

**Yesss, het gaat  
je lukken!**

**Mijn 5 favoriete  
tips!**



**Van harte welkom!**

Als je hier nieuw bent stel ik mij graag even voor...

Ik ben Jolanda, ik ben hormoon- en voedingscoach. Ik hoop je hier te inspireren op het gebied van gezondheid!

Ik heb zelf ook veel hormonale klachten gehad en heb de ziekte van Hashimoto.

Het is mij gelukt om mij goed te voelen dus waarom jou niet?

Kom op werk aan de winkel, ga ervoor!!



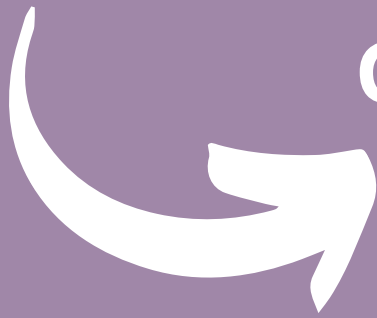
**Depurevrouw**

Hormonen uit  
balans, jij uit  
balans!



Depurevrouw

**Tip 1**



**Gluten eruit!**

Ga 2 weken  
glutenvrij eten en  
ervaar wat dit voor  
je doet!

Bij mij dus een  
wereld van verschil,  
ik ben hierdoor  
direct een aantal  
klachten kwijt  
geraakt en wil écht  
niet meer terug!



**Depurevrouw**

Mensen met Hashimoto zijn juist gevoelig voor gluten omdat het eten van gluten het aantal TPO-antistoffen verhoogt waardoor de kans op immuun aanvallen op de schildklier stijgt.

Tegenwoordig eten we allemaal veel te veel gluten en daardoor krijgen steeds meer mensen een reactie hierop.

In alles wat de moderne mens eet zitten gluten; koekjes, pasta's, brood, pizza's, pannenkoeken, Teveel eten van een en hetzelfde product is nooit goed en daardoor zijn er steeds meer mensen die gluten niet meer kunnen verdragen!



**Depurevrouw**

Tip 2!



## Drink voldoende water!

Drink voldoende water, zodat afvalstoffen afgevoerd worden !

Moet je de hele dag plassen dan draaien je bijnieren waarschijnlijk overuren!

Doe eens aan bulk drinken, dus een flesje in 1 x leegdrinken en dan een uurtje niks drinken. (niet de hele dag kleine slokjes)  
Zo krijgt je systeem ook eens even rust.

Maak een **sole** van je water door keltisch zeezout aan je water toe te voegen. Zo voorzie je je lichaam dagelijks van een complete dosis mineralen in de juiste verhouding.



**Depurevrouw**

## SOLE:

Vul een glazen pot of fles met  $\frac{1}{3}$  keltisch zeezout en  $\frac{2}{3}$  water. Schud de inhoud flink. Je zult merken dat er onopgeloste zoutkorrels op de bodem blijven liggen. Dit is een teken dat het water niet méér zout kan opnemen en dus volledig verzadigd is.

Los 1 tl sole op in een glas water.

Drink 's morgens en 's avonds een glas water.



**Depurevrouw**

**TIP 3!**



**Zorg voor voldoende  
ontspanning!**

Als je constant onder stress staat blijft de afgifte van cortisol chronisch verhoogt.

Zorg dat je het niet alsmaar druk hebt maar doe ook dingen waar je plezier in hebt, je energie geven!



Doe aan yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen.

**Depurevrouw**



Zorg voor voldoende mineralen in je lichaam! Zonder de juiste balans van mineralen kunnen vitamines, enzymen, proteïnen, antioxidanten en bepaalde vetzuren niet optimaal functioneren binnen ons lichaam.

Bij een lage bloeddruk, veel sporten, zweten, vermoeidheid, burn-out, bijnierklachten, stress en veel plassen raad ik het mineralen complex van Vitakruid aan. Bevat ook jodium en zink wat erg fijn is. Slik deze bij je avond eten.

code **purevrouw10** voor 10% korting bij [vitakruid.nl](http://vitakruid.nl) !



**Depurevrouw**

**Tip4!**

## Eet voldoende eiwitten!



- Eiwitten geven méér verzadiging. (ze verlagen het niveau van het hongerhormoon ghreline).
- Eiwitten zorgen voor een lagere bloeddruk.
- Ze zorgen voor een betere stofwisseling en vetverbranding.
- Ze zorgen voor behoud van spiermassa en kracht.



**Depurevrouw**

-Ze zorgen voor een beter behoud van botmassa naarmate we ouder worden. (Vooral bij vrouwen i.v.m. osteoperose).

Ons lichaam haalt eiwitten uit voeding.

-Dierlijke eiwitten zitten voornamelijk in vlees, vis, kip, kaas en melkproducten.

-Plantaardige eiwitten hennepzaad, chiazaad, boekweit, quinoa, spirulina en erwten.

Plantaardige bronnen van eiwitten bevatten minder eiwit maar ze zijn wel een stuk beter voor ons.

Dierlijke eiwitten zorgen voor meer ontstekingen en kunnen de hormoonhuishouding ontregelen.



**Depurevrouw**

Bij vegetarisch of veganistisch opletten dat er geen tekort opgebouwd wordt!

**TIP 5!**

**Niet meer dan 3-4  
eetmomenten op een  
dag.**



Zorg dat je niet meer dan 3-4 eetmomenten op een dag hebt anders maakt je alvleesklier overuren. Je alvleesklier maakt dan continu insuline aan, dit zorgt voor een hormonale disbalans.

Zorg dan wel dat wat je eet voldoende **verzadigend** is en dat je voldoende **voedingsstoffen** binnenkrijgt.



Minder vaak eten verbetert de verzadiging en vermindert honger.

**Depurevrouw**

Elke x als je iets eet gaat je lichaam ontsteken dus continu eten zorgt voor verhoogde ontstekingswaarde in het bloed.

Beweeg vóór je ontbijt, wandel, spring, dans etc...

Nuchter bewegen zorgt voor een cellulair opruimproces (autofagie) waarbij lichaamscellen afvalproducten opruimen die zich in de cellen ophopen en bijdragen aan veroudering en ziekte.



**Depurevrouw**

Ik hoop dat je met deze tips gaat werken aan een hormonale balans en dat ik je heb geïnspireerd om verder aan je gezondheid te werken!

Als je je goed voelt heb je ook weer zin om leuke dingen te doen. Haal eruit wat voor jou op dit moment het belangrijkste is.

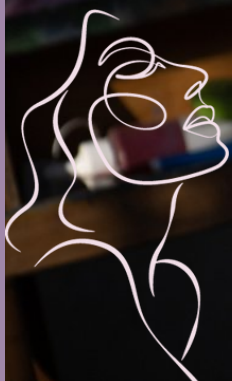
Ik wil je altijd verder helpen om de beste en gelukkigste versie van jezelf te worden.

Maak gebruik van het **gratis 15 min. gesprek** en kijk of ik verder iets voor je kan betekenen.



**Depurevrouw**

**Maak vooral veel werk  
van je vrije tijd!**



**Depurevrouw**