lichaam beter begrijpen en ga je snappen waarom je op bepaalde momenten reageert of je voelt zoals je reageert of je voelt, maar ook je omgeving gaat je beter begrijpen.

Ik weet hoe het voelt om hormonaal uit balans te zijn. Na jaren van tijd tot tijd een hormonale heks te zijn geweest, besloot ik om me naast mijn orthomoleculaire achtergrond echt te gaan verdiepen in vrouwen en hormonen. Vele studies heb ik gevolgd (de opleiding tot klinisch psycho-neuro-immunologitherapeut, afgekort kPNI, en een opleiding tot hormoontherapeut) om er echt alles over te weten. Het is inmiddels mijn grootste passie en mijn werk geworden om vrouwen zoals jij daarmee te helpen. Ik gun het je zo om je weer lekkerder in je vel te voelen, jouw hormonen onder controle te hebben, want het leven is dan zoveel leuker. En geloof me... het is niet nodig om je zo uit balans te voelen. Daarom heb ik 1,5 jaar geleden mijn boek *Herstel je hormonen in 10 stappen* geschreven, want er is een oplossing!

# ‘Na een jaar zal je terugkijken en ontdekken dat je een ander mens bent geworden’

Uit de reacties van de lezers van mijn boeken en mijn platform [vivoonline.nl](http://vivoonline.nl) blijkt dat vrouwen erg geïnteresseerd zijn in hormonen, simpelweg omdat veel klachten hormoongerelateerd zijn. Een op de drie vrouwen voelt zich regelmatig niet goed en 33% van de werkende vrouwen kan een of soms meerdere dagen niet naar het werk vanwege hormonale klachten. Dat is echt volledig onnodig en daar wil ik jullie graag bij helpen. Mijn vorige boek is een mooie basis voor je kennis op het gebied van hormonen en geeft zicht op jouw eigen hormoon(dis)balans: tekorten of juist teveel aan bepaalde hormonen. Deze cyclusplanner is hierop een mooie aanvulling en geeft je twaalf maanden lang inzicht in je eigen cyclus. Jouw klachten, jouw voedingspatroon, je leefstijl, je emoties, je stressfactoren, je slaapritme, oftewel jouw eigen patronen.

Ik ga je met dit leefstijlplan helpen om je hormonale klachten duidelijk te verminderen of zelfs te laten verdwijnen:-) en jouw menstruatie en alle daarbij behorende ellende te verminderen, want dat kan echt. Als ik het kan, kan jij het ook.

In hoofdstuk 3 vind je de cyclusplanner en je eigen invuldagboek, dus blader daarheen als je meteen aan de slag wilt. Wil je je eerst verdiepen? Begin dan bij hoofdstuk 1 en 2.

## **WAT GA JE MERKEN?**

Je humeur wordt beter, je cyclus normaliseert, de heftige bloedingen worden minder, je lichaam wordt fitter, je energieniveau stijgt, je

moodswings verdwijnen, je raakt eventueel wat kilootjes kwijt, je huid wordt mooier, je wordt weer helder in je hoofd, je vrouwelijke zijn wordt krachtiger, je libido verbetert en eindelijk ga je meer begrijpen van je eigen lichaam. Dit leefstijlplan geeft jou dagelijks handvatten, tips en tricks om je echt te ondersteunen. Ik ga je uiteraard voedingsadviezen geven, wat je beter wel en niet kunt eten, drinken. Welke supplementen jou kunnen ondersteunen, beweeg- en ontspanningstips, mindset-tips (alle tips die je helpen je goed te voelen en positief te denken), leuke en grappige quotes, vrouwenweetjes, een beetje spiritualiteit en uiteraard ga ik je simpelweg alles leren over de perfecte hormoonbalans. Zodat de klachten die voortkomen uit onbalans van je hormonen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Je leert jezelf en jouw cyclus veel beter kennen en merkt na een paar weken al verbetering als je de tips en leefstijladviezen opvolgt. Na een jaar zal je terugkijken en ontdekken dat je een ander mens bent geworden. En je echt weer de leukste, fijnste of gewoon weer de oude JIJ bent.

A handwritten signature in red ink, appearing to be 'Vivian' or similar, written in a cursive style.

hfdst 1

WAT  
GAAN  
WE  
JE  
LEREN?

---

---

## Hoe werkt je cyclus?

**Hoe werkt je cyclus nu eigenlijk? Welke fases doorloopt de cyclus van de vrouw in het ritme van de maan en licht en donker? Wat is de invloed van het circadiaanse ritme?**

We leren je inzicht te krijgen in jouw maanritme, dus wanneer het tijd is om er lekker op uit te gaan, een spannende presentatie te doen of wanneer het juist beter is om lekker met een dekentje op de bank te zitten en te Netflixen. We leren je stress te beheersen. We leren je welke voeding je echt moet vermijden om klachten te verminderen. We leren je om te eten zoals het bedoeld is om te eten in je cyclus. We leren je inzicht te krijgen in je eigen emoties en je energieniveau in de verschillende fases van je cyclus. We leren je welke sporten je op welk moment het beste kunt doen. We leren je dus wat allemaal normaal is en nou eenmaal hoort bij het leven van een vrouw. Een vrouw maakt zoveel hormonale fluctuaties mee dat het niet te vergelijken is met een man. We mogen dus ook veel meer naar onze binnenwereld, ons lichaam en onze intuïtie luisteren. We zijn gezegend dat we dat kunnen. Echt... over een paar maanden ga je ervaren hoe het voelt om meer controle en inzicht te krijgen over jouw lichaam, jouw emoties, jouw gedachten.

Gedurende ons leven doorlopen we zo'n 450 (!) keer de cyclus van rijping van een eitje tot de afstoting (of bevruchting natuurlijk). Onze 'maand' duurt gemiddeld 28 dagen en kun je in vier fases verdelen. In elke fase spelen een of meerdere hormonen de hoofdrol, wat leidt tot de bekende pieken en dalen. Ze zorgen ervoor dat we ons op sommige dagen supersexy en energiek kunnen voelen en op andere dagen juist uiterst chagrijnig (arme omgeving) of somber, of allebei, maar... Vooral bij de dalen heb ik een grote 'maar'. Al voelen we ons in elke fase anders (afhankelijk van de dominante hormonen), we



hfdst 2

HERSTEL  
JE  
HORMONEN

## Welke hormonale klachten herken jij?

**Ik weet zelf hoe het voelt om hormonaal uit balans te zijn. Het is mijn grootste passie en mijn werk geworden om vrouwen zoals jij daarmee te helpen. Ik gun het je zó om je weer lekkerder in je vel te voelen en jouw hormonen onder controle te hebben. Het leven is dan zoveel leuker.**

Veel klachten bij vrouwen zijn hormoongerelateerd. Met mijn leefstijlplan kan ik je helpen om je hormonale klachten duidelijk te verminderen of zelfs te laten verdwijnen en jouw menstruatie en alle daarbij behorende ellende te verminderen, want dat kan echt. Om je inzicht te geven in de klachten die je zelf wellicht hebt, beginnen we met het onderstaande lijstje.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> Pijnlijke menstruatie     | <input type="radio"/> Moodswings   | <input type="radio"/> Je spijsvertering loopt niet lekker           |
| <input type="radio"/> Onregelmatige menstruatie | <input type="radio"/> Migraine   | <input type="radio"/> Niet meer naar de sport-school te slepen zijn |
| <input type="radio"/> Heftige bloedingen        | <input type="radio"/> Obstipatie   | <input type="radio"/> Problemen om zwanger te worden                |
| <input type="radio"/> Slapeloosheid             | <input type="radio"/> Cravings   | <input type="radio"/> Acne  |
| <input type="radio"/> Nachtzweeten              | <input type="radio"/> Bloedsuikerspiegeldips                                   | <input type="radio"/> PMS   |
| <input type="radio"/> Geen energie              | <input type="radio"/> Angstig  | <input type="radio"/> PCOS  |
| <input type="radio"/> Vermoeidheid              | <input type="radio"/> Slechte huid/onrustige huid                              | <input type="radio"/> Beginnende menopauze-klachten                 |
| <input type="radio"/> Vervroegde veroudering    | <input type="radio"/> Haaruitval   | <input type="radio"/> Ineens aankomen                               |
| <input type="radio"/> Opgeblazen buik           | <input type="radio"/> Geen of laag libido                                      | <input type="radio"/> Geen gewicht kunnen verliezen                 |
| <input type="radio"/> Opgezetten borsten        | <input type="radio"/> Geen vreugde meer voelen                                 |   |
| <input type="radio"/> Moeilijke stoelgang       | <input type="radio"/> Geen puf meer voor je werk                               |   |
| <input type="radio"/> Maag- en darmklachten     | <input type="radio"/> Je te veel terugtrekken, geen zin meer in sociale uitjes |   |
| <input type="radio"/> Altijd koud hebben        |  |   |
| <input type="radio"/> Vocht vasthouden          |  |   |
| <input type="radio"/> Prikkelbaar/heerslachtig  |  |   |

*Welke klachten zijn voor jou herkenbaar? Kruis ze hierboven op het lijstje aan.*

“

LIFE ISN'T  
ABOUT  
WAITING FOR  
THE STORM  
TO PASS...

*It's about  
learning to dance  
in the rain*

– VIVIAN GREENE

## Herstel je hormonen in 10 stappen... in 't héél kort

**Heftige menstruaties, premenstruele moods... dit soort verve-  
lende vrouwenkwalen zijn te tackelen. Wat zijn ook alweer de vijf  
boosdoeners die je hormoonbalans door de war schoppen? En hoe  
kun je hier wat aan doen? Ik zet hier nog even de basics op een rij  
uit mijn boek *Herstel je hormonen in 10 stappen*.**

### DE VIJF GROTE BOOSDOENERS

Per boosdoener een checklist... Beantwoord je veel vragen met ja?  
Volg dan zeker mijn 10 stappen!

**1. Insulineresistentie:** Dit betekent dat het niet meer lukt om met het  
hormoon insuline je bloedsuikerspiegel op orde te houden.

#### **Checklist:**

- Kun je makkelijk een maaltijd overslaan of krijg je dan snel een dip?
- Ben je vaak moe?
- Verdwijnt je taille in buikvet?
- Moet je vaak plassen?
- Heb je veel last van dorst en een droge tong?

**2. Oestrogeendominantie:** Er zijn te veel oestrogenen in je lijf ten  
opzichte van progesteron.

#### **Checklist:**

- Heb je last van PMS?
- Heb je last van pijnlijke borsten?
- Heb je last van hormonale hoofdpijn/migraine?
- Heb je last van vetopslag op de billen?
- Heb je last van opvliegers?
- Heb je last van humeurschommelingen?
- Heb je moeite om gewicht te verliezen?
- Word je moeilijk zwanger?

voor spijsverteringsklachten kan zorgen. Mocht je dus klachten houden, al eet je lactosevrij, dan kun je beter alle zuivel zoveel mogelijk skippen en bijvoorbeeld vervangen door amandel- en havermelk en kokosyoghurt. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel leukere alternatieven!

#### **ONGEZONDE (TRANS)VETTEN**

Een menu zonder vetten is ongezond, maar het is wel belangrijk om te kiezen voor gezonde vetten. Daar horen deze vetten niet bij: frituurvet, gefrituurd eten, margarine, halvarine, zonnebloemolie en gehard vet dat gebruikt wordt in koekjes en andere bewerkte producten. Kies liever voor: vette vis, noten, zaden, pitten, kokosolie, avocado, grasroomboter, ghee en olijfolie. Dit is een must voor een goede hormoonbalans!

### ***Eet vooral in alle fases van je cyclus:***

**GROENTE** Veel (bij voorkeur 2 porties, 500 gram per dag) en in alle soorten en alle kleuren van de regenboog

**FRUIT** Eet vooral de hele vrucht, 2 à 3 porties/stuks per dag. Ook alle kleuren en soorten en met de seizoenen mee

**KNOLLEN, BOLLEN EN WORTELS, ZOETE AARDAPPELS**  
Slechts af en toe gewone aardappels

**EIEREN (biologisch)**

**PEULVRUCHTEN** (Af en toe, kunnen je darmwand prikkelen)

**VIS** Liefst zoveel mogelijk vette vis (zó belangrijk voor je hormoonhuishouding!)

**BIOLOGISCH VLEES** (Rund- en varkensvlees met mate)

**BIOLOGISCH GEVOGELTE EN WILD**

**GLUTENVRIJE GRANEN** Zoals haver, havermout, rijst, boekweit, quinoa, kastanje-, amandel- en kokosmeel

**AVOCADO**

**ZADEN EN PITTEN** Zoals lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, hennepzaad, zonnebloempitten en pompoenpitten (kijk ook op blz. 46 om meer te lezen over seed cycling tijdens je cyclus)

**OLIJFOLIE, ROOMBOTER, GHEE, KOKOSVET**

**KIEMEN** (Geweldige fyto-oestrogenen)

**PURE CHOCOLA** Minstens 80%

**NOTEN** Het liefst ongebrand, zoals macadamia, walnoten, amandelen, cashew, paranoten, etc.

**GROENTEN UIT ZEE** Zoals zeewier, nori, zeekraal, lamsoor, waterkers, etc.

**RAUWMELKSE GEITEN- EN SCHAPENKAAS**

(Behalve wanneer je darmklachten ervaart van zuivel)

**KOEMELKVERVANGERS** Zoals havermelk, amandelmelk en kokosyoghurt

**agenda**








CYCLUS  
INVUL  
AGENDA

**En nu sta jij zelf centraal! In het vorige hoofdstuk heb je mijn tips voor elke fase van je cyclus kunnen lezen, en je hebt meer kunnen lezen over hoe de cyclus werkt. Om echt grip op jouw cyclus te krijgen, gaat deze cyclusinvalagenda je helpen.**

### UITLEG

De agenda is verdeeld in twaalf keer vijf weken. Je begint met het bijhouden van je dagboek op de weekdag waarop de eerste dag van je menstruatie valt. Er zijn een paar dingen die je van mij elke dag moet bijhouden:

### DAGELIJKSE VRAGEN

-  Hoeveel koffie heb ik gedronken?
-  Hoeveel glazen alcohol?
-  Heb ik suiker gegeten vandaag?
-  Welk cijfer geef ik mijn stresslevel?
-  Heb ik bewogen en hoe lang?
-  Hoeveel uur heb ik geslapen?
-  Hoe voel ik me vandaag? (happy, mwah, slecht, humeurig)

Deze zaken kun je gemakkelijk turven, of je vult er een cijfer in. Dingen die je elke dag wat uitgebreider kunt opschrijven, afhankelijk van de fase van je cyclus zijn (en schrik niet van de lijst):

maandag



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

dinsdag



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

woensdag



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

donderdag



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



vrijdag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



zaterdag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



zondag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

maand 1  
week  
1

Met deze persoonlijke planner komen je hormonen in balans! In *Jouw persoonlijke cyclusplanner* houd je twaalf maanden lang je eigen cyclus bij, waarbij Vivian Reijs je van de juiste informatie voorziet, voedingsadviezen biedt en wekelijkse tips geeft.