

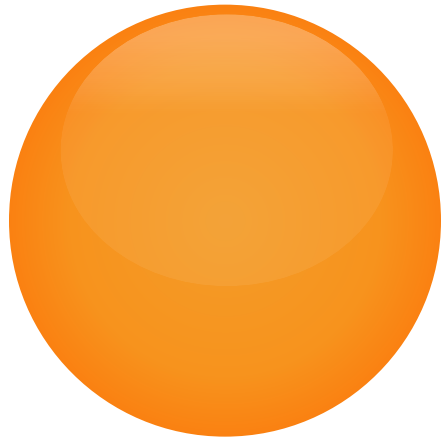


LEEFSTIJL & GEZONDHEID



LES 2. Wespennest, hormoonhuishouding





LES 2.

LEVENSGEBIEDEN CIRKEL

WESPENNEST, KONINGIN

STRESS

HORMONEN



OPDRACHT LEVENSGEBIEDEN CIRKEL



WONEN WERKEN WEDERHELFT

WAT GEEFT JOU STRESS?

(VERTEL N.A.V. DE LEVENSGEBIEDEN IN DE CIRKEL EN GEEF + + + VOOR GEBIEDEN WAAR JIJ STRESS ERVAART)

WAT IS JOUW KONINGIN IN HET WESPENNEST?



Hoe werd er vroeger bij jou thuis omgegaan met stress?
Wat deed je vader, wat deed je moeder?



OPDRACHT



Maak een gewoontelus met je koningin als uitgangspunt

Gebruik de VRAGEN uit les 1!





Cholesterol + Pregnenolone

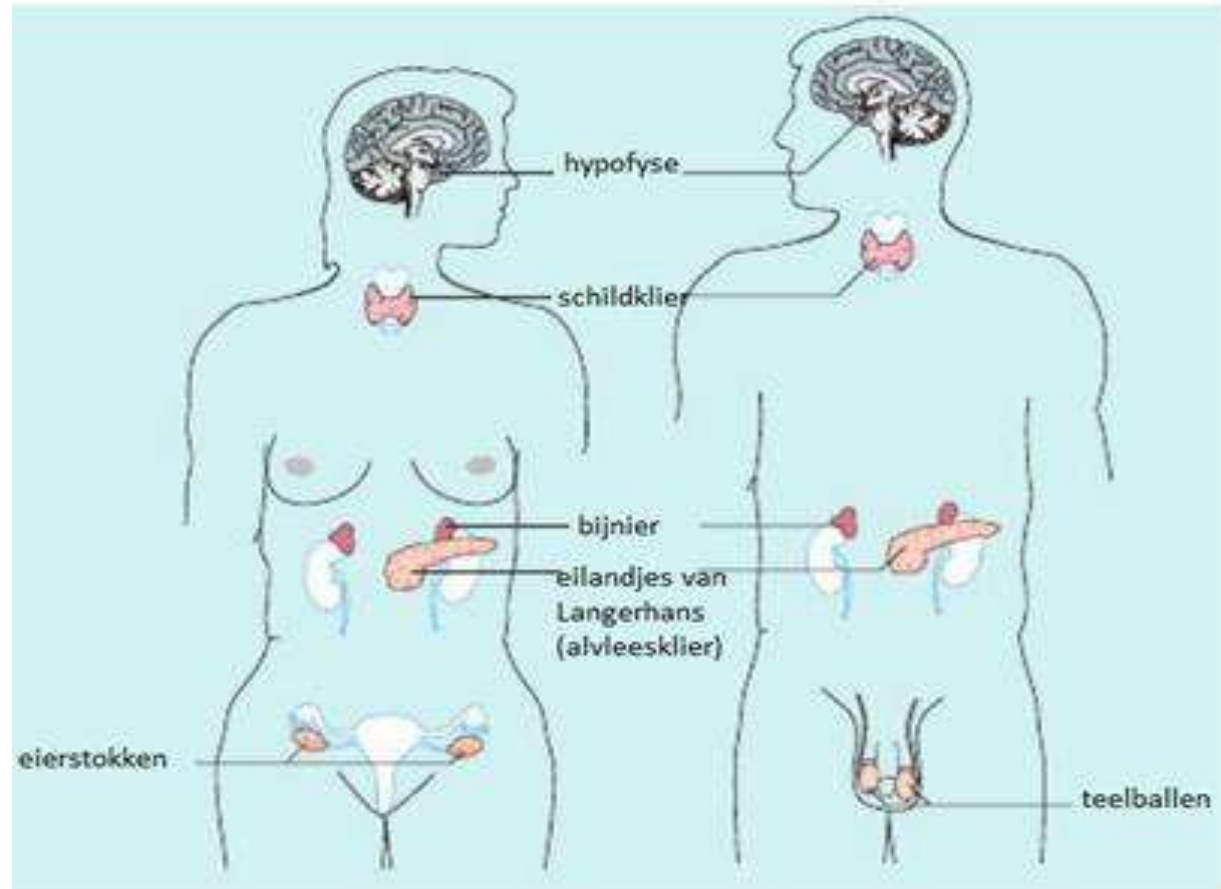
→ hormonen



Invloed op:
gedrag
gevoel
emoties

Gezondheid &
welzijn

Reguleren o.a.:
stemmingen
eetlust
slaap
reactie op pijn



STRESS door:

Werkdruk

Relatie

Slaapproblemen

Geldzorgen

Te veel koffie

Kapotte auto

Overgewicht

Puberende kinderen

Allergieën

(Zieke) ouders

Verbouwing

Wonen

Zuur-base disbalans

Xeno-oestrogenen

Milieuvervuiling

Medicijnen

Voeding

(suikers, zouten,

slechte vetten

e-nummers

light producten

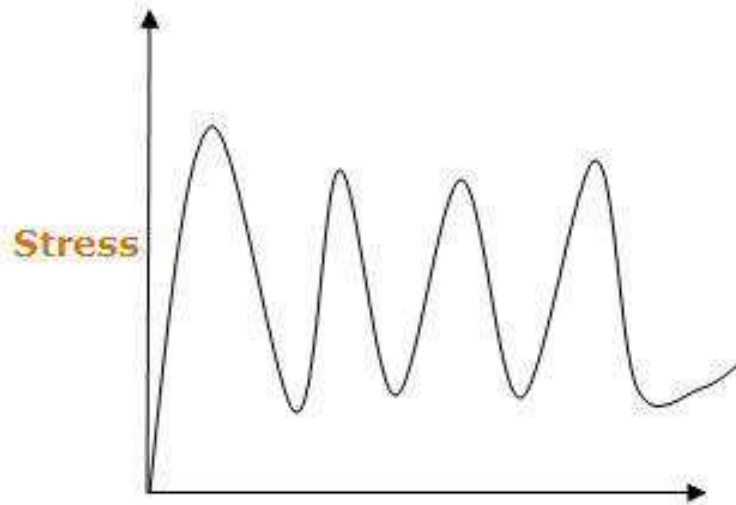
zuivel, gluten,

zoetstoffen)

→ DETOX

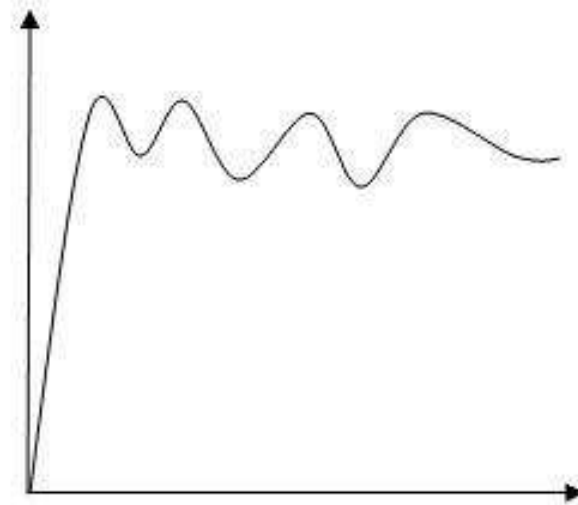


Stress met herstel



Tijd

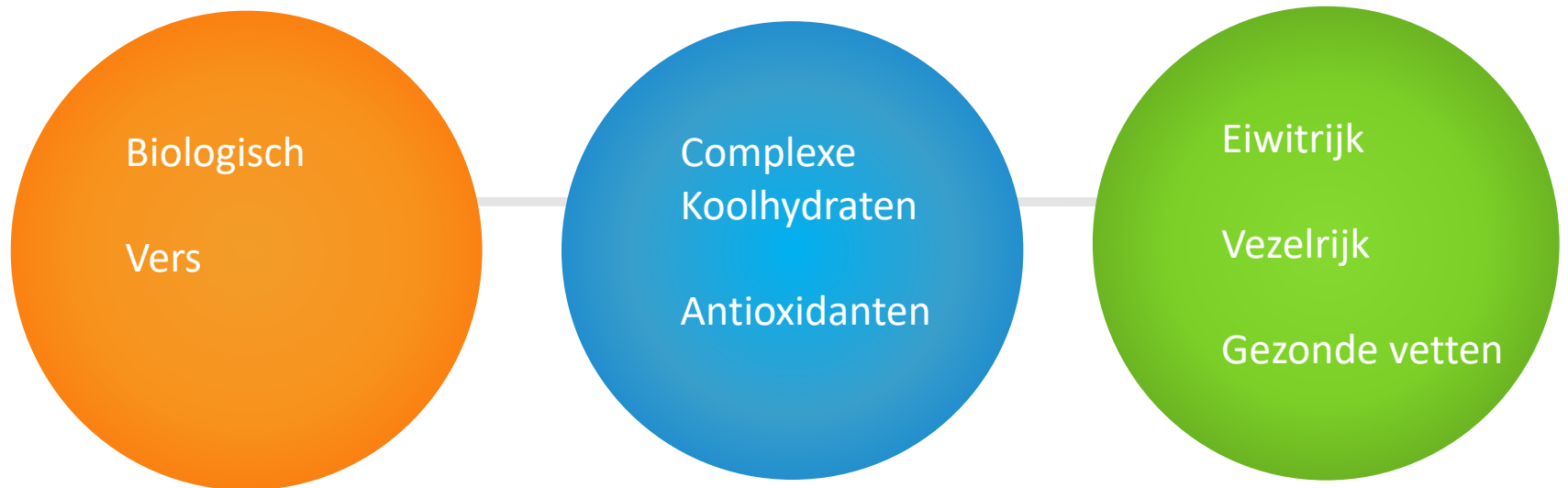
Stress zonder herstel



Tijd



Hormonen in balans door gezonde voeding



+ bewegen, ontspannen en luisteren naar je lichaam



CORTISOL te hoog

Chronische stress

Bol gezicht

Vetopslag op buik en bovenarmen

Verlies van spiermassa

Nooit verkouden

Hoge bloeddruk

Slaapproblemen

Dunnere huid

Laag libido

Schommeling in bloedsuikerspiegel

Lagere insuline gevoeligheid



CORTISOL te laag

Bijnieruitputting

Erge vermoeidheid
Algehele zwakte
Angsten + nervositeit
Moeite in omgaan met stress
Stemmingswisselingen
Emotioneel instabiel
Duizeligheid of
Licht gevoel in hoofd
Hoofdpijn
Gedrags- en geheugenproblemen
Concentratieproblemen
Ongeduldig, snel geïrriteerd
Gevoelig

Zin in zoet (**magnesium!**)
zout en cafeïne
Donkere kringen
Allergieën
Slechte spijsvertering
Aambeien
Spataderen
Longproblemen
Veel dorst en plassen
‘s ochtends moe wakker
worden, ‘s avonds korte
energiepiek
Altijd koud hebben



Insulinehormoon

Voor spieropbouw en vetopslag in cellen, bloedsuikerspiegel gaat omlaag door insuline.

Kenmerken insulineresistentie:

Love handles

Moe zijn en energiedipjes hebben

Depressieve en neerslachtige gevoelens en nervositeit

Steeds zin hebben in zoetheid (vooral na de maaltijd) en geen controle hebben over eetgedrag

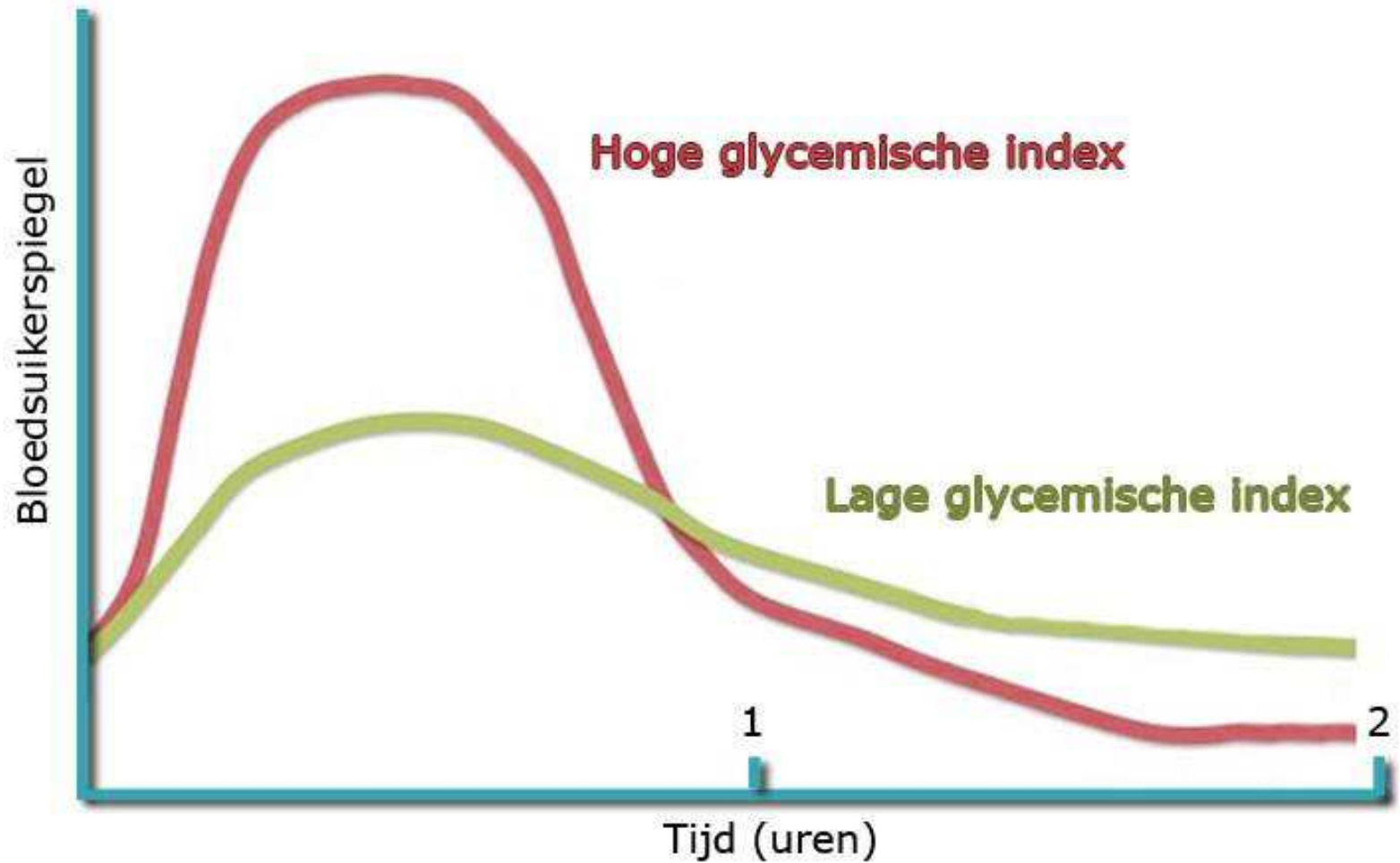
Aankomen van het eten van koolhydraten

Gewrichtsklachten

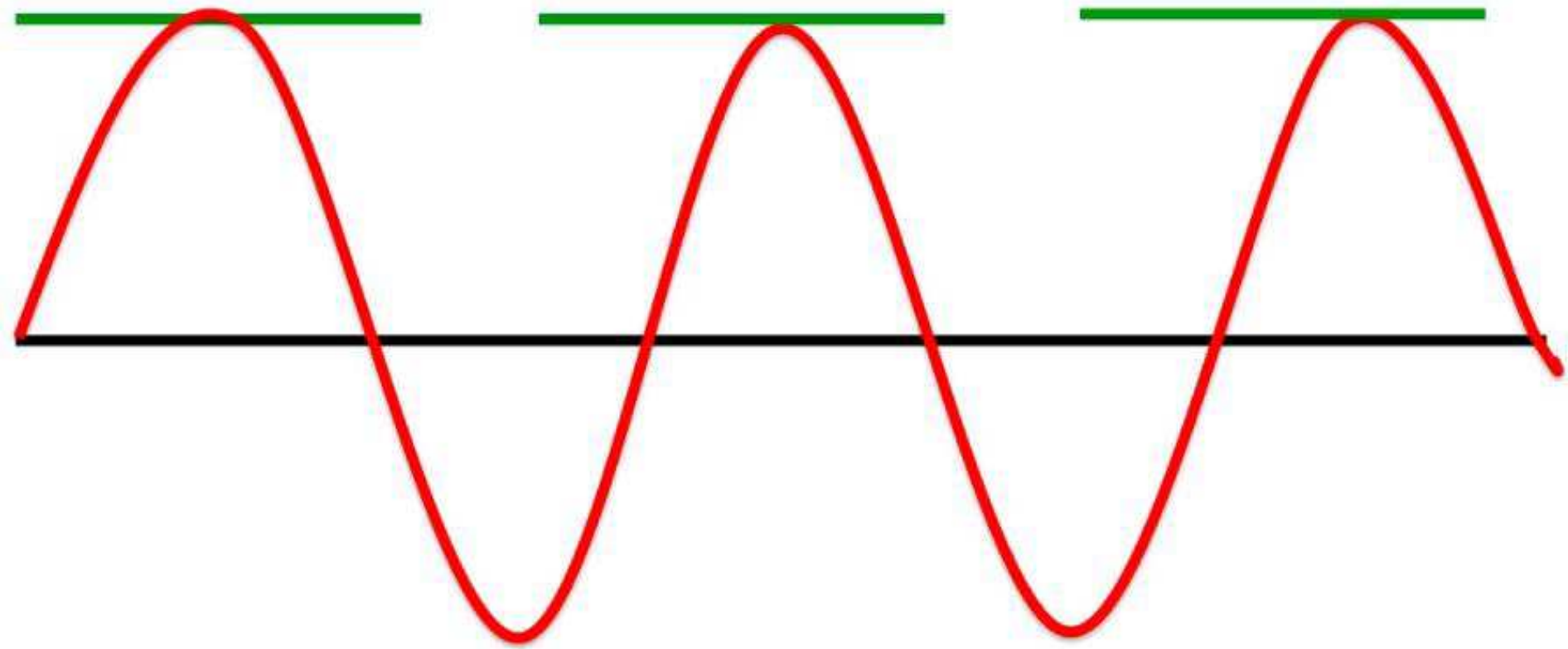
(pre)diabetes: uiteindelijk te weinig insulinewerking (met mogelijke gevolgen zoals oogcomplicaties, nierziekten, veel dorst en plassen, beschadigde zenuwen, hart- en vaatziekten, droge mond, slecht genezen van wonden, “frozen” schouders, stijve gewrichten, misvormingen, etc.)



Hoge vs lage glycemische index



Bloedsuiker en insuline



- Ideaal bloedsuikerniveau
- Bloedsuiker
- Insuline



OESTROGEEN Te veel

Stemmingswisselingen

Vasthouden van vocht

Slaapstoornissen

Vetopslag op billen, bovenbenen en kuiten en cellulitis

Depressie en prikkelbaarheid

Hoofdpijn of migraine

Versnelde veroudering

Candida

Acne

Zink en magnesiumtekort



OESTROGEEN Te weinig

Gewichtstoename

Dofte, droge, dunne huid

Botontkalking/osteoporose

Droog haar

Verminderde hersenfunctie

Psychische klachten (o.a. irritaties, depressie en angsten)

Opvliegers



Wat heb je geleerd?

