

# Hormonen in balans checklist

Hormonen reageren sterk op slaap, stress, voeding en beweging. Met deze checklist kom je erachter waar je al goed bezig bent en waar nog wat aandachtspuntjes liggen. Stel aan de hand doelen voor jezelf met kleine haalbare acties. Houd het simpel en merk wat het doet met je energie en stemming.

# Slaap

|  |                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------|
|  | Ik ga elke dag om dezelfde tijd naar bed                                  |
|  | Ik sta elke dag om dezelfde tijd op                                       |
|  | Ik zoek daglicht binnen 1 uur na opstaan op                               |
|  | Ik gebruik 60 minuten voor het slapen gaan geen beeldschermen meer        |
|  | Ik drink na 14:00 geen cafeïne meer                                       |
|  | Ik bouw rustig de dag af (door warm douchen, boekje lezen, rustig ademen) |

## Stress

|  |                          |                                                                   |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> | Ik zeg één keer per week bewust 'nee' zeggen tegen iets/iemand    |
|  | <input type="checkbox"/> | Ik doe elke dag minimaal 1 keer een ademhalingsoefening           |
|  | <input type="checkbox"/> | Ik heb per dag minimaal 1 BOM'metje (Bewust Ontspan Momentje)     |
|  | <input type="checkbox"/> | Ik herken stresssignalen en weet hoe ik hiermee om kan gaan       |
|  | <input type="checkbox"/> | Ik herken mijn kwetsbare dagen en heb hier een planning voor      |
|  | <input type="checkbox"/> | Ik heb dagelijks 1 'ontlaadmoment': wandelen, rekken, naar buiten |

## Voeding

|                          |                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ik eet bij elke maaltijd één handpalm aan eiwitten                         |
| <input type="checkbox"/> | Ik kies bewust vezels bij elke maaltijd                                    |
| <input type="checkbox"/> | Ik eet dagelijks gezonde vetten bij de maaltijden                          |
| <input type="checkbox"/> | Ik heb 3 vaste eetmomenten per dag                                         |
| <input type="checkbox"/> | Ik vermijd snelle koolhydraten zo veel mogelijk (zoals toegevoegde suiker) |
| <input type="checkbox"/> | Ik drink minimaal 1,5 -2 liter water per dag                               |

## Beweging

|  |                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ik beweeg dagelijks 30 minuten (licht)                                       |
|  | Ik doe 2 keer per week aan spierversterkende oefeningen                      |
|  | Ik wandel 10 minuten na de maaltijd                                          |
|  | Ik wissel zitten af met elk half uur een minuut staan                        |
|  | Bij mij is de alles of niets mentaliteit is afwezig; iets doen = winst       |
|  | Mijn focus ligt op herstel; niet alleen maar 'aan' dagen, maar ook rustdagen |