

Hormonen in balans





Hormonen zijn stoffen die belangrijke lichamelijke processen reguleren. Als je hormonen uit balans zijn, kunnen ze diverse uiteenlopende klachten veroorzaken. Tijdens de training 'Hormonen in balans' worden de klachten van hormonale disbalans besproken, en hoe je dit kunt voorkomen.

Het hormoonstelsel

Het hormoonstelsel is een belangrijk regelsysteem in ons lichaam dat ervoor zorgt dat verschillende lichaamsprocessen goed op elkaar zijn afgestemd. Hormonen worden geproduceerd in verschillende klieren, zoals de schildklier, de bijnieren en de eierstokken. Elk hormoon heeft een specifieke functie en werkt samen met andere hormonen om het lichaam in balans te houden.

Hormonale disbalans

Bij een hormonale disbalans kan er een verstoring optreden in dit evenwicht, wat kan leiden tot verschillende klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename en een verminderd libido. Het is dus belangrijk om te weten welke hormonen een rol spelen en hoe je de balans weer kunt herstellen.

De training

In deze training leer je hoe je weer in balans kunt komen door middel van voeding, beweging en

stressmanagement. Je leert welke voedingsmiddelen de hormoonbalans bevorderen en welke je beter kunt vermijden. Ook leer je welke vormen van beweging het beste zijn voor hormoonbalans en hoe je stress kunt verminderen door middel van ontspanningstechnieken en andere stressmanagementtechnieken.

Leerdoelen:

- + Hormoonstelsel;
- + Begrijpen welke hormonen de belangrijkste rol spelen;
- + Inzicht krijgen in klachten die door hormonale disbalans veroorzaakt kunnen worden;
- + De invloed van diverse interne en externe stressfactoren begrijpen;
- + Leren hoe je de hormoonbalans kunt herstellen.

Meer informatie

Wil je meer informatie of je inschrijven voor deze training? Scan de QR-code hiernaast, of mail naar **scholing@tmi.nl**.

