

De menopauze: een nieuwe balans (datum op de website)

Verloop van de presentatie:

1. De natuurlijke ritmes van het leven: inzicht in de verschillende fasen van een vrouwenleven.

Welke hormonen spelen een rol en wat is hun functie. (FSH, LH, oestrogeen, progesteron)

Andere hormonen/systemen die een belangrijke invloed hebben op de HPG-as. (bijnieren, schildklier, pancreas)

2. Hormonale disbalans: Wat is oestrogeendominantie? Wat is progesterondeficiëntie? Welke factoren spelen hier een rol in + hoe kan je het lichaam daar in ondersteunen. (lever, darm, xeno-oestrogenen)

3. Peri-menopauze: aanloop naar een nieuwe levensfase waarin een mogelijke disbalans meer op de voorgrond kan komen staan. Het moment om naar de signalen van je lichaam te luisteren!

4. Menopauzale klachten & natuurlijke oplossingen

- Opvliegers
- Slaapstoornissen
- Hoofdpijn en migraine
- Algemene vermoeidheid

...

Welke voeding, supplementen en leefstijltips kunnen een verschil maken.

5. De postmenopauzale periode

De heftigheid van de overgang is gaan liggen maar ook in deze fase worden vrouwen geconfronteerd met nieuwe uitdagingen: urogenitale ontstekingen, osteoporose, droge slijmvliezen ...

Gerichte tips om hier mee om te gaan.

[Ja, ik schrijf in!](#)
[€60p.p.](#)



Over Sabrina Schepers

Sabrina Schepers studeerde Farmaceutische en biologische technieken aan de KH Leuven. Ze beschikt bovendien over een pedagogisch bekwaamheidsbewijs en kent de theoretische benadering vanuit de klassieke geneeskunde. Ze is gezondheidsbegeleider, lector en voetreflexoloog met een eigen praktijk! (Ita Vita)