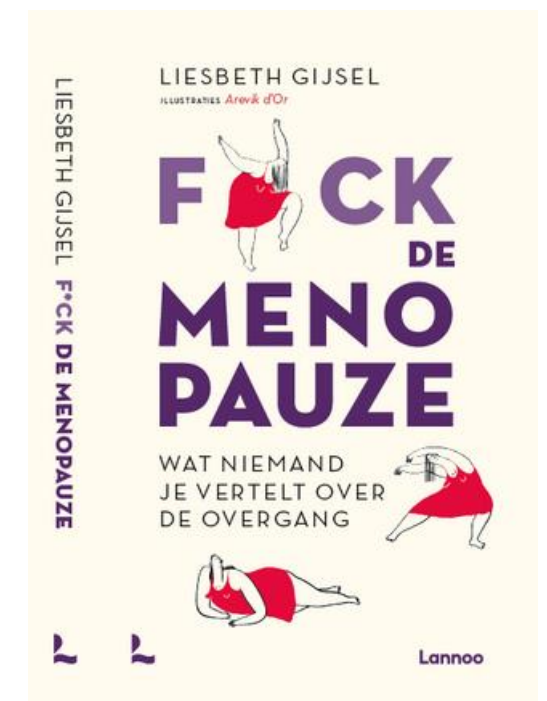


HELP, DE OVERGANG!

Liesbeth Gijsel



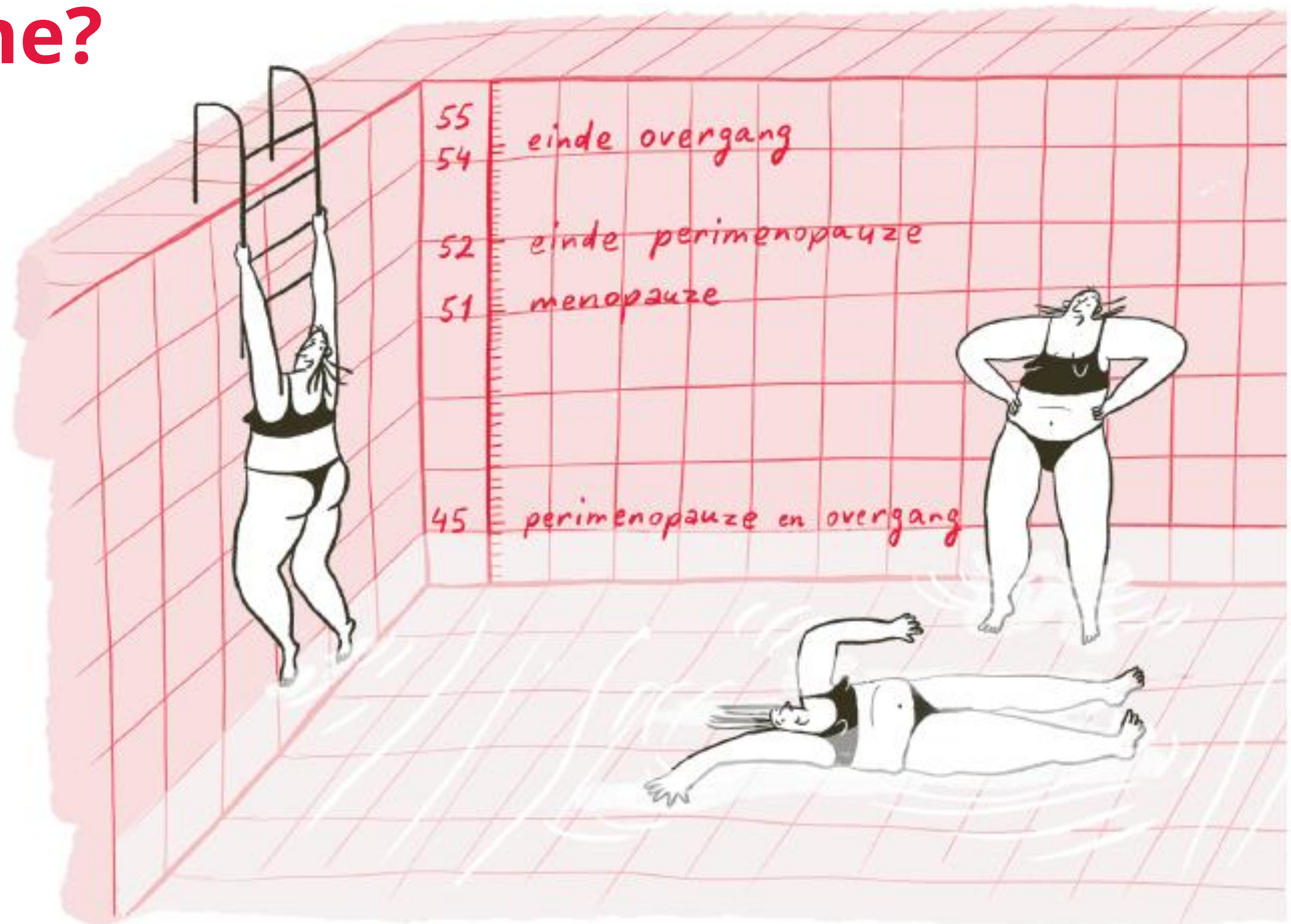
Enkele vragen voor jullie ...



©Arevik D'Or

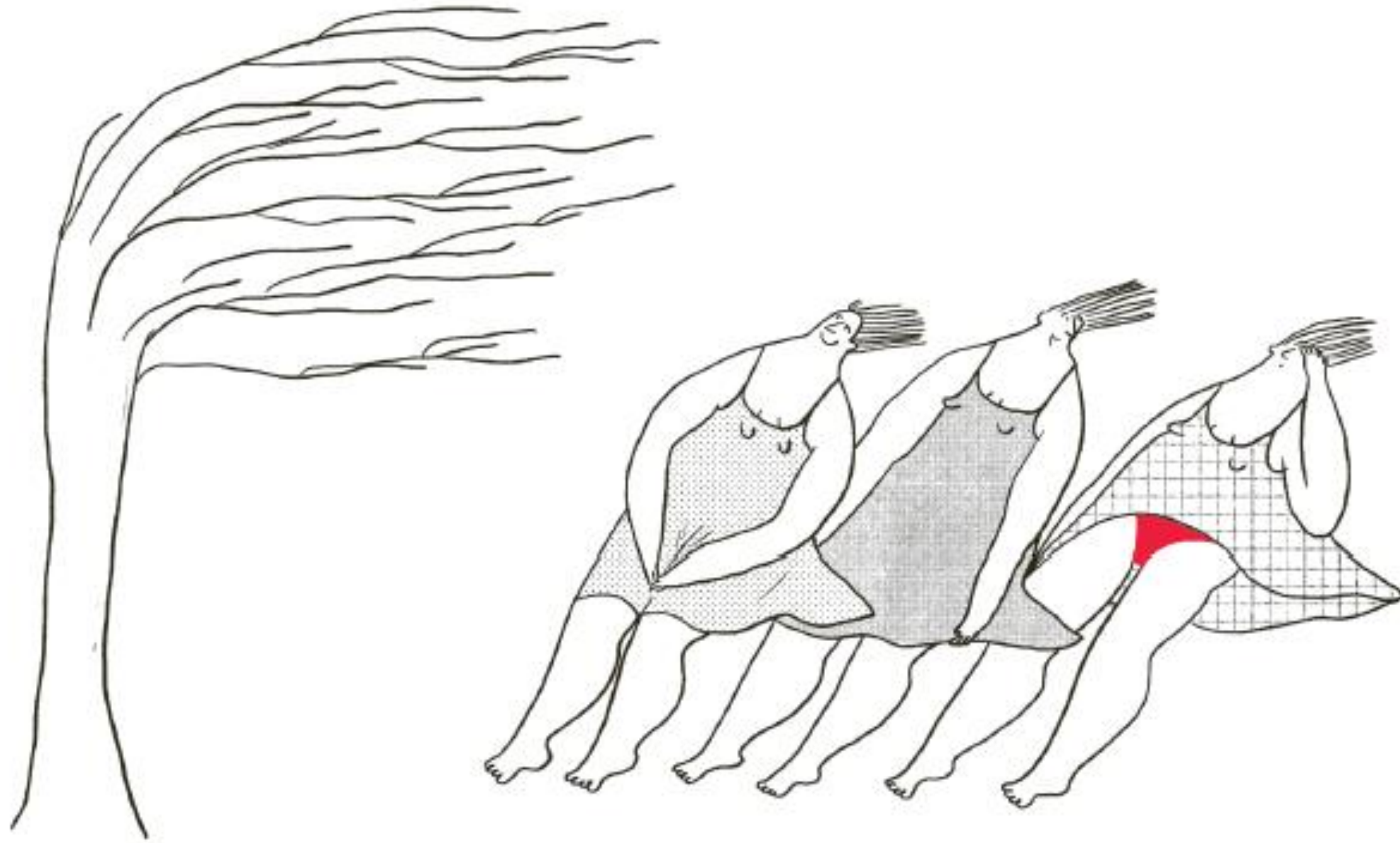
What's in a name?

Menopauze
perimenopauze
overgang
postmenopauze



De signalen

Bloedtest?
Opvliegers
Veranderde menstruatie
Brainfog

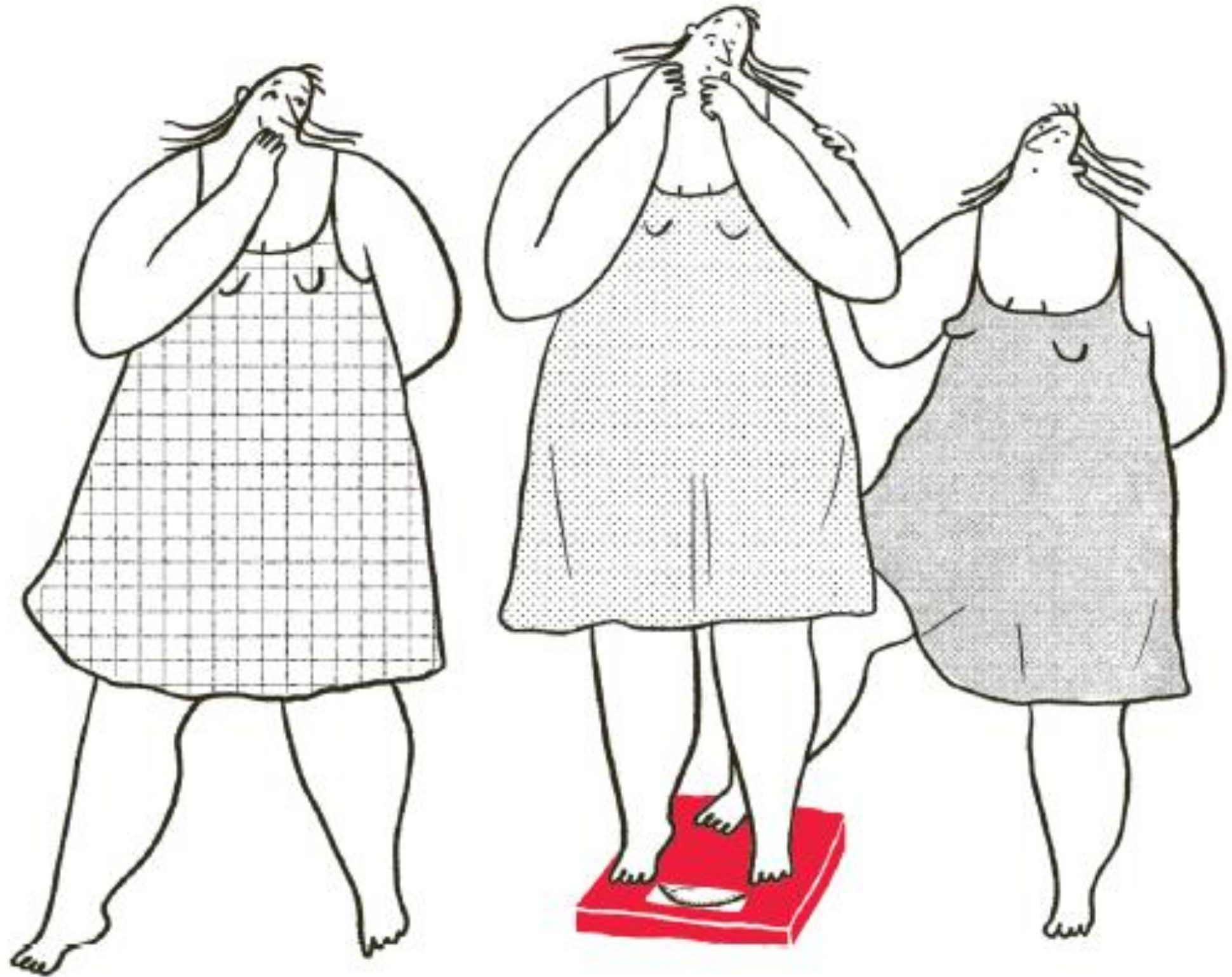


De signalen

Slecht slapen

Spier- en gewrichtspijn

Van peer naar appel

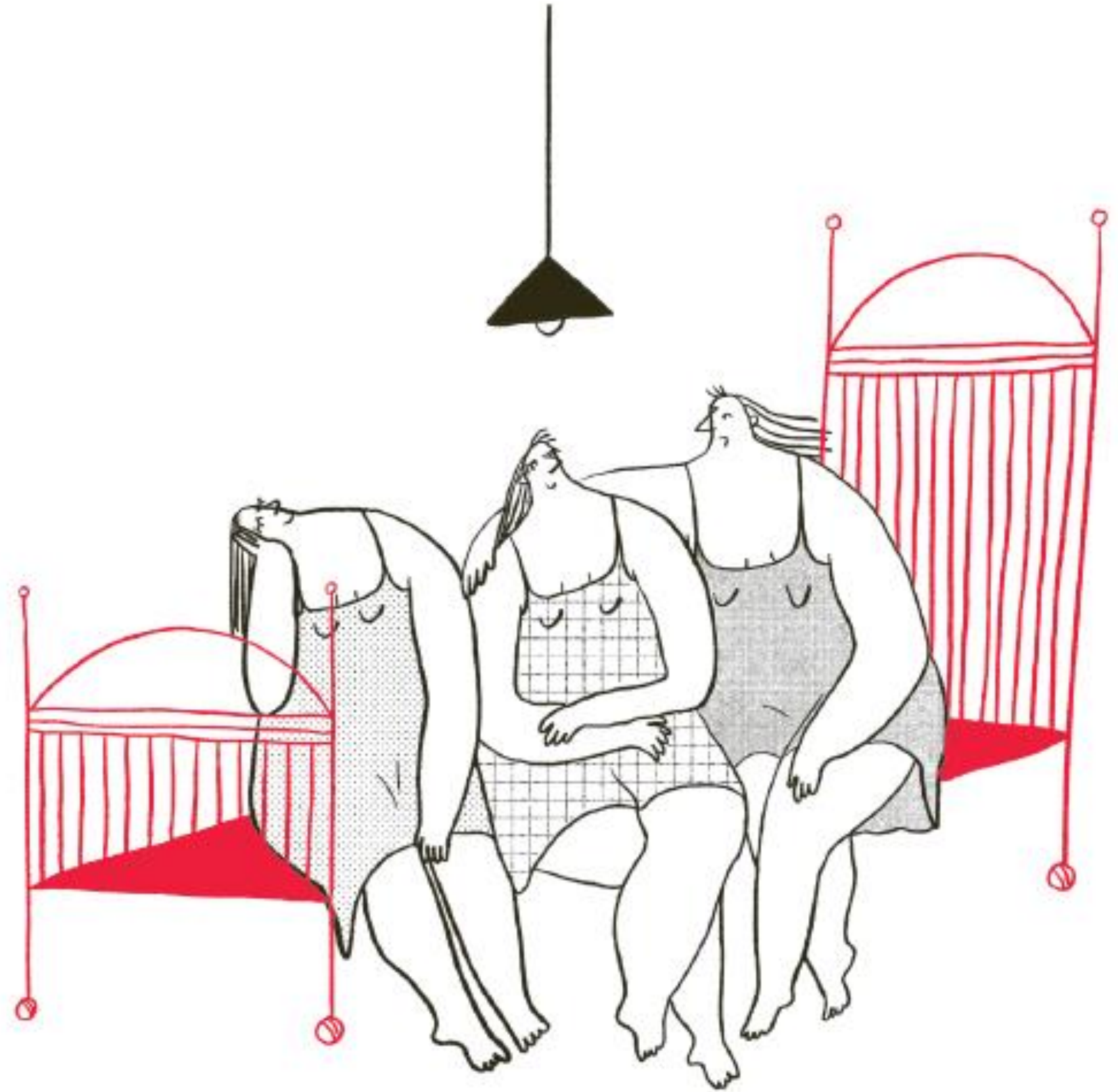


De signalen

Versterkte PMS

Stemmingswisselingen

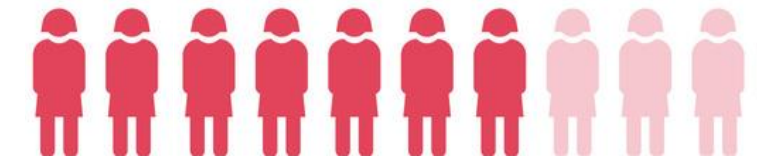
Algehele droogte



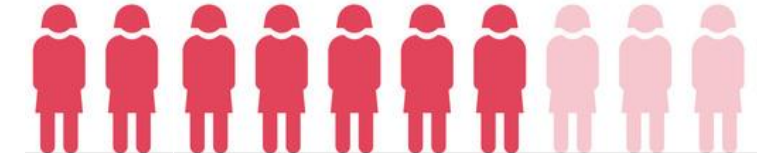
©Arevik D'Or

De impact ...

opvliegers



vermoeidheid



brainfog



spier- of gewrichtspijn



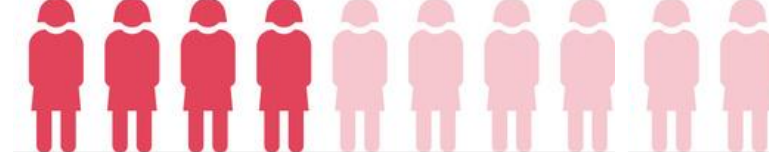
depressieve gevoelens



stemmingswisselingen



slaapproblemen

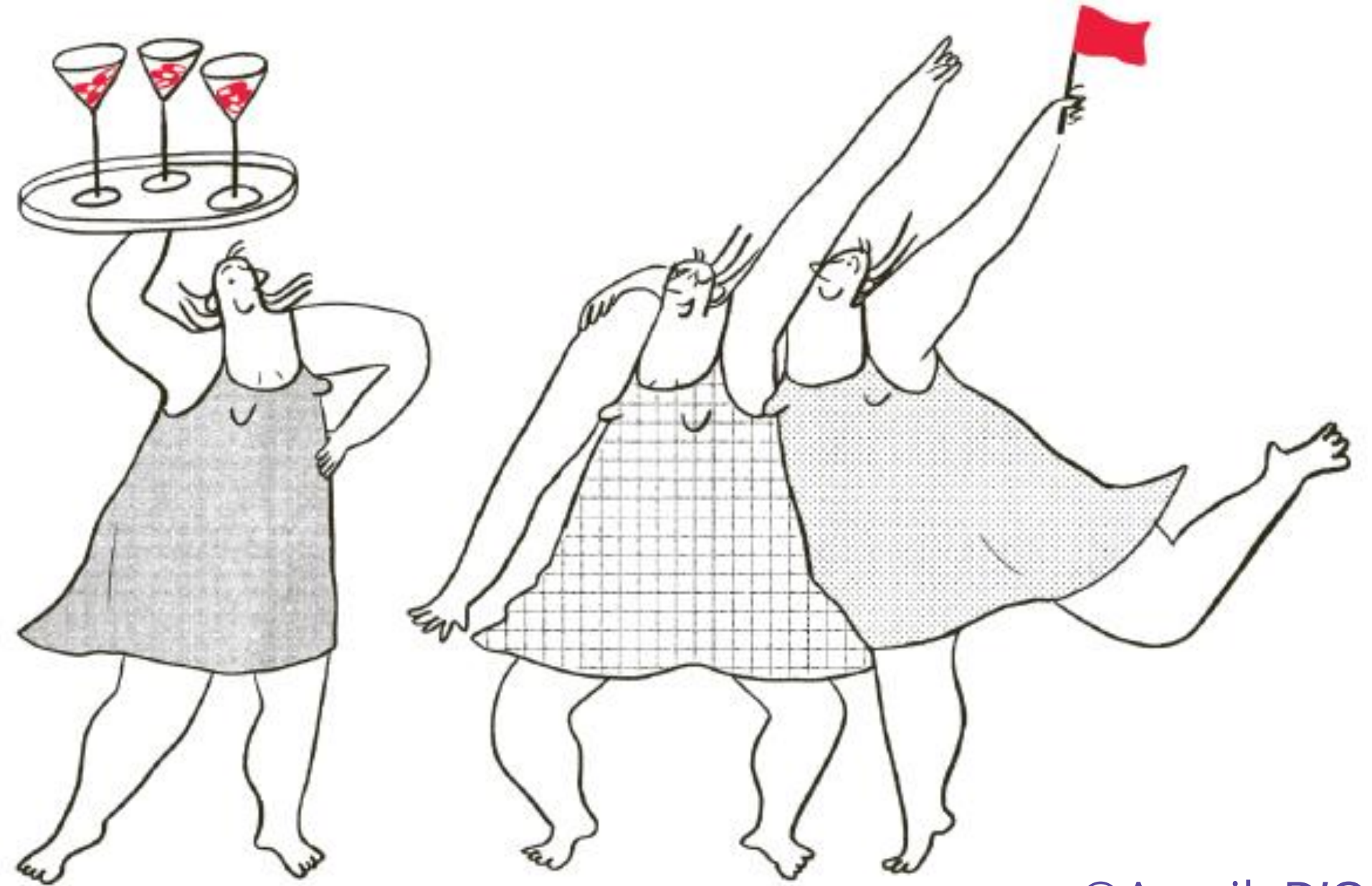


hevig bloedverlies

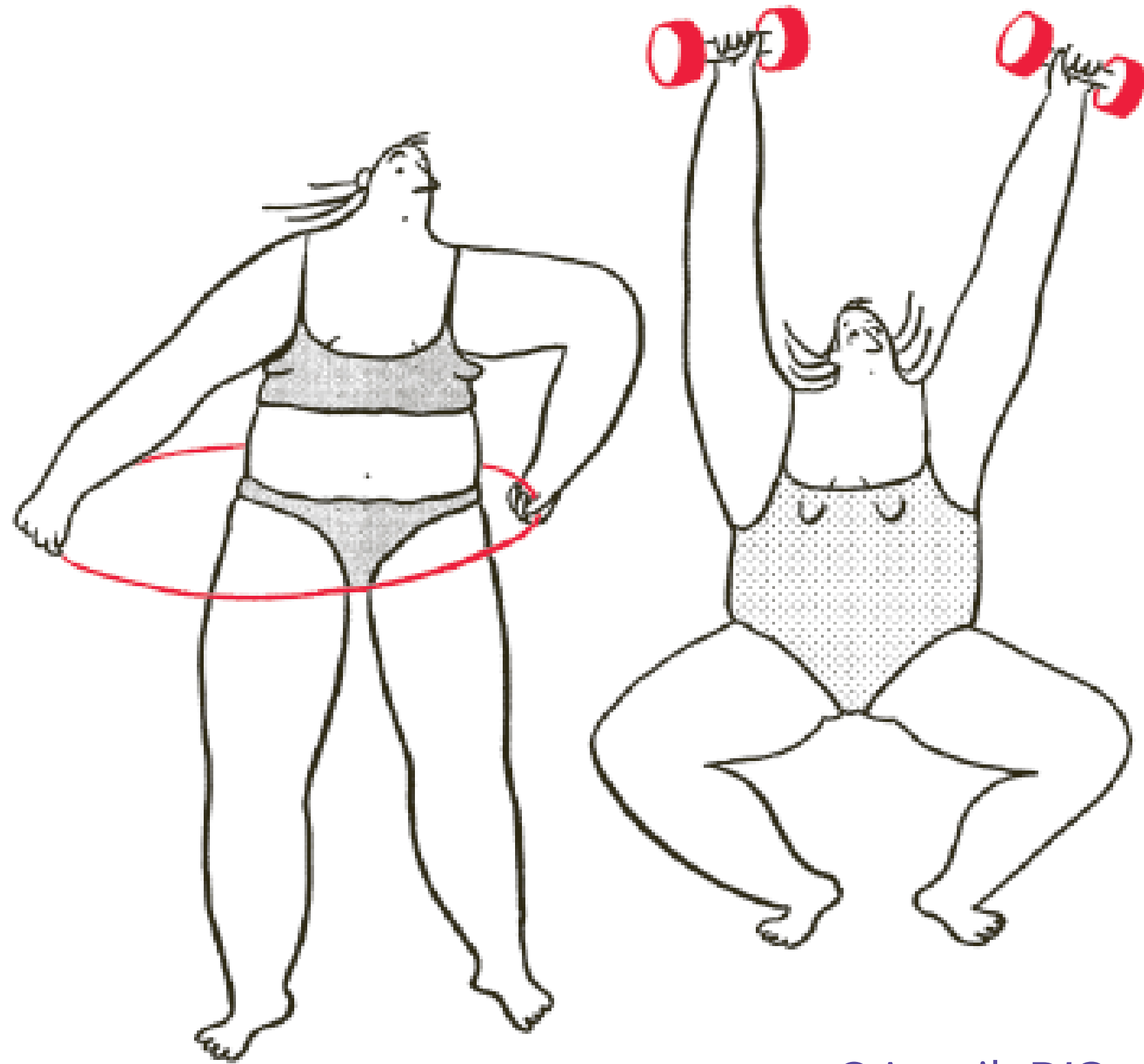


Hormoontherapie: het wondermiddel?

Heel effectief tegen opvliegers
Risico's
Bijwerkingen



©Arevik D'Or



©Arevik D'Or

Beweging

Sport en lichaamsbeweging
Krachttraining
Bekkenbodemspiertraining

Ontspanning

Stress en negatieve gedachten

Yoga

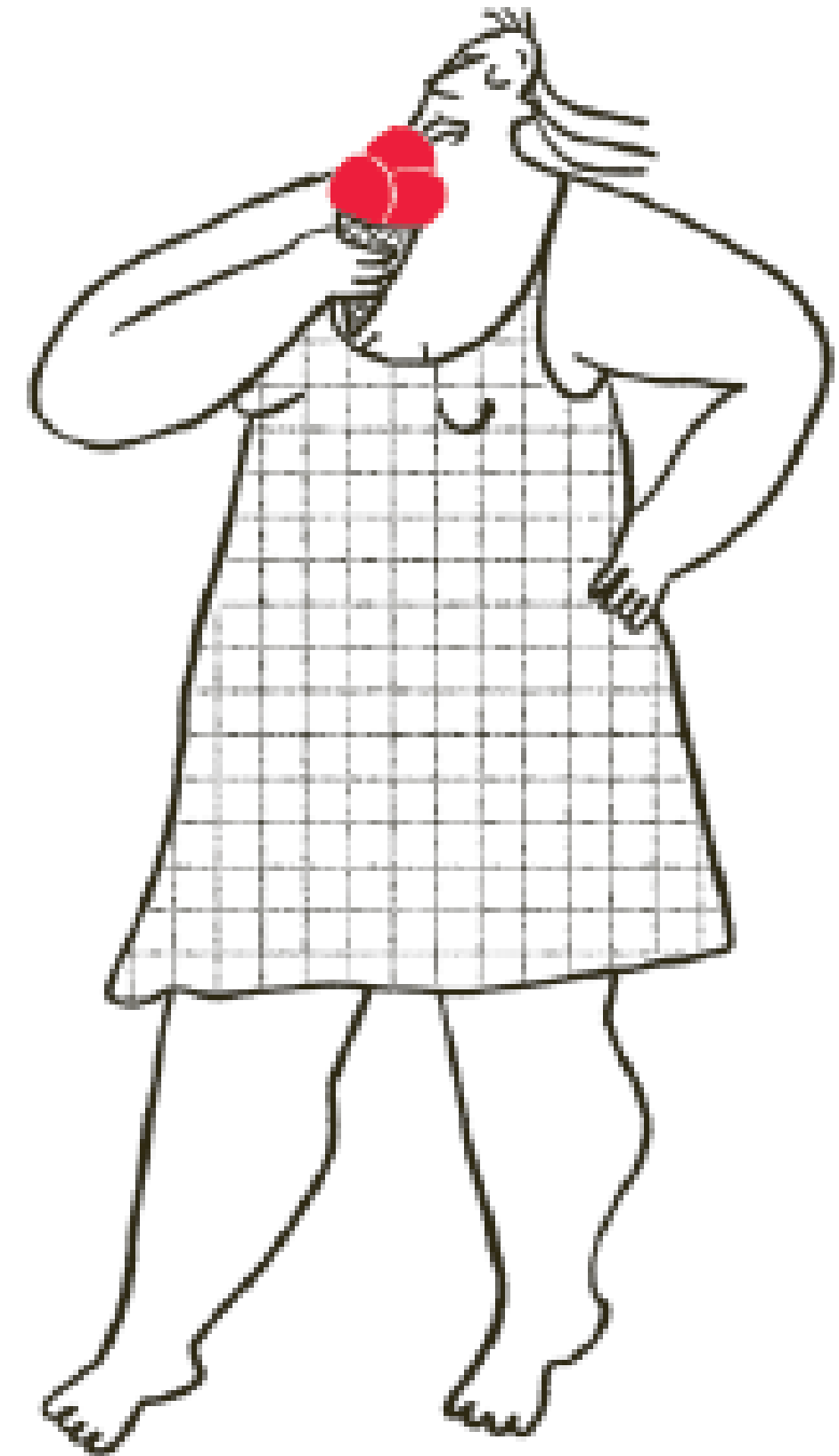
Cognitieve gedragstherapie

Aanpassing van de omgeving



Voeding

Triggers voor opvliegers
Voedingsdagboek
Moeite met suikerpieken



©Arevik D'Or

Supplementen

Meestal overbodig
Bij twijfel: bloedtest
Wat met fyto-oestrogenen?



De postmenopauze: het paradijs?

