

EET VOLGENS JE CYCLUS



GESCHREVEN DOOR JULIE VAN EECKHOUT



VOOR NUTRI-BEL BV

OVER MIJ WELKOM



Hallo, mijn naam is Julie Van Eeckhout en ik ben intussen bijna 7 jaar werkzaam bij **Nutri-Bel**. Mijn papa Jan heeft zijn passie voor nutritionele, preventieve geneeskunde en hoe je daarmee **mensen kan helpen**, doorgegeven aan mij. Binnenkort bestaat het familiebedrijf 20 jaar, iets waar we trots op zijn.

Dankzij mijn opleiding **Orthomoleculaire Voeding** kan ik naast mijn praktijkervaring, nu ook vanuit theoretische kennis aan onze klanten de juiste aanbevelingen en gratis advies op maat geven.

In mijn e-book ga ik dieper in **hoe je als vrouw je voeding kunt afstemmen op de verschillende fases van je menstruatiecyclus** én hoe dit jouw hormonale gezondheid kan ondersteunen.



WAAROM DIT E-BOOK?

Eerst en vooral omdat ik, naast onze blog op de website, ook in mijn vrije tijd **graag schrijf** en deze passie wil delen.

Mijn 1ste e-book zie ik als een heel uitgebreid blogartikel over **een belangrijk thema** die veel mensen bezighoudt. Als jonge vrouw van 32 jaar ligt dit onderwerp mij uiteraard ook nauw aan het hart.

Dus **ontdek samen met mij** hoe je als vrouw je voeding kunt afstemmen op de verschillende fases van je cyclus en wat de positieve gevolgen daarvan zijn voor de gezondheid.

Julie Van Eeckhout



“De roos is één van de mooiste en meest iconische bloemen die symbool staat voor vrouwelijke kracht en vastberadenheid.”

INHOUDSTAFEL

1.	WELKOM EN VOORWOORD	1-2
2.	DE VROUW EN HAAR CYCLUS	3-4
3.	DE CYCLUS EN VOEDING	5-15
4.	BOODSCHAPPENLIJSTJE	16-17
5.	NAWOORD	18-19
6.	DANKWOORD	20
7.	BRONNEN	21
8.	DISCLAIMER	22

IN MIJN E-BOOK LEER IK JOU WELKE VOEDINGSBRONNEN HET BESTE ZIJN TIJDENS BEPAALDE FASES IN DE MENSTRUATIECYCLUS EN WAAROM.

HET ONDERSTEUNEN VAN JOUW HORMONALE GEZONDHEID BEGINT NU !





DE VROUW EN HAAR CYCLUS

De menstruatiecyclus is kenmerkend voor het vrouwelijk lichaam, het maakt haar **uniek en duurt gemiddeld 28 dagen**. Deze cyclus start voor de meeste vrouwen in de puberteit en eindigt met de menopauze op middelbare leeftijd. Opmerking: slechts bij een klein percentage van de vrouwen duurt de cyclus effectief 28 dagen.

Het kan eigenlijk **variëren van 25 dagen tot 31 dagen**.

De menstruatiecyclus wordt gecontroleerd door twee belangrijke geslachtshormonen: **oestrogeen** en **progesteron**. Deze hormonen fluctueren gedurende je cyclus en kunnen je fysieke en emotionele gezondheid beïnvloeden.

De 4 fases tijdens je menstruatiecyclus zijn;

FASE 1 : menstruatie fase

We krijgen als vrouwen maandelijks menstruatiebloedingen die tussen de **3 à 7 dagen** duren. De eerste dag van je ongesteldheid beschouwen we als de eerste dag van je menstruatiecyclus.

Je **oestrogeenpeil** is het laagst op de eerste dag van je menstruatie. Vanaf dan neemt het steeds toe terwijl de follikels groeien. Een follikel zit in de eierstokken, bevat een onrijpe eicel en **produceert oestrogeen**.

FASE 2 : follikelfase

Aan het begin van je cyclus produceert de hypofyse in je hersenen **follikelstimulerend hormoon (FSH)**. Dit is het belangrijkste hormoon dat betrokken is bij het stimuleren van je eierstokken om volwassen eicellen te produceren. Het oestrogeenpeil neemt toe in de follikelfase van de menstruatiecyclus.





DE VROUW EN HAAR CYCLUS

De eerste helft van de cyclus duurt in totaal 14 dagen en noemen we de **follikelfase**, omdat de follikel waarin de eicel zich bevindt zich daarin ontwikkelt. De folliculaire fase start dus op de eerste dag van de menstruatie en eindigt bij de ovulatie.

FASE 3 : ovulatiefase

De hoeveelheid oestrogeen in je lichaam neemt nog steeds toe en veroorzaakt uiteindelijk een snelle stijging van **luteïniserend hormoon (de LH-toename)**. Door deze LH-toename scheurt de follikel en wordt de volwassen eicel losgelaten van de eierstok, om af te dalen naar de eileider. Dat proces noemen we de **ovulatie of eisprong** en deze gebeurt halverwege de cyclus, gemiddeld rond dag 14.

De dagen voorafgaand aan de ovulatie en de dag van de ovulatie zelf zijn **je meest vruchtbare dagen**.

FASE 4 : luteale fase

Na de eisprong vindt de **luteale fase** plaats en dus de tweede helft van je cyclus (dag 15 tot dag 28). De lengte van de luteale fase kan van cyclus tot cyclus verschillen en het is in deze fase dat het lichaam **progesteron produceert**, een hormoon dat helpt de baarmoeder voor te bereiden op een mogelijke zwangerschap. In de luteale fase van je menstruatiecyclus is er **meer progesteron dan oestrogeen**.

Bovenstaande informatie rondom de menstruatiecyclus en de verschillende 4 fases zijn uiteraard heel beknopt beschreven. **De focus van mijn e-book is hoe voeding jouw cyclus kan beïnvloeden.**



DE CYCLUS EN VOEDING

De manier waarop voeding een invloed heeft op de menstruatiecyclus, mag niet onderschat worden. In China is het al **eeuwenlang** een traditie voor vrouwen om hun voeding aan te passen naargelang de fases van hun menstruatiecyclus. Ook in het Westen willen vrouwen dit meer en meer toepassen **omwille van de gezondheidsvoordelen** zoals het verminderen van de typische menstruatieklachten en het ondersteunen van de hormonale balans.

Er zijn dus zeker bepaalde **voedingsmiddelen die een vrouw fysiek en mentaal** kan helpen tijdens een bepaalde fase van hun cyclus. We doorlopen de fases chronologisch zoals eerder vermeld.

Menstruatie fase

A. Aanbevolen voedingsmiddelen

Voeding die rijk is aan ijzer

Tijdens de menstruatiefase kunnen de **ijzerniveaus lager** zijn als gevolg van het bloedverlies. Meer ijzerrijke voeding eten zal je ijzervoorraden in het lichaam aanvullen en zo een ijzertekort voorkomen:



Voorbeelden:

- Mager rood vlees, gevogelte en vis
- Donkere bladgroenten (spinazie, boerenkool)
- Peulvruchten (kikkererwten, kidneybonen, linzen)
- Verrijkte granen en brood



DE CYCLUS EN VOEDING

Voeding die rijk is aan vitamine C

Vitamine C-rijke voedingsmiddelen **verbeteren ijzerabsorptie**. Idealiter combineer je dus zowel altijd ijzerrijke voeding met vitamine C-rijke voeding. Daarnaast is vitamine C, naast vitamine D, de weerstandsvitamine bij uitstek. Het kan vrouwen die **extra boost** geven dat ze tijdens deze fase van de cyclus goed kunnen gebruiken.

Voorbeelden:

- Kiwi
- Rode paprika
- Citrusvruchten
- Broccoli



B. Te vermijden voedingsmiddelen

Koffie en thee

Vermijd koffie of thee zoveel mogelijk, zeker tijdens de hoofdmaaltijden. Beiden bevatten **stofjes zoals tannines** die de absorptie van ijzer remmen. Als je toch een kopje koffie of thee wil, drink het dan 1 uur voor of na de maaltijden 😊.

Darm-stimulerende voedingsmiddelen

Tijdens de menstratiefase is je lichaam **extra gevoelig** en er zijn bepaalde voedingsmiddelen en dranken die klachten kunnen verergeren. Specifiek zijn er een aantal voedingsmiddelen die je darmflora verstoren. Zo kan koffie een laxerend effect hebben en zal de **capsaïcine** in pikante voeding het slijmvlies van je **maag en darmen prikkelen**. Vermijd ook: koolzuurhoudende dranken (frisdranken), alcohol, suiker, vette en gefrituurde gerechten.





DE CYCLUS EN VOEDING

Folikelfase

In de follikelfase neemt de snelheid van het metabolisme af en neemt **ontstekingsreactie** toe. Gezonde en gevarieerde maaltijden met veel fruit en groenten is dan uiterst aanbevolen om vrouwen te helpen bij het ontstekingsremmende proces.

Daarnaast zullen de **vitamines en mineralen** aanwezig in groenten en fruit ook helpen om het immuunsysteem te ondersteunen en ons lichaam te beschermen tegen schadelijke stoffen van buitenaf.

Aanbevolen voedingsmiddelen

Meervoudige koolhydraten

Aangezien je oestrogeenpeil lager is in de vroege follikelfase, is het aangewezen om voldoende **meervoudige koolhydraten** te eten rond deze fase. Waarom?

Ten eerste ervaren veel vrouwen dan een gevoel van vermoeidheid of een gebrek aan energie. Deze complexe koolhydraten zorgen voor **langdurige energie**. Ten tweede ondersteunen complexe koolhydraten de productie van **serotonine** om de stemming te verbeteren want lage oestrogeenniveaus kunnen bijdragen aan stemmingswisselingen of prikkelbaarheid.



DE CYCLUS EN VOEDING

Tot slot kan het PMS-symptomen verminderen omdat meervoudige koolhydraten een goede bron van **B-vitamines** zijn die o.a. bijdragen tot een normale psychologische functie en energieleverend metabolisme.

Voorbeelden:

- Volkoren granen (haver, bruine rijst, volkorenpasta, quinoa)
- Zetmeelrijke groenten (aardappelen, pompoen, mais, pastinaak)
- Peulvruchten en linzen

Gezonde vetten

Gezonde vetten, zoals enkelvoudige onverzadigde vetten en meervoudig onverzadigde vetten: ondersteunen de hormoonproductie, vergemakkelijken de opname van vetoplosbare vitamines en helpen bij het **ontstekingsremmende proces**.

Deze gezonde vetten bevatten vaak **omega 3-vetzuren**, die essentieel zijn voor het lichaam en verschillende gezondheidsvoordelen bieden.

Voorbeelden:

- Avocado's
- Noten en zaden (amandelen, walnoten, lijnzaad)
- Extra virgin olijfolie
- Vette vis (zalm, haring, makreel)



DE CYCLUS EN VOEDING

Fruit en groenten

Kruisbloemige groenten kunnen een optimale oestrogeenpeil helpen ondersteunen. Hoe? Enerzijds bevatten ze **vezels** die helpen bij het reguleren van de spijsvertering en het bevorderen van een gezonde darmflora, wat belangrijk is voor de hormonale balans.

Anderzijds bevatten kruisbloemige groenten **antioxidanten** die helpen bij het bestrijden van oxidatieve stress, wat kan bijdragen aan een betere hormonale balans en algemene gezondheid.

Eet zeker ook voedingsmiddelen die rijk zijn aan **vitamine E** en voeg **geneeskrachtige kruiden** toe aan je maaltijden, want deze kunnen helpen bij het ontstekingsremmende proces dat in de follikelfase hét meest nodig is.

Voorbeelden:

- Kruisbloemige groenten (broccoli, bloemkool, spruitjes)
- Groene bladgroenten (spinazie, boerenkool, waterkers)



- Avocado's
- Rode sla
- Gember
- Kurkuma



DE CYCLUS EN VOEDING

Ovulatie fase

Aanbevolen voedingsmiddelen

Voeding die rijk is aan antioxidanten

Tijdens de ovulatie ervaart het vrouwelijke lichaam **verhoogde oxidatieve stress**. Daarom is het goed om te focussen op voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten om de algemene gezondheid te ondersteunen en oxidatieve stress te verminderen.

Voorbeelden:

- Bessen (blauwe bessen, frambozen, veenbessen)
- Groene bladgroenten (veldsla, tuinkers, rucola)
- Kleurrijke groenten (wortelen, rode kool, tomaten)
- Groene thee

Essentiële vetzuren

Zoals daarnet reeds vermeld, ondersteunen meervoudig onverzadigde vetzuren de hormoonbalans en **verminderen ze ontstekingen** in het lichaam.

Voorbeelden:

- Vette vis (zalm, haring, makreel)
- Chiazaden
- Lijnzaad
- Walnoten



DE CYCLUS EN VOEDING

Vezels

Ontstekingsprocessen in het lichaam kunnen leiden tot oxidatieve stress, maar ook tot **vochtophoping**. Sommige vrouwen houden daarom meer vocht op in hun lichaam tijdens deze fase van de cyclus.

Daarnaast kan een **vezelrijk dieet** ontstekingen in het lichaam helpen verminderen. Voldoende vezels eten en water drinken, helpt gifstoffen uit het lichaam verwijderen wat positief is voor onze lever- en nierfunctie, waarvan beide belangrijk zijn voor het reguleren van de vochtbalans.

Voldoende water drinken is elke dag belangrijk, maar zeker in deze fase van de menstruatiecyclus als je kampt met vochtophoping. Wanneer je **goed gehydrateerd** bent, help je je lichaam om overtollig vocht af te voeren.

Voorbeelden:

- Volkoren producten (quinoa, haver, volkoren brood)
- Kleurrijke groenten (wortelen, boerenkool, broccoli)
- Kleurrijk fruit (peren, appels, banaan)



DE CYCLUS EN VOEDING

Voeding die rijk is aan vitamine B

Tijdens de ovulatie fase van de cyclus ben je het **meest vruchtbaar**. Als je effectief graag wilt zwanger worden, dan zijn er een aantal vitamines en mineralen die goed aangevuld moeten zijn in de vrouw haar lichaam.

De nummer 1 is zonder twijfel **foliumzuur**, ofwel **vitamine B9**. Ten eerste draagt foliumzuur bij aan de groei van de foetus tijdens de zwangerschap. Ten tweede draagt foliumzuur bij aan de weefselgroei tijdens de zwangerschap. Altijd mooi meegenomen is dat **deze én andere B-vitamines** ook ondersteuning bieden bij o.a. het verminderen van vermoeidheid, een normaal psychologisch functioneren en een normale werking van het immuunsysteem.

Voorbeelden:

- Peulvruchten (bonen, kikkererwten, linzen)
- Zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas)
- Noten (amandelen, zonnebloempitten, walnoten)
- Eieren
- Rood vlees en vis





DE CYCLUS EN VOEDING

Luteale fase

Aan het begin van de luteale fase kan je moeilijker weerstaan aan ‘goestingskes’ en heb je het gevoel dat je continu zou kunnen eten. En dan nog het liefst van al de meest ongezonde dingen. Dat komt omdat het oestrogeenpeil lager staat dan het progesteron. **Progesteron zorgt voor een verhoogde eetlust**, terwijl oestrogeen een eetlustremmer is.

In de luteale fase hebben veel vrouwen ook meer moeilijkheden om in slaap te vallen. Slaapproblemen **beïnvloeden onze honger** en dus ook ons keuze in voeding. Hoe werkt dat precies? Slechte slaap **beïnvloedt de hormonen** die betrokken zijn bij honger en verzadiging. Leptine (dat honger onderdrukt) daalt en ghreline (dat honger stimuleert) stijgt, wat kan leiden tot meer trek in eten.

Tot slot kan een slechte nachtrust onze stressniveaus verhogen, wat kan leiden tot **emotioneel eten** en het verlangen naar comfort food doet toenemen m.a.w. suikers en vetten. Dit willen we dus vermijden!

Aanbevolen voedingsmiddelen

Eiwitten bij elke maaltijd

Progesteron bevordert de afbraak van eiwitten in het lichaam. In deze fase moeten vrouwen dus idealiter altijd eiwitten aan elke maaltijd en tussendoortje toevoegen. Het eten van eiwitten stimuleert de afgifte van leptine en verlaagt het niveau van ghreline. Eiwitten helpen dus om het gevoel van **verzadiging** te vergroten zodat je minder grijpt naar iets ongezond.



DE CYCLUS EN VOEDING

Voorbeelden:

- Mager vlees
- Vis en zeevruchten
- Eieren
- Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt)



Voeding die rijk is aan tryptofaan

Er is tijdens de luteale fase een natuurlijke afname van serotonine, wat bijdraagt tot **stemmingswisselingen**.

Tryptofaan is een precursor voor serotonine en daarom kan voeding die tryptofaan bevat nu heel nuttig zijn om de aanmaak van serotonine te stimuleren en je **gemoed én slaap** te verbeteren.

Voorbeelden:

- Kalkoen en kip
- Zuivelproducten
- Bananen
- Pompoenpitten, amandelen en lijnzaad

Vezels en voeding die B-vitamines bevat

Focus op vezels om zo jouw **spijsvertering** te ondersteunen, de bloedsuikerspiegel te reguleren, een **opgeblazen buik** te verminderen en **PMS-symptomen** te verlichten. Vezels helpen ook om jouw **honger gevoel** te verminderen. Ook hier zijn voedingsmiddelen met veel B-vitamines aanbevolen vanwege hun positieve effecten op je energieproductie en stemmingsregulatie.

Voorbeelden:

- Volkoren producten (quinoa, haver, volkoren pasta)
- Peulvruchten (bonen, kikkererwten, linzen)





DE CYCLUS EN VOEDING

Essentiële vetzuren

De verwerking van koolhydraten is tijdens deze fase lager, waardoor het lichaam voorkeur geeft aan deze **vetten als primaire brandstof**-bron.

Voorbeelden:

- Vette vis (zalm, haring, makreel)
- Avocado
- Lijnzaad
- Tahin
- Extra virgin olijfolie

Magnesium

Door de verhoogde progesteronproductie in deze fase kunnen klachten zoals prikkelbaarheid, spierkrampen en vermoeidheid verergeren. Magnesium is een mineraal die helpt het **lichaam te ontspannen** en kan op die manier helpen om eerder vermelde klachten te verlichten.

Voorbeelden:

- Noten en zaden (cashewnoten, pompoenpitten, amandelen)
- Yoghurt
- Pure chocolade/cacao
- Banaan

Hierna volgt een handig overzicht van een **voorbeeldboodschappenlijstje** zodat je per fase in jouw menstruatiecyclus voor de juiste voeding kan kiezen die jouw lichaam zal helpen ondersteunen.





BOODSCHAPPENLIJSTJE

Menstruatie fase

- MAGER ROOD VLEES
- GEVOGELTE
- VIS
- SPINAZIE
- BOERENKOOL
- KIKKERERWTEN
- KIDNEYBONEN
- VERRIJKTE GRANEN
- VERRIJKT BROOD
- KIWI
- RODE PAPRIKA
- SINAASAPPEL
- POMPELMOES
- MANDARIJN
- BROCCOLI
- Supplementen die waardevol zijn tijdens deze fase
- COLLOÏDAAL IJZER
- NUTRI-C1000+
- PREELAKT

Folikelfase

- BRUINE RIJST
- VOLKOREN PASTA
- AARDAPPELEN
- POMPOEN
- MAÏS
- PASTINAAK
- PEULVRUCHTEN
- AVOCADO
- AMANDELEN / WALNOTEN
- EXTRA VIRGIN OLIJFOLIE
- ZALM
- RODE SLA
- GEMBER / KURKUMA
- BLOEMKOOL
- SPRUITJES
- Supplementen die waardevol zijn tijdens deze fase
- MACA-500+
- MARINE-3
- CURCUMAXAN

vul gerust zelf aan...





BOODSCHAPPENLIJSTJE

Ovulatie fase

- BLAUWE BESSEN
- VEENBESSEN
- VELDSLAA
- TUINKERS
- WORTELEN
- RODE KOOL
- TOMATEN
- VETTE VIS
- NOTEN EN ZADEN
- VOLKOREN PASTA
- PEREN
- APPELS
- BANAAN
- MELK / YOGHURT
- EIERN
-
- Supplementen die waardevol zijn tijdens deze fase
- RESVERATROLL+
- NUTRI-B-COMPLEX+
- MARINE-3

Luteale fase

- KIP
- VETTE VIS
- KAAS
- MELK / YOGHURT
- YOGHURT
- BANANEN
- POMPOENPITTEN
- LIJNZAAD
- QUINOA
- HAVERMOUT
- TAHIN
- PURE CHOCOLADE
- AVOCADO
- CASHEWNOTEN
- PEULVRUCHTEN
-
- Supplementen die waardevol zijn tijdens deze fase
- NUTRI-MAG+
- DORMIER+
- BRAZOLIN+

vul gerust zelf aan...





DE CYCLUS EN VOEDING

Nawoord

De manier waarop voeding de menstruatiecyclus beïnvloedt, mag niet onderschat worden. Dat geldt trouwens niet alleen voor de cyclus. Het is niet voor niets dat de grondlegger van de geneeskunde Hippocrates ooit zei: **‘Let thy food be thy medicine and medicine be thy food.’**

Dankzij mijn e-book en de talloze voorbeelden van voedselbronnen kan je vanaf nu jouw maaltijden aanpassen en je **voedingskeuzes bewuster** maken. Eten voor een ‘optimale’ menstruatiecyclus betekent dus vooral het eten van **voedingsstoffen** die je ijzer aanvullen, je meer energie geven, ontstekingen verminderen, slaap verbeteren, stemmingswisselingen verminderen én in het algemeen jouw hormonen ondersteunen. **Bij Nutri-Bel is er een ruime keuze aan supplementen** die daarbij kunnen helpen, wanneer je er niet in slaagt deze voedingsstoffen uit je maaltijden te halen.

Zoals eerder vermeld is de vrouw uniek en dat is haar menstruatiecyclus ook. Je voeding kan een positieve invloed uitoefenen op de eventuele kwaaltjes die hiermee gepaard gaan. Vergeet niet dat er ook **andere factoren** een rol kunnen spelen naar jouw hormonale balans zoals anticonceptie, aandoeningen (bv. PCOS), hormoonverstoorders,...

In een ideale wereld krijgt iedereen **een individueel behandelingsplan** om zo op basis van jouw persoonlijke situatie de juiste aanbevelingen te doen. Jouw gezondheidsprofessional kan jou daarbij helpen, maar ook **ikzelf** help jou daar graag mee verder.



Hallo, ik ben

Julie

SAMEN OP WEG NAAR
EEN BETERE GEZONDHEID

GRATIS ADVIES

Jouw gezondheid is mijn grootste prioriteit!



Ik vind dat iedereen recht heeft op een luisterend oor en persoonlijk advies. Heb je specifieke gezondheidsklachten waar je meer inzicht in wilt krijgen?

Bijna 7 jaar ben ik actief bij Nutri-Bel. Dankzij mijn praktijkervaring en opleiding Orthomoleculair Voedingsdeskundige kan ik jou zeker en vast helpen. Wil je graag advies op maat? Stuur mij jouw vragen of zelfs een recente bloedanalyse door en dan bekijken we samen waar er verbeterpunten zijn.

Wat kan je verwachten bij mijn advies? Ik geef jou aanbevelingen op vlak van voeding, levensstijl en de juiste vitamines die passen bij jouw persoonlijke situatie. Een holistische visie dus 😊.

Samen werken we aan jouw gezondheid en algemeen welzijn! Neem vandaag nog contact met mij op via telefoon of e-mail.

CONTACTEER MIJ

info@nutri-bel.be

0477 966 155

www.nutri-bel.be



DANKWOORD

Ik hoop dat je met de informatie zelf aan de slag kan gaan en dat je net zoals mij overtuigd bent van de **meerwaarde die juiste voeding** heeft op jouw fysieke en mentale gezondheid tijdens de 4 fases van jouw menstruatiecyclus.

Naast de digitale versie is mijn e-book binnenkort ook in **gedrukte vorm beschikbaar**.

Wil je een exemplaar voor in de wachtruimte van je praktijk of voor in je persoonlijke bibliotheek? Neem gerust contact met mij op. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd voor de gedrukte versie.

Heel erg bedankt voor jouw interesse in mijn e-book **'Eet volgens je cyclus'**.

Julie Van Eeckhout



BRONNEN

Nuttige websites of geraadpleegde bronnen voor mijn e-book.

- Briden, L. (2017). Period Repair Manual.
- Briden, L. (2015). Have You Lost Your Period to a Low-Carb Diet? <https://www.larabriden.com/have-you-lost-your-period-to-a-low-carb-diet/>.
- Brighten, J. (2024). How Hormones Affect Mood Throughout Your Menstrual Cycle. <https://drbrighten.com/how-hormones-affect-mood-throughout-menstrual-cycle>
- Clearblue. Menstruatiecycli en ovulatie. (2024). <https://nl.clearblue.com/menstruatiecyclus/menstruatiecycli-en-ovulatie>
- Dubey N., Hoffman J.F., Schuebel K., Yuan Q., Martinez P.E., Nieman L.K., Rubinow D.R., Schmidt P.J., Goldman D. (2017). The ESC/E(Z) complex, an effector of response to ovarian steroids, manifests an intrinsic difference in cells from women with premenstrual dysphoric disorder. PubMed PMID: 28044059
- Gottfried, S. (2013). The Hormone Cure. New York, NY. Scribner.
- Joffe H., de Wit A., Coborn J., Crawford S., Freeman M., Wiley A., Athappilly G., Kim S., Sullivan K.A., Cohen S. L., Hall J.E.. (2020). Impact of Estradiol Variability and Progesterone on Mood in Perimenopausal Women With Depressive Symptoms. PubMed PMID: 31693131
- Joseph, DN and Whirledge, S. Stress and the HPA Axis (2017). Balancing Homeostasis and Fertility. International Journal of Molecular Sciences. . PubMed PMID: 29064426.
- Pelz, M. (2022). Fast Like a Girl.
- Soares C.N., Zitek B. (2008). Reproductive hormone sensitivity and risk for depression across the female life cycle: A continuum of vulnerability? PubMed PMID 18592034



DISCLAIMER E-BOOK

- Alle rechten, zet- en drukfouten voorbehouden. De inhoud van mijn e-book is met grootst mogelijke zorg samengesteld. De informatie is informatief bedoeld en mag niet worden beschouwd als medisch advies.
- De informatie in dit e-book wordt verstrekt "zoals het is" zonder enige garantie op volledigheid of nauwkeurigheid. De auteur doet geen beloftes met betrekking tot de bruikbaarheid van de inhoud voor specifieke doeleinden.
- Nutri-Bel BV, noch de auteur Julie Van Eeckhout, stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade voortvloeiend uit eventuele onjuistheden, onvolledigheden of de toepassing van de hierin beschreven informatie.
- Alle gebruikte afbeeldingen, citaten of andere materialen waarvoor auteursrecht bestaat, worden gebruikt onder eerbiediging van de auteursrechten van de betreffende eigenaren. Indien er onbedoeld schendingen van copyright zijn, neem dan contact op met de auteur om het probleem te verhelpen.
- Het is verboden om het geheel of een deel van de informatie te kopiëren, reproduceren, te publiceren of te downloaden zonder de uitdrukkelijke toelating van Nutri-Bel BV tenzij voor strikt persoonlijk gebruik of voor niet-commerciële doeleinden.

Copyright © 2024 - Julie Van Eeckhout.
Alle rechten voorbehouden.

