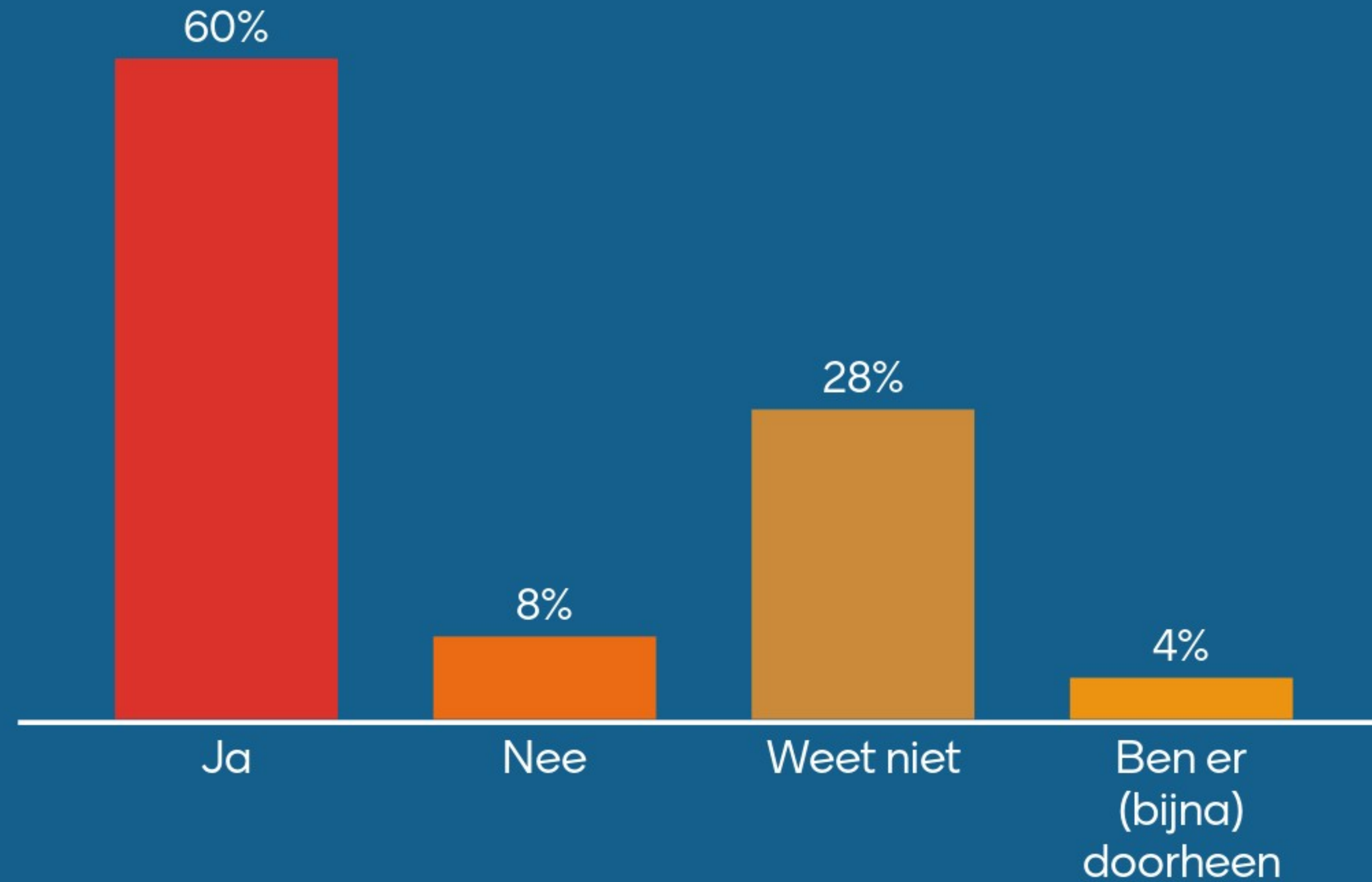


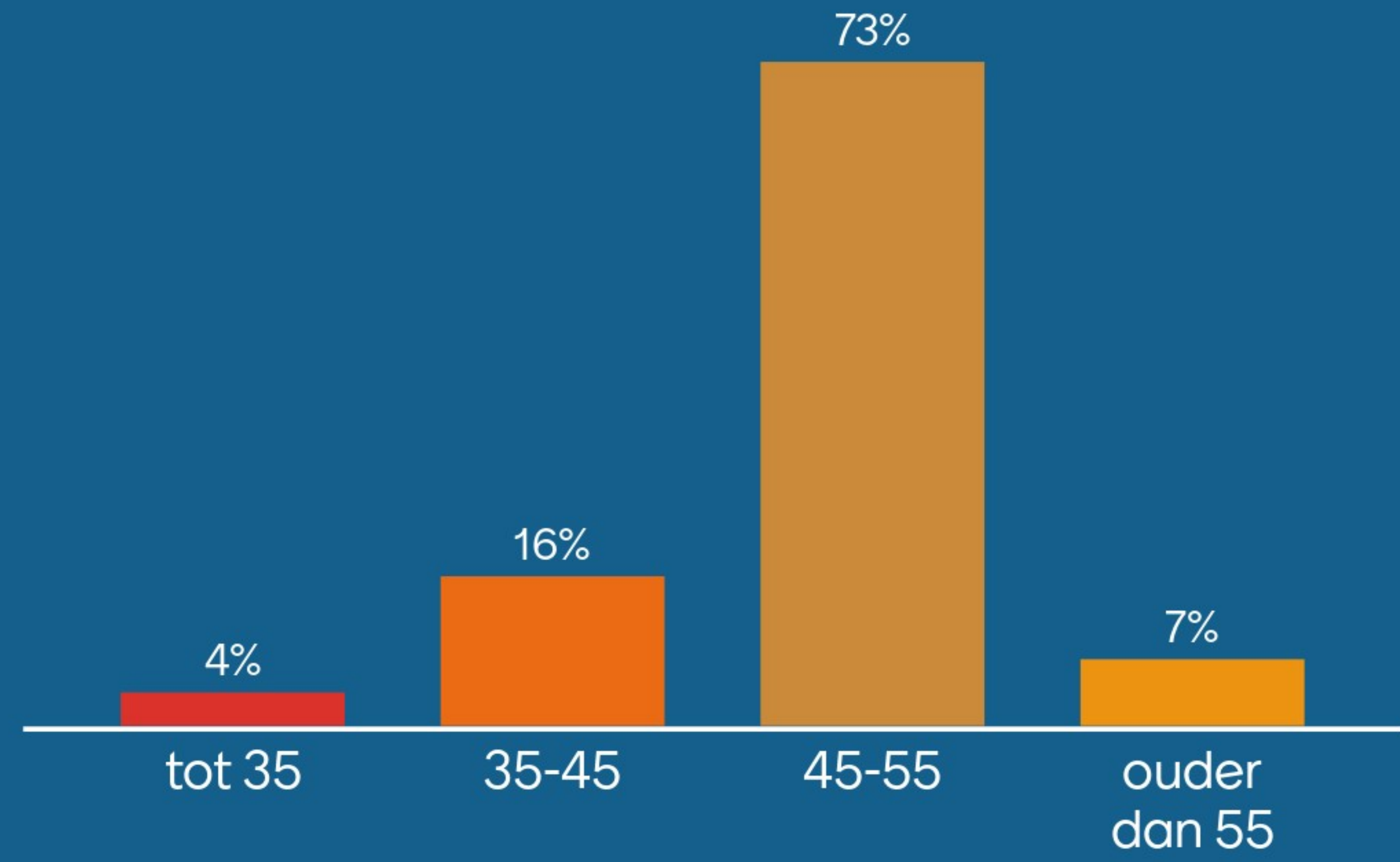
Masterclass Praten over de Overgang.



Zit je in de overgang?



In welke leeftijdscategorie val je?



Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

Cafeïne vrije koffie

Magnesium melaat

Van mijn lijf te houden.

Koud douchen

Zit er nog in 🚗

Bio-identieke
hormoontherapie.
Oestrogel en Utrogestan

Hormoontherapie
(Femoston)

Een novasure. Veel minder
bloedverlies.

Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

Blijf aan de pil, vrijwel geen overgangsklachten

Op tijd rust nemen.

Vriendinnen

Magnesium

Kennis tot me nemen en praten over de overgang

Overgangs consulente en orthemoleculaire deskundige

Ventilator op mijn bureau

Uiteindelijk hormonen

Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

Nog niks: ben nog
zoekende

Hormoontherapie

Acupunctuur

Ademwerk
stressvermindering om
opvliegers op te vangen

Acceptatie / hoort erbij

Mijn zus ❤️

Het accepteren, iedereen
krijgt er in meer of mindere
mate mee te maken.

Praten, leefstijl en
femoston

Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

hst

Ben nog zoekende

Altijd een flesje water mee.

Vandaag naar menopauze kliniek geweest dus vanaf nu hopelijk minder klachten door hormoon therapie en magnesium citraat

Luisteren naar je lijf

Sporten

Mediteren

Femoston en yoga 😊

Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

In agenda tijdens menstruatie rust proberen in te plannen en geen sociale dingen

Mindfulness

Je mag er last van hebben

Op juridisch, geen taboe

Collageen type 2

Grenzen aangeven

In agenda menstruatie markeren, zodat ik indien mogelijk rekening kan houden met intensieve/sociale afspraken zodat ik me over kan geven en meer rust neem.

Meer thuis in eigen fijne omgeving

Wat heeft jou geholpen tijdens de overgang?

Tot nu toe kan ik nog niets bedenken... helaas 😞

Minder last van bekkeninstabiliteit, minder pijn, doordat ik wat stijver wordt (ben heel lenig).

Zelfzorg

Agenda leger, keuzes maken

Meer thuis in veilige omgeving

Hoop extra gedoe. Allerlei klachten die gelukkig met de hormoontherapie onder controle zijn. Enige klacht nu is moe, moe, moe

Wat heeft de overgang jou gebracht?

Me time. Minder behoefte aan zorgen.

Warme voeten

Nog niet echt iets

Einde aan 43 jaar menstrueren!

Onafhankelijk voelen, maak me minder druk

Fuck it mentaliteit

Stil staan bij wat ik zelf wil.
Andere keuzes maken.

Zelfkennis

Wat heeft de overgang jou gebracht?

Stil staan bij wat ik zelf wil.
Andere keuzes maken.

Oja, ik heb het minder snel
koud

Nog niets voor zover ik
weet...