

ENERGIEK EN BLIJ IN DE OVERGANG

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Dit programma traint vrouwen van 40+ met betrouwbare informatie en makkelijk toepasbare tips over het veranderende lichaam, hormonen en gezondheid, om energiek en stralend wijzer te worden.



#SAM

"Heel informatief! Het helpt om te begrijpen wat er in je lijf en hersenen gebeurt. Sandra is prettig en legt heel begrijpelijk uit. Goede setting. De opdrachten helpen om extra te reflecteren op de informatie, ik vind hoeveelheid stof overzichtelijk en dat maakt dat het goed is in te passen."

-Babette

"Sandra heeft erg veel kennis van het onderwerp. Ze geeft ruimte om input te geven, zodat ze de inhoud ook kan aanpassen naar behoefte. Klein clubje is ook fijn."

-Susan

IMPACT VAN NIET GOED MET DE OVERGANG OM TE GAAN

Wanneer je niet goed omgaat met de overgang, kan dit ernstige gevolgen hebben voor je welzijn. Omdat het onderwerp vaak taboe is, vinden veel vrouwen het moeilijk om er openlijk over te praten en krijgen ze vaak **verkeerde diagnoses**, zoals overspannenheid of depressie, in plaats van de juiste behandeling voor overgangsklachten.

Dit kan leiden tot **onterechte adviezen**, zoals 'even rustiger aan doen', die het probleem niet oplossen. **Zonder de juiste kennis en aanpak** kunnen vrouwen zich **fysiek en emotioneel uitgeput** voelen, terwijl ze in werkelijkheid te maken hebben met de natuurlijke veranderingen van de overgang.

WAT GA JE LEREN?

- Je gaat leren hoe je op een **stralende** en **fitte** manier **ouder** kunt **worden**.
- Welke **gezondheidsrisico's** er zijn en hoe je jezelf hiertegen kunt beschermen.
- Je gaat **informatie** en **praktische tips** te weten komen over het veranderende lichaam, hormonen en gezondheid.
- Je leert hoe je je **gezonder** gaat voelen en **meer energie** krijgt.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je hebt **betrouwbare informatie** over de werking van de **hormoonhuishouding**: daar kan je wat mee.
- Je bent in staat **gezondere keuzes** voor jezelf te maken op het gebied van gezond, vitaal en blij ouder worden: liever en krachtiger voor jezelf.
- Je **begrijpt** wat het **proces** van de **overgang** voor een vrouw inhoudt: én dat verlicht.
- Je leert **meer rust** te creëren en **beter te slapen** tijdens de overgang."

WAAROM JIJ GOED MET DE OVERGANG WIL OM GAAN

Goed omgaan met de overgang is belangrijk omdat deze levensfase niet alleen fysieke, maar ook **emotionele en sociale veranderingen** met zich meebrengt. Tijdens de overgang zoeken de hormonen naar een nieuw evenwicht, wat bij sommige vrouwen kan leiden tot klachten zoals opvliegers, vermoeidheid en stemmingswisselingen.

Door bewust aandacht te besteden aan deze fase, kun je klachten verminderen, je emotioneel sterker voelen en een **nieuwe balans vinden in je leven**. Zo kun je met meer energie, zelfvertrouwen en richting deze nieuwe fase van je leven omarmen en volop actief blijven, ondanks de veranderingen.

CIJFERS EN VISUALS



Meer dan 50% van de vrouwen in de overgang geeft aan problemen met slapen te hebben.



1 op de 4 vrouwen rapporteert werkgerelateerde problemen, zoals gemiste werkdagen, verminderde productiviteit of zelfs baanverlies.



**40-60
jaar**

In Nederland hebben zón 1,8 miljoen vrouwen tussen de 40 en 60 jaar te maken met de overgang.



Vergeetachtigheid treft twee derde van de vrouwen in de menopauze, maar wordt vaak slecht begrepen en behandeld.

IEDEREEN KAN BETER OMGAAN MET DE OVERGANG, OOK JIJ!

Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het beter omgaan met de overgang en weten precies wat nodig is om dit succesvol te realiseren.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools** en **persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen meer rust en balans vindt, maar dit ook **de komende 10 jaar kunt behouden**.

TRAINER

Sandra van Leeuwen

ORTHOMOLECULAIR EPIGENETISCH THERAPEUT

Sandra staat bekend om haar expertise, warme begeleiding en geduld. Met haar kennis, empathie en intuïtie helpt ze cliënten op een effectieve manier hun doelen te bereiken, altijd met duidelijke afspraken.

Deze training wordt verzorgd door **Sandra van Leeuwen**, expert op het gebied van de overgang. Als orthomoleculair epigenetisch therapeut met specialisatie in hormonen en de overgang coacht ze vrouwen naar een gebalanceerde hormoonhuishouding. Ze combineert betrouwbare wetenschappelijke informatie, kalmerende en verhelderende oefeningen en voedingtips om lichaam en geest in balans te brengen.



Klik op deze video voor de introductievideo van Sandra.



"Het is mijn missie om alle vrouwen vanaf 40 jaar bekend te maken met het hormonale systeem en de overgang. Hoe word je mooi, gezond en fit ouder? Dit doe ik door het geven van zoveel mogelijk informatie en kennis over het natuurlijke proces."

- Sandra van Leeuwen



PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- Week 1** Waar sta je nu?
- Week 2** Variatie in voeding en macronutriënten
- Week 3** Gezond gewicht tijdens de overgang
- Week 4** Beter slapen tijdens de overgang
- Week 5** Een gezond libido tijdens de overgang
- Week 6** Weet wat je eet
- Week 7** Meer rust en slaap tijdens de overgang
- Week 8** Een positieve mindset werkt
- Week 9** De natuurlijke balans
- Week 10** Beweging, training en gezonde botten
- Week 11** Het lichaamseigen detoxificatiesysteem
- Week 12** Huid, haar en nagels



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-12 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



4 BIJeenKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving **www.welzijn.hashtagsam.nl**. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 3 bijeenkomsten om.

