

Ik ben 50

WAT IS JOUW EXCUUS

IK BEN 50
WAT IS JOUW EXCUUS

Linda Verburg

Schrijver: Lauda Verburg

Coverontwerp: MoniqueFotoldee

Coverfoto front: Sandra Aartman Fotografie

ISBN: 9789402133455

©Lauda Verburg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Website: www.ikben50.com



MENOPAUSE
PUBERTY'S EVIL OLDER
SISTER

Voorwoord

Ik ben 50, wat is jouw excuus

Excuses, het lijken er steeds meer te worden; misschien wel logisch en stiekem geoorloofd, gewoon omdat we ouder worden... Daarom dit boek voor jou, een vrouw net als ik, die tegen dezelfde dingen aanloopt, voor dezelfde problemen staat en net als alle vrouwen door dezelfde fases in het leven gaat. Want wist je dat de overgang ongemerkt al start op je 40^e, ook al ben je hier nog totaal niet mee bezig... Veel van jouw vage klachten kunnen daarom te maken hebben met de overgang. Als gediplomeerd voedingsdeskundige, met de specialisatie vrouwen van 45-plus, weet ik dat er zoveel vragen zijn over de overgang. Helaas is deze onvermijdelijke fase in het leven van een vrouw, nog steeds taboe. Hierdoor bestaat er zoveel onduidelijkheid en is er rondom de overgang zoveel onwetendheid. De meeste vrouwen weten het verschil niet tussen de menopauze en overgang...

Op de cover heb je ook een kopje gelezen; het ultieme dieet. Waar diëten en dieetboeken geen rekening mee houden, is de leeftijd van vrouwen. Wij vrouwen hebben ons hele leven te maken met wisselende hormoonspiegels, veel meer dan mannen. En juist nu je ouder wordt, zeker als de overgang dichterbij komt, lijkt afvallen lastiger, terwijl voor veel vrouwen het dan zo belangrijk is om zelfvertrouwen te hebben. En we weten allemaal dat ons figuur daarin een belangrijke rol speelt. Afvallen is GEEN kwestie van een dieet! Wees eens eerlijk naar jezelf, hoeveel soorten diëten heb jij geprobeerd en ben je nog geen steek verder gekomen?! In het begin van dit boek projecteer ik mindset op onze relatie met eten, want mindset is de sleutel tot succes, ook bij het afvallen.

Om terug te komen op de overgang; veelal wordt het ouder worden en zeker de overgang als excuus gebruikt om niet te doen wat je diep van binnen wilt doen. De overgang zorgt aan de ene kant voor een stuk onzekerheid, terwijl het aan de andere kant een keerpunt is, waardoor je je leven onder de loep neemt en wellicht anders naar je leven gaat kijken.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Een boek waarin mindset gecombineerd wordt met eerlijke en duidelijke antwoorden over de overgang. Geen ellingelange hoofdstukken, maar kort en krachtig zonder te veel ach en wee neem ik je mee door de fases van de overgang met de bijbehorende ongemakken. Want als je weet, wat je te wachten staat en weet, dat er iets aan te doen is, dan ga je er ook sneller iets aan doen.

Ook al denk je nu: de overgang? Ik ben pas 40... Nou ja, je leest het vanzelf.

Inhoud

Over mij	10
Excuses, valkuilen, spijt en schuldgevoel	12
Emotie eten, bestaat het?	14
De 'echte' vrouw	15
Ongezond eten, zo lekker... op dat moment	16
Love your Body	18
Ik word 40, hoezo ouder worden?	21
De overgang, HELP wat nu?	23
De fases van de overgang	26
Testosteron, Oestrogeen en Progesteron	27
Oestrogeendominantie	29
Je menstruatiecyclus	31
Ik ben nu 45, waarom ga ik mij anders voelen?	32
De PERI-menopauze	34
Stress	35
Moe zijn... echt moe	37
Nachtzweeten	39
Opvliegers	40
Je darmen in de overgang	42
Hoge bloeddruk	43
Hart- en vaatziekten	44
Door het oog van de naald	45
Kort lontje	47
Je huid verandert	49
Droge slijmvliezen	51

Vaginale problemen	52
Gevoelige borsten	54
Gewichtstoename	55
Billen	61
Last van spieren en gewrichten	62
Aandacht voor je schildklier	63
Hoofdpijn	64
Vergeetachtigheid en concentratieproblemen	65
Menopauze	66
POST-menopauze	67
Osteoporose	68
Zelf je hormonen herstellen of resetten, kan dat?	70
De kracht van onze vrouwelijke hormonen	72
Hormoonsuppletie	73
Ben ik in de overgang, dat kan toch niet?	75
Sociale overgang	76
Problemen tussen de lakens	78
Is dit het nu?	80
Onzekerheid	81
Je bent niet alleen	82
Mindset wordt voorafgegaan door mindshift	84
Het ultieme dieet	92
Tot slot	94
Over mijn boeken	96
Aanraders	98