

# VOEL JE GOED, OOK IN DIE ENE WEEK

5 tips om van je PMS klachten af te komen

A woman with blonde hair, wearing a white long-sleeved blouse and light-colored trousers, sits on a beige corduroy sofa. She is wearing a light-colored wide-brimmed hat and has her hands clasped in her lap. She is smiling and looking out a large window with a dark frame. The room is brightly lit with natural light. A radiator is visible behind the sofa.

 JIJ EN JE HORMONEN

# INHOUD

---

## VOORWOORD

Je herkent je eigen lijft niet meer

## ONZE HORMONEN

Waardoor ontstaan PMS klachten?

### TIP 1

Voeding maakt het verschil

### TIP 2

Adem in, adem uit en ontspan...

### TIP 3

Beweeg

### TIP 4

Een gezond dag-en nachtritme

### TIP 5

Wees lief voor je lever

## HET RESULTAAT

Wat levert het je op?

## REVIEWS

Zij gingen je voor



## VOORWOORD

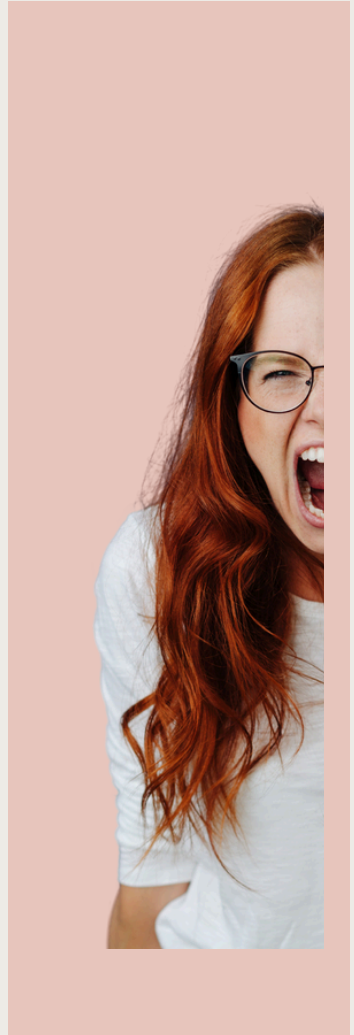
# Je herkent je eigen lijf niet

Ken je dat gevoel? Dat je opeens super geïrriteerd raakt om de kleinste dingen en er zonder reden een woordenwisseling ontstaat. Je bent moe, chagrijnig en lijkt wel een tikkende tijdbom.

## En helaas zijn het vaak je partner of kinderen die het moeten ontgelden.

Neem bijvoorbeeld Eva, een vrouw van 42 die iedere maand weer tegen dezelfde frustrerende PMS-klachten aanloopt. Op een vrijdagavond komt haar man thuis en heeft hij de verkeerde boodschappen meegenomen. Geen wereld probleem zou je denken 😊 maar deze keer voelt het alsof hij totaal niet naar haar luistert. "Hoe moeilijk kan het zijn om de juiste amandelmelk te kopen?!" Eva hoort het zichzelf roepen, terwijl ze merkt hoe haar frustratie oploopt. Wat volgt is een heftige discussie die uiteindelijk uitmondt in stilte aan de eettafel. Dezelfde avond voelt ze zich al weer schuldig.

## Waarom reageer ik zo overdreven? Waarom kan ik mezelf niet meer inhouden, zo erg was het toch ook weer niet?



In de week voor haar menstruatie herkent Eva zichzelf niet meer en voelt ze zich regelmatig schuldig tegenover haar partner en kinderen over haar korte lontje. Ze weet dat het haar hormonen zijn en ondanks dat haar man het probeert te begrijpen begint zijn geduld zo langzamerhand ook op te raken.

## Herkenbaar?

Dit soort situaties.....het hebben van een kort lontje, mood swings, chagrijnig zijn. Het komt bij veel vrouwen voor die last hebben van PMS. Het is niet alleen die innerlijke onrust, maar het beïnvloedt ook je relaties en je gevoel van het vertrouwen hebben in je lijf. Vermoed je dat je PMS hebt?

Dit zijn de top 5 symptomen van PMS:

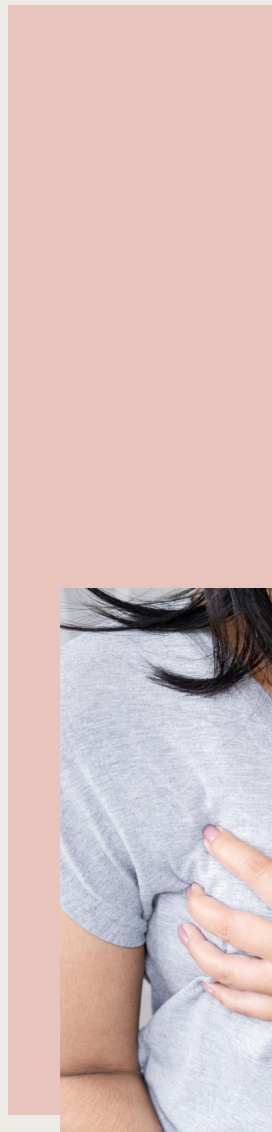
## Lichamelijk:

1. Gewricht en/of spierpijn
2. Pijnlijke borsten
3. Vocht vasthouden
4. Opgeblazen gevoel
5. Hoofdpijn

## Psychisch:

1. Stemningswisselingen
2. Boosheid
3. Vermoeidheid
4. Angst of paniek
5. Neerslachtig

Als je je in deze symptomen herkent, ben je niet de enige.



**5 van de 100 vrouwen ervaren PMS klachten, super frustrerend.**

**En totaal niet nodig!  
Want....je kunt je PMS met de juiste leefstijl weer onder controle krijgen en afkomen van je klachten.**

In dit e-book deel ik vijf praktische en bewezen tips met je die je gaan helpen je hormonen weer in balans te brengen, zodat je de eerste stappen kunt gaan zetten om af te komen van je PMS-klachten.

Maar voordat ik mijn tips met je deel, vertel ik je eerst wat meer over onze hormonen en wat nu eigenlijk de oorzaak is van PMS.

LIEFS,  
MARISKA



## ONZE HORMONEN

# Waardoor ontstaan PMS klachten?

PMS, ofwel premenstrueel syndroom, kun je zien als jouw lichaam die laat weten dat je hormonen uit balans zijn. Tijdens je menstruatiecyclus zijn er twee belangrijke hormonen die bepalend zijn voor hoe jij je voelt. Namelijk: oestrogeen en progesteron.

In de eerste helft van je cyclus, de folliculaire fase die start op het moment dat je gaat menstrueren, is oestrogeen de baas. Dit hormoon geeft je een energieke boost, zorgt ervoor dat je je krachtig voelt en dat je zin hebt om dingen gedaan te krijgen. Dit is die fase waarin je lekker in je vel zit en alles een stuk makkelijker lijkt te gaan.

Na de ovulatie oftewel de eisprong, in de luteale fase, zou progesteron de regie moeten overnemen. Progesteron is je chill-hormoon: het zorgt voor rust en kalmt, helpt je om beter te slapen en houdt je stemming stabiel. Klinkt top toch? Alleen hier ontstaat vaak het probleem: bij veel vrouwen blijft oestrogeen nog te lang de show stelen, terwijl progesteron achterblijft.

## Dit noemen we oestrogeendominantie



In deze afbeelding zie je hoe het verloop van oestrogeen en progesteron is als je hormonen wel in balans zijn. Bij oestrogeendominantie zijn deze hormonen juist NIET in balans waardoor PMS klachten ontstaan.

## Wat betekent dit in de praktijk?

Te veel oestrogeen en te weinig progesteron zorgen ervoor dat je lichaam uit balans raakt. Het gevolg: je voelt je opgeblazen, je hebt last van stemmingswisselingen, je borsten doen pijn en je hebt een kort lontje. Het is alsof je lichaam non-stop in de 'aan-stand' staat, zonder dat er genoeg progesteron is om op de rem te trappen. Deze disbalans veroorzaakt de bekende PMS-klachten die vaak elke maand terugkomen, precies in die week (en als je pech hebt zelf twee weken) voordat je ongesteld wordt.

## Maar hoe ontstaat zo'n disbalans eigenlijk?

Stress, een ongezonde levensstijl, een gebrek aan slaap of zelfs verkeerde voeding kunnen ervoor zorgen dat je hormonen uit balans gaan. En had je de goede hoop dat je klachten wel minder zouden worden na je 40ste ;- ) dan moet ik je teleurstellen! Hoe meer menstruaties je hebt gehad hoe heftiger je klachten kunnen worden....sorry! Gelukkig kun je, door nu de juiste stappen te nemen, jouw hormoonbalans weer herstellen.

**Met de tips in dit e-book laat ik je zien met welke leefstijl tips je je progesteron een flinke boost geeft en je PMS-klachten verminderd, zodat je je ook in die ene week goed voelt.**





## TIP 1

# Voeding maakt het verschil

Je voeding kan echt een gamechanger zijn als het gaat om het in balans brengen van je hormonen. Wil je je progesteron een natuurlijke boost geven en die vervelende PMS-klachten verminderen? Hier zijn een paar voorbeelden van voeding die de productie van progesteron een boost geven en die ik je zeker aanraad toe te voegen aan je maaltijden.

## Zie je voeding als je brandstof

Laten we beginnen met zink, een onmisbare bouwsteen voor progesteron. Zink vind je bijvoorbeeld in vis, vlees, peulvruchten maar ook in noten, zaden en pitten. Super makkelijk om aan je dagelijkse maaltijden toe te voegen, bijvoorbeeld door een handje pompoenpitten over je ontbijt of door een salade te strooien.

Ook magnesium en vitamine B6 spelen een grote rol in de aanmaak van progesteron. Magnesium vind je in groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool maar ook in noten of avocado's.



Vitamine B6 haal je o.a. uit peulvruchten, ei, bananen en zoete aardappels.

En dan nog een hele belangrijke! Omega-3 vetzuren. Deze gezonde vetten vind je in vette vis zoals zalm, makreel en sardines. Ze zijn niet alleen top voor je hormonen, maar ook voor je huid en je energieniveau. Ze verminderen ontstekingen in je lichaam en ondersteunen een gezonde hormoonproductie.



## Heerlijk als lunch

Om je te inspireren en om je te laten zien dat hormoonproof eten helemaal niet zo ingewikkeld én super lekker is, een simpel en makkelijk recept.

Maak een snelle en voedzame salade met spinazie, gegrilde zalm en een handje pompoenpitten. Voeg wat quinoa of zoete aardappel toe voor extra voedingsstoffen. Een scheutje olijfolie zorgt voor de gezonde vetten en worden je hormonen extra blij van :)



**Let op:** Een gezond voedingspatroon is mega belangrijk om van je PMS klachten af te komen, bovenstaande is echter geen advies om zonder begeleiding supplementen te gaan slikken. De juiste balans tussen voeding en eventuele supplementen is heel persoonlijk en hangt af van jouw lichaam en situatie. Alleen tijdens mijn coaching trajecten geef ik persoonlijk advies over het slikken van supplementen.

## Wil je meer weten over hoe jij met voeding je PMS klachten kunt verminderen?

Iedere maand geef ik een gratis online masterclass waarin ik hier dieper op inga en je meer tips geef. **Wil je écht afkomen van je PMS klachten zodat je jezelf ook in die ene week goed voelt, dan adviseer ik je ook deze gratis masterclass bij te wonen.** Aanmelden kan [hier](#)



## TIP 2

# Adem in, adem uit.... en ontspan

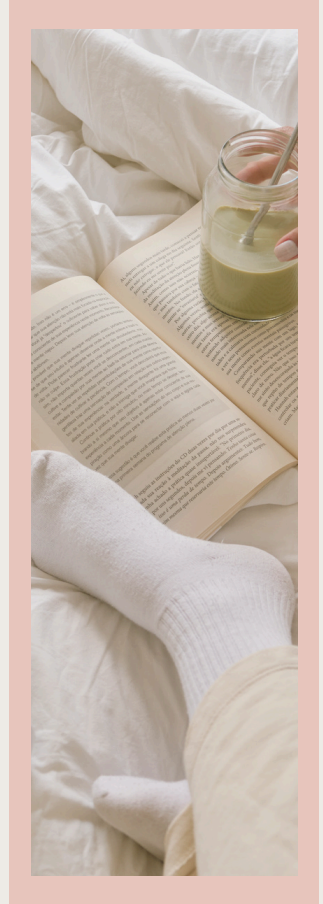
Herken je dat gevoel van altijd 'aan' staan? Werk, je gezin, sociale verplichtingen – het lijkt soms alsof je geen moment voor jezelf hebt.

Wanneer heb jij voor het laatst helemaal niets gedaan? Vaak kunnen we het ons niet eens meer herinneren. Maar let op want....

**Stress is één van de grootste boosdoeners als het gaat om onze hormonen die uit balans zijn. Dit geldt ook voor het hormoon progesteron.**

Wanneer je veel stress ervaart, of altijd 'aan staat' produceer je het stresshormoon cortisol. Hoewel cortisol nuttig is in acute situaties, kan een chronisch verhoogd niveau ervoor zorgen dat je progesteronspiegels dalen. Dit leidt niet alleen tot een disbalans in je hormonen, maar zal ook je PMS-klachten verergeren.

Je stresslevels verlagen is dus een belangrijke stap om je hormonen weer in balans te krijgen en je progesteron te boosten.



Eén van de simpelste manieren om dit te doen, is door middel van ademhalingsoefeningen. Een techniek die je makkelijk overal kunt toepassen, is de box breathing.

## Deze oefening helpt je om je zenuwstelsel te kalmeren en je cortisolniveau te verlagen.

Dit is hoe het werkt: adem 4 seconden in, houd je adem 4 seconden vast, adem 4 seconden uit, en houd daarna weer 4 seconden vast. Herhaal dit een paar minuten en merk hoe je langzaam tot rust komt. Doe deze oefening regelmatig en je zal snel verschil merken!

**Extra tip:** Veel vrouwen hebben de neiging om hun dag te starten met een kopje koffie. Dit lijkt misschien een goede manier om wakker te worden, maar sorry ladies, dat is het niet.

Koffie op een lege maag verhoogt je cortisolspiegel nog meer, wat je hormonen verder uit balans kan brengen. In plaats daarvan is het beter om je dag te starten met een voedzaam ontbijt vol vezels en eiwitten. Denk aan havermout met fruit of een omelet met groenten.

Drink je koffie dus liever later op de ochtend, zodat je lichaam de kans krijgt om rustig wakker te worden zonder extra cortisol te produceren.



## TIP 3

# Beweeg

Je hebt vast wel gehoord dat beweging goed voor je is en het zal je vast niet verbazen dat dit ook belangrijk is om je hormonen in balans te krijgen.

Regelmatige lichaamsbeweging helpt niet alleen om stress te verminderen, maar ondersteunt ook je hormoonhuishouding door de productie van endorfines, die je een goed gevoel geven.

## Maar je hoeft echt niet elke dag naar de sportschool te rennen.

Hoewel ik je zeker zou adviseren om iets aan krachttraining te doen, kunnen kleine aanpassingen in je dagelijkse routine ook al een groot verschil maken. Bijvoorbeeld, ga je met de auto naar je werk, parkeer je auto iets verder weg. Zo maak je gelijk al wat extra stappen.

Kies de trap in plaats van de lift; die paar extra treden zijn een top manier om je hartslag omhoog te krijgen.

Maar ook het maken van een lunchwandeling. Een korte wandeling kan je creativiteit stimuleren en je helpen om weer scherp te worden voor de rest van de dag.



Zelfs iets simpels als even opstaan en je benen strekken of een paar rek- en strekoefeningen te doen terwijl je werkt, kan al helpen.

Dit maakt je niet alleen actiever, maar kan ook je stemming verbeteren en stress verlagen.

Door meer te bewegen, verhoog je je algehele energie en stemming, maar je helpt ook je progesteronproductie een boost te geven.

Maak van beweging een gewoonte in je dagelijks leven...net als tandenpoetsen zeg maar ;-)



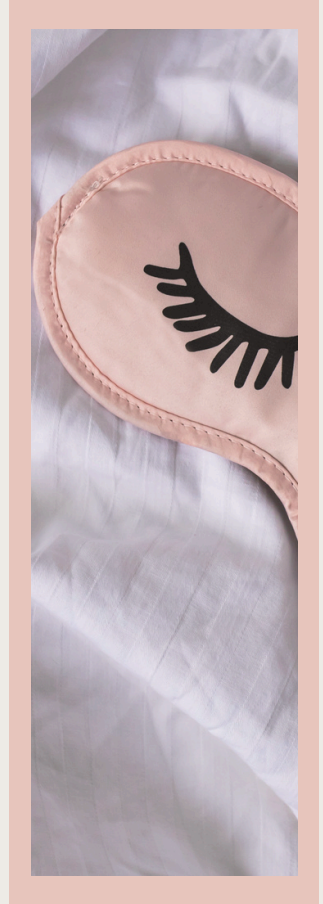
## TIP 4

# Een gezond dag- en nachtritme

Heb je ooit gehoord van de circadiaanse klok? Dit is je interne biologische klok die regelt wanneer je wakker wordt en wanneer je slaapt. Een goed dag- en nachtritme is cruciaal voor je hormonale gezondheid. Wanneer je regelmatig op dezelfde tijd naar bed gaat en weer opstaat, help je je lichaam om beter te functioneren en je hormonen in balans te houden.

Een consistent slaapschema zorgt ervoor dat je lichaam de kans krijgt om voldoende rust te nemen. Probeer elke avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan en sta elke ochtend op dezelfde tijd op. Dit helpt je circadiaanse ritme te stabiliseren, waardoor je melatonineproductie verbetert, wat essentieel is voor een goede nachtrust.

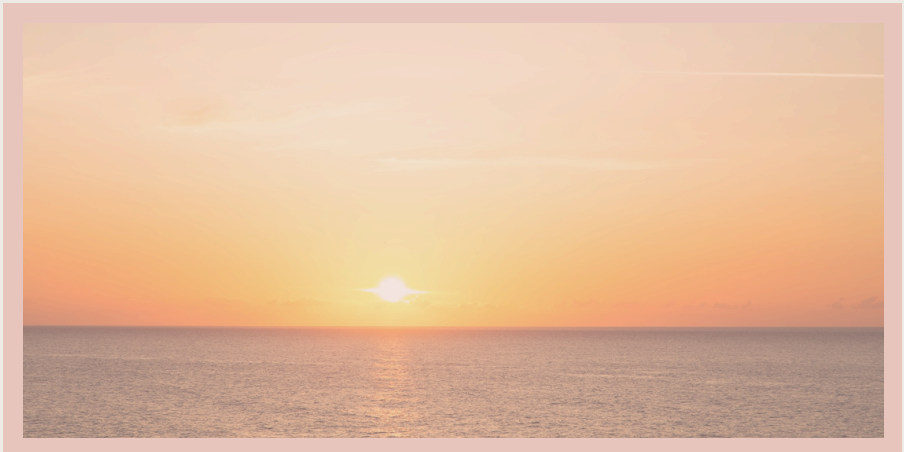
**Een goede nachtrust zorgt er niet alleen voor dat jij voldoende energie hebt overdag, maar heeft ook invloed op je progesteronspiegels.**



Zorg ervoor dat je slaapomgeving comfortabel is: een koele, donkere kamer zonder afleidingen zoals smartphones of tablets kan wonderen doen. Maak een avondroutine die je helpt ontspannen voor het slapen, zoals het lezen van een boek, meditatie, een spijkermatje of een warm bad. Vermijd schermtijd minstens een half uur voor bed; het blauwe licht van elektronische apparaten kan je slaap verstoren.

**En een laatste tip: als je moeite hebt om 's ochtends wakker te worden, probeer dan om natuurlijk licht in je slaapkamer binnen te laten. Dus hoppa gelijk die gordijnen open :)**

Dit stimuleert je lichaam om zich aan te passen aan de dag- en nachtritmes, waardoor je je gelijk energieker voelt.



## TIP 5

# Wees lief voor je lever

Je lever speelt een mega belangrijke rol in de balans tussen de hormonen oestrogeen en progesteron.

In je lever wordt het hormoon oestrogeen omgezet. Functioneert de lever niet goed, dan zal deze omzetting/afbraak niet goed verlopen waardoor dit voor oestrogeendominatie kan zorgen en dus weer PMS klachten.

## Zorg goed voor je lever

Een gezonde lever kun je ondersteunen door te kiezen voor voedzame, ontgiftende voedingsmiddelen. Denk aan groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool, die helpen bij het ontgiften. Maar ook groenten zoals broccoli, bloemkool en spruitjes bevatten stoffen die de lever ondersteunen bij het afbreken van oestrogeen.

Hydratatie is ook belangrijk. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt, wat helpt bij het afvoeren van gifstoffen uit je lichaam. Water met citroen, gember of kurkuma zijn ook top! En zijn niet alleen lekker maar helpen ook de leverfunctie te stimuleren.



Vermijd zo veel mogelijk bewerkte voedingsmiddelen, suiker en transvetten in bijvoorbeeld koekjes, gebak etc omdat deze de lever kunnen overbelasten en de hormonale balans verstoren.

Advies: eet voor 80% van de tijd zoveel mogelijk puur en onbewerkt, dan kun je voor de overige 20% ook dat stukje chocola eten. Het moet natuurlijk wel leuk blijven!



## HET RESULTAAT

# Wat levert het je op als je aan de slag gaat met je hormonen?

Stel je voor: je hebt je leefstijl aangepakt, meer bewogen, je voeding verbeterd en je stressniveau verlaagd. Na verloop van tijd begin je de voordelen te merken. Je voelt je ook in de week voordat je ongesteld wordt energiever, je humeur is beter en je hebt weer plezier in het leven.

## Dat korte lontje en die onverklaarbare moodswings verdwijnen

De irritante PMS-klachten die je zo vaak in de weg zaten, lijken een stuk draaglijker of zelfs volledig verdwenen.

Je hoeft jezelf hierdoor niet meer door de dag te slepen maar kan gewoon lekker je ding doen zoals je dat die andere weken ook doet. Het is een proces, maar elke stap die je zet, is er een in de goede richting.

## Wil je meer weten over hoe je deze veranderingen kunt doorvoeren en je PMS-klachten kunt aanpakken?

Meld je [hier](#) aan voor mijn **gratis masterclass "PMS vrij in 4 stappen"** en ontdek hoe je een blijvende verbetering kunt realiseren. Samen gaan we aan de slag om jouw hormonale balans te herstellen!



## REVIEW TIME

# Zij gingen je voor

Vanochtend ben ik ongesteld geworden en ik ben MEGAAAA BLIJ! Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld voor ik ongesteld moest worden. Normaal begint het al een week van te voren met moodswings en vreetbuien. Ik ben zooo ontzettend dankbaar en blij! 😊

09:34

Vorige week ongesteld geworden en vooraf niets gemerkt! 😊  
Menstruatie was ook minder heftig en lang...zo blij mee!

Hoi,

Bovenstaand bericht zie ik nu pas. Wilde je net een berichtje sturen omdat ik lekkerder in mijn vel zit, energie heb en heb het idee alles aan te kunnen. Zelfs op mijn werk krijg ik veel positieve reactie en vragen hoe ze dit van mij kunnen leren.

Toen ik bij Mariska kwam had ik last van eetbuien, PMS klachten en weinig energie. Door het traject ben ik in 3 maanden tijd een ander mens. Ik heb controle over wat ik eet. Ik begrijp mijn lichaam beter en ik weet nu wat gezond is voor mijn lichaam. Hierdoor zijn mijn PMS klachten verdwenen en heb ik weer energie om de dagelijkse dingen te kunnen doen. Ik ben Mariska ontzettend dankbaar. Daar waar de huisarts niet veel voor mij kon betekenen heb ik van haar mogen leren wat mijn lichaam daadwerkelijk nodig heeft om zich weer goed en gezond te voelen. Ik zou het iedereen aanraden!



Ik hoop dat je door het lezen van dit e-book je bewust bent geworden van het feit dat ook jij met de juiste leefstijl en handvatten je PMS klachten kunt verminderen of zelf kunt laten verdwijnen.

In dit e-book geef ik je de eerste start tips om die hormonen weer in balans te krijgen, maar zoals je zult begrijpen is er vaak meer nodig als alleen het lezen van een e-book ;-)

De volgende stap is om daadwerkelijk in actie te komen en ermee aan de slag te gaan. Om die kans te vergroten dat jij ook daadwerkelijk afkomt van je PMS klachten en die controle weer terug krijgt over je lijf heb ik iets voor je.

Iedere maand geef ik een gratis online masterclass waarin ik je meeneem in de 4 stappen die je te zetten hebt om van je PMS klachten af te komen. Deze kennis is echt noodzakelijk om van je klachten af te komen. Wil je echt serieus aan de slag gaan, dan adviseer ik je om ook deze masterclass te volgen. Je kunt je [hier gratis](#) aanmelden.

## Het verschil tussen wie je bent en wie je wilt zijn is wat je doet

Kom jij in actie?

Liefs,  
Mariska





Meld je hier aan voor mijn gratis masterclass:  
**PMS vrij in 4 stappen**

<https://jijenjehormonen.nl/online-masterclass/>

[Jij en je hormonen](#)

[www.jijenjehormonen.nl](http://www.jijenjehormonen.nl)

[mariska@jijenjehormonen.nl](mailto:mariska@jijenjehormonen.nl)

<https://www.instagram.com/jijenjehormonen/>