

Checklist Hormonen

Welke hormonen spelen mee bij
jouw huid- energie & hormonale klachten?

Acne waar je maar niet vanaf komt. Moe wakker worden, ook na een volle nacht slapen.

Cravings waar je geen grip op krijgt. Je niet happy voelen vóór je cyclus.

Of je cyclus die begint te veranderen - een voorbode van perimenopauze.

Dit zijn geen losse toevalligheden. Je hormonen hangen met elkaar samen - raakt er één uit balans, dan gaat de rest automatisch mee.

Deze checklist is geen diagnose, maar wel een startpunt: waar zit de meeste spanning, en waar kun je het beste beginnen.

Kruis aan wat jij herkent. Meerdere vinkjes bij één hormoon? Dan is dat een goede plek om te beginnen.

CORTISOL

- ☐ Je voelt je vaak gestrest, zelfs zonder reden
- ☐ Je hebt moeite om 's ochtends op gang te komen
- ☐ Je krijgt een energiedip rond 15:00 uur
- ☐ Je wordt niet uitgerust wakker, ook na genoeg slaap
- ☐ Je grijpt naar troostend, zoet of zout eten als je gestrest bent
- ☐ Je bent prikkelbaar of snel emotioneel
- ☐ Je hebt een lage weerstand en vaak verkouden of ziek
- ☐ Je krijgt meer puistjes op stressvolle momenten
- ☐ Je rekt op koffie of iets zoets om de dag door te komen
- ☐ Je hebt weinig zin in ontbijt
- ☐ Je merkt dat je moeilijk kan ontspannen, ook niet in het weekend
- ☐ Je merkt dat afvallen, vooral rond je buik, moeizaam gaat
- ☐ Je hebt last van je darmen (opgeblazen gevoel, wisselende stoelgang), vooral bij spanning

Checklist Hormonen

Welke hormonen spelen mee bij
jouw huid- energie- of hormonale klachten?

Insuline

- ☐ Je hebt na je eten snel weer honger
- ☐ Je hebt cravings, vooral naar zoet of koolhydraten
- ☐ Je krijgt kort na een maaltijd een energiedip of wordt slaperig
- ☐ Je slaapt onrustig en wordt 's nachts wel eens wakker
- ☐ Je voelt je geïrriteerd of trillerig als je niet op tijd eet
- ☐ Je hebt last van acne
- ☐ Je hebt last van je darmen (opgeblazen gevoel, wisselende stoelgang)
- ☐ Je moet 's ochtends eerst eten om op gang te komen
- ☐ Je gaat de deur niet uit zonder iets gegeten te hebben en neemt altijd eten mee
- ☐ Je hebt de diagnose PCOS (gehad) - insuline speelt hier vaak een rol in
- ☐ Je hebt na het eten, ook als je genoeg gegeten hebt, nog steeds trek in iets zoets
- ☐ Je hebt donkere, iets verdikte huid in je nek, oksels of liezen (kan wijzen op insulineresistentie)

Checklist Hormonen

Herken jouw hormonale disbalans!

Oestrogeen

- ☐ Je hebt last van stemmingswisselingen, vooral rond je menstruatie
- ☐ Je hebt gevoelige borsten, voor of tijdens menstruatie
- ☐ Je hebt meer last van acne rond dezelfde tijd van de maand
- ☐ Je hebt zware of pijnlijke menstruaties
- ☐ Je herkent PMS-klachten bij jezelf
- ☐ Je hebt het idee dat je vocht vasthoudt of makkelijk aankomt
- ☐ Je cyclus begint te veranderen - korter, onregelmatiger of overslaan
- ☐ Je bent 40+ en herkent dit samen met opvliegers, wisselende energie of veranderend slaappatroon.
- ☐ Je hebt moeite (gehad) met vruchtbaarheid
- ☐ Je hebt last van hoofdpijn of migraine rond je menstruatie

Progesteron

- ☐ Je hebt een korte cyclus (minder dan 26-28 dagen) die per maand wat wisselt
- ☐ Je huid wordt onrustiger in de dagen voor je menstruatie
- ☐ Je hebt regelmatig hoofdpijn in de week vóór je menstruatie
- ☐ Je voelt je sneller geïrriteerd, vooral in de week voor je menstruatie
- ☐ Je slaapt de laatste twee weken van je cyclus slechter dan de rest van de maand
- ☐ Je voelt je angstig of gespannen zonder duidelijke reden, vooral in de 2e cyclushelft
- ☐ Je voelt je somber of neerslachtig zonder duidelijke aanleiding, vooral in de 2e cyclushelft



Testosteron

- ☐ Je hebt last van ongewenste haargroei in het gezicht (kin, wangen, bovenlip)
- ☐ Je mist regelmatig een menstruatie of je cyclus is onregelmatig
- ☐ Je hebt een vette huid
- ☐ Je sport meer dan 3x per week aan (zware) krachttraining
- ☐ Je hebt vergrote poriën
- ☐ Je hebt dunner wordend haar of haaruitval, vooral bovenop je hoofd
- ☐ Je hebt vooral rondom je kaaklijn en kin last van puistjes of ontstekingen
- ☐ Je hebt de diagnose PCOS (gehad)
- ☐ Je bent vaak geïrriteerd of snel boos

Wat zegt jouw uitslag?!

Belangrijk om te weten: hormonen werken nooit los van elkaar. Veel vinkjes bij één hormoon betekent niet dat dát dé oorzaak is - het laat zien waar je klachten het meest voelbaar zijn, en waar je kunt starten

Veel vinkjes bij Cortisol?

Je lichaam staat al een tijdje onder te veel druk. Cortisol beïnvloedt alle andere hormonen, dus dit is vaak een logisch startpunt. Werk je hier eerst aan, dan zie je vaak dat de rest ook makkelijker verschuift.

Veel vinkjes bij Insuline?

Je bloedsuiker schommelt, en dat heeft direct effect op je huid, energie en cravings. Insuline werkt nauw samen met cortisol — de twee versterken elkaar vaak.

Veel vinkjes bij Oestrogeen of progesteron?

Je cyclus en huid hangen nauw samen. Dit zie je terug in je huid rond je menstruatie. Deze twee hormonen worden ook beïnvloed door hoe het met je cortisol en insuline gaat.

Veel vinkjes bij testosteron?

Acne op je kin en kaaklijn, een vette huid of haaruitval kunnen wijzen op te veel testosteron. Ook dit hormoon staat niet op zichzelf - het reageert op stress en bloedsuiker.

En nu?!

Je weet nu waar je klachten het meest voelbaar zijn.

Klaar met proberen, met rondjes draaien, met weer iets nieuws kopen dat toch niet werkt? Dan is dit het moment om er echt mee aan de slag te gaan.

Plan een gratis kennismaking. Daarin kijken we samen wat je al hebt geprobeerd, en wat voor jou een logische volgende stap is.

Plan je kennismaking