

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 vader Jan heeft zijn passie voor **nutritionele en preventieve benaderingen van gezondheid** 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 theoretische kennis inzetten om klanten de juiste voedingsadviezen en te geven en dit helemaal gratis én op maat.

In mijn e-book ga ik dieper in **hoe je als vrouw je voeding kunt afstemmen op de verschillende fases van je menstruatiecyclus** en hoe dit kan bijdragen aan een gezonde levensstijl.



WAAROM DIT E-BOOK?

Eerst en vooral wil ik **mijn passie voor schrijven** met je delen.

Naast de blog op onze website, schrijf ik ook graag in mijn vrije tijd.

Mijn eerste e-book zie ik als een uitgebreid blogartikel over een thema dat veel **vrouwen** bezighoudt. Als jonge vrouw van 32 jaar ligt dit onderwerp mij ook na aan het hart.

Ontdek samen met mij hoe je als vrouw je voeding kunt afstemmen op de verschillende fases van je cyclus en hoe dit kan bijdragen aan je **algemene welzijn**.

Jufie 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 NEEM IK JE MEE IN WELKE SOORTEN VOEDING KUNNEN AANSLUITEN BIJ DE BEHOEFTE VAN JE LICHAAM TIJDENS DE VERSCHILLENDE FASES VAN JE CYCLUS.

ONDERSTEUNING VAN JE CYCLUS BEGINT MET BEWUSTE KEUZES 🧘
START VANDAAG NOG.





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: bij een klein percentage van de vrouwen duurt de cyclus daadwerkelijk 28 dagen. Het kan **variëren van 25 dagen tot 31 dagen**.

De menstruatiecyclus wordt beïnvloed door twee belangrijke geslachtshormonen: **oestrogeen** en **progesteron**. Deze hormonen fluctueren gedurende de cyclus en kunnen een effect hebben op zowel je **fysieke** als **emotionele welzijn**.

De 4 fases tijdens je menstruatiecyclus zijn;

FASE 1 : menstruatie fase

Elke maand ervaren vrouwen menstruatiebloedingen die meestal **tussen de 3 en 7 dagen duren**. De eerste dag van je menstruatie wordt beschouwd als de eerste dag van je menstruatiecyclus.

Tijdens de eerste dag van je menstruatie is je **oestrogeenpeil het laagst**. Vanaf dat moment begint het oestrogeenpeil geleidelijk te stijgen, terwijl de follikels in je eierstokken zich verder ontwikkelen. Een follikel bevat een onrijpe eicel en produceert oestrogeen.

FASE 2 : follikelfase

Aan het begin van de cyclus produceert de hypofyse in je hersenen het **hormoon follikelstimulerend hormoon** (FSH). Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van je eierstokken om eicellen te rijpen. Gedurende de follikelfase **stijgt je oestrogeenpeil**.





DE VROUW EN HAAR CYCLUS

De eerste helft van de cyclus duurt ongeveer 14 dagen en wordt de **follikelfase** genoemd, omdat de follikel waarin de eicel zich bevindt zich in deze fase ontwikkelt. De folliculaire fase begint 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 een **stijging van luteïniserend hormoon (LH)**. Deze LH-toename zorgt ervoor dat de follikel scheurt en de volwassen eicel losgelaten wordt van de eierstok, waarna deze afdaalt naar de eileider. Dit proces wordt de ovulatie (**eisprong**) genoemd en gebeurt gemiddeld rond **dag 14 van de cyclus**.

De dagen voorafgaand aan de ovulatie en de dag van de ovulatie zelf worden beschouwd als **de meest vruchtbare dagen van je cyclus**.

FASE 4 : luteale fase

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

Bovenstaande informatie over de menstruatiecyclus en de vier fasen is een beknopte uitleg. In mijn e-book ga ik verder in op **hoe voeding in relatie tot de verschillende fasen van je cyclus kan bijdragen aan een gezonde levensstijl**.



DE CYCLUS EN VOEDING

De invloed van voeding op de menstruatiecyclus wordt steeds meer erkend. **In China is het al eeuwenlang gebruikelijk** voor vrouwen om hun voeding aan te passen aan de verschillende fasen van hun menstruatiecyclus. Ook in het Westen groeit het interesse in deze benadering, waarbij vrouwen hun voeding afstemmen op hun cyclus om **het algemene welzijn** te ondersteunen.

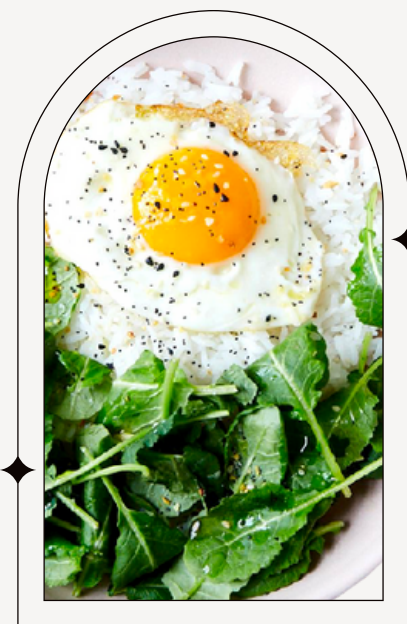
Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die **vrouwen kunnen helpen om zich fysiek en mentaal beter te voelen** tijdens de verschillende fasen van hun cyclus. In dit e-book doorlopen we de fasen van de cyclus zoals eerder beschreven.

Menstruatie fase

A. Aanbevolen voedingsmiddelen

Voeding die rijk is aan ijzer

Tijdens de menstruatiefase kunnen de **ijzerniveaus** in het lichaam fluctueren door **bloedverlies**. Het is belangrijk om voldoende ijzerrijke voeding op te nemen om het lichaam van ijzer te voorzien:



Voorbeelden van ijzerrijke voedingsmiddelen zijn:

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

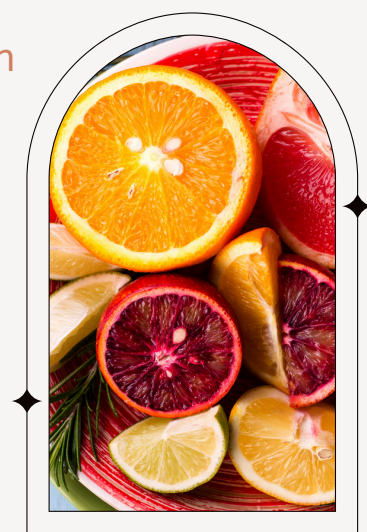
DE CYCLUS EN VOEDING

Voeding die rijk is aan vitamine C

Vitamine C-rijke voedingsmiddelen kunnen **de absorptie van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen verbeteren**. Het combineren van ijzerrijke voeding met vitamine C-rijke voeding kan dus nuttig zijn om de opname van ijzer te ondersteunen. Daarnaast speelt vitamine C een belangrijke rol in het ondersteunen van het **immuunsysteem**.

Voorbeelden van vitamine C-rijke voedingsmiddelen zijn:

- Kiwi
- Rode paprika en broccoli
- Citrusvruchten



B. Te vermijden voedingsmiddelen

Koffie en thee

Koffie en thee bevatten stoffen zoals **tannines die de absorptie van ijzer** uit plantaardige bronnen kunnen **beïnvloeden**. Als je deze dranken consumeert, kan het nuttig zijn om ze 1 uur voor of na de maaltijd te drinken om de opname van ijzer niet te verstoren. 😊

Darm-stimulerende voedingsmiddelen

Tijdens de menstruatiefase kan je **lichaam gevoeliger** zijn voor bepaalde voedingsmiddelen en dranken wat invloed kan hebben op de darmfunctie. **Koffie** kan een laxerend effect hebben bij sommige mensen, en **pittig voedsel met capsaïcine** kan het slijmvlies van de maag en darmen beïnvloeden. Het is mogelijk dat koolzuurhoudende dranken, alcohol, suiker, vette en gefrituurde gerechten **ongemak** kunnen veroorzaken. Het is belangrijk om naar je eigen lichaam te luisteren en te letten op wat voor jou wel of niet goed werkt.





DE CYCLUS EN VOEDING

Folikelfase

In de folikelfase kunnen er veranderingen optreden in het lichaam, zoals variaties in **energielevels en het metabolisme**. Het is belangrijk om gevarieerde en gezonde maaltijden te eten met veel groenten en fruit om je lichaam van de **nodige voedingsstoffen** te voorzien.

Aanbevolen voedingsmiddelen

Meervoudige koolhydraten

Tijdens de vroege folikelfase kunnen sommige vrouwen **veranderingen** in hun **energieniveau** ervaren. Het consumeren van complexe koolhydraten kan helpen om langdurige energie te ondersteunen.

Deze koolhydraten worden langzamer afgebroken door het lichaam, wat zorgt voor een stabiele energievoorziening. Interessant genoeg kunnen meervoudige koolhydraten ook invloed hebben op **de productie van serotonine**, een neurotransmitter die wordt geassocieerd met een gevoel van welzijn en rust.

Een evenwichtige inname van deze koolhydraten kan bijdragen aan een **stabiele stemming**, wat vooral belangrijk is omdat vrouwen in deze fase mogelijk gevoelig kunnen zijn voor stemmingswisselingen door de hormonale veranderingen die plaatsvinden.



DE CYCLUS EN VOEDING

Tot slot kunnen meervoudige koolhydraten bijdragen aan een gezonde voedingsinname, aangezien ze een goede **bron van B-vitamines** zijn, die essentieel zijn voor het ondersteunen van een normale psychologische functie en het energieleverend metabolisme.

Voorbeelden van meervoudige koolhydraten:

- 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, spelen een belangrijke rol in de **hormoonproductie**, helpen bij de **opname van vetoplosbare vitamines** en ondersteunen het normale **ontstekingsproces** in het lichaam.

Veel van deze gezonde vetten bevatten **omega-3-vetzuren**, die essentieel zijn voor het lichaam en bijdragen aan een gezond voedingspatroon.

Voorbeelden van gezonde vetten:

- 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 zijn rijk aan **vezels** die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering en darmflora.

Ze bevatten ook **antioxidanten** die kunnen bijdragen aan het beschermen van het lichaam tegen schadelijke stoffen, wat goed is voor de algehele gezondheid.

Daarnaast is **vitamine E**, die voorkomt in onder andere groene bladgroenten en noten, een belangrijke voedingsstof die het lichaam helpt bij het beschermen van cellen tegen oxidatieve schade.

Het kan nuttig zijn om fruit dat rijk is aan vitamine E, zoals kiwi en mango, op te nemen in je dieet, vooral als **onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding**.

Voorbeelden van fruit, groenten en voedingsmiddelen:

- Kruisbloemige groenten (broccoli, bloemkool, spruitjes)
- Groene bladgroenten (spinazie, waterkers)
- Avocado's
- Rode sla
- Gember
- Kurkuma



DE CYCLUS EN VOEDING

Ovulatie fase

Aanbevolen voedingsmiddelen

Voeding die rijk is aan antioxidanten

Tijdens de ovulatie kan het lichaam gevoelig zijn voor de effecten van **oxidatieve stress**. Het kan nuttig zijn om voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan **antioxidanten** op te nemen in je dieet. Deze voedingsmiddelen dragen bij aan een gezonde voeding en kunnen bijdragen aan het beschermen van je cellen tegen vrije radicalen.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die rijk is aan antioxidanten:

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

Essentiële vetzuren

Meervoudig onverzadigde vetzuren, zoals **omega-3 vetzuren**, zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding en ondersteunen de algehele gezondheid.

Voorbeelden:

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





DE CYCLUS EN VOEDING

Vezels

Het is bekend dat **vezels** een belangrijk onderdeel zijn van een gezonde voeding. Een vezelrijk dieet kan bijdragen aan een gezonde spijsvertering en helpt je lichaam bij het verwijderen van afvalstoffen.

Dit kan ook bijdragen aan het behoud van een gezonde lever- en nierfunctie, die belangrijk zijn voor het behoud van een **goed evenwicht** in het lichaam.

Daarnaast is het belangrijk om **voldoende water te drinken**, niet alleen voor een goede hydratatie, maar ook om het lichaam te helpen bij het afvoeren van overtollig vocht.

Voorbeelden van vezelrijke voedingsmiddelen:

- 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 ovulatiefase van de menstruatiecyclus kan het nuttig zijn om aandacht te besteden aan je **vitamine B-inname**, omdat deze vitaminen een rol kunnen spelen in het algehele welzijn.

Foliumzuur, ofwel vitamine B9, is een belangrijke vitamine die je lichaam nodig heeft, vooral voor vrouwen die zwanger willen worden. Het is een essentiële voedingsstof voor het lichaam en komt van nature voor in diverse voedingsmiddelen.

Veel voedingsmiddelen die rijk zijn aan **B-vitaminen**, zoals foliumzuur, dragen bij aan een gevarieerde en evenwichtige voeding en zullen een gezonde werking van het lichaam ondersteunen, waaronder een **normale psychologische functie en energieniveaus**.

Voorbeelden van vitamine B-rijke voedingsmiddelen:



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



DE CYCLUS EN VOEDING

Luteale fase

Tijdens de luteale fase kunnen veel vrouwen merken dat ze **meer trek** hebben in bepaalde voedingsmiddelen. Dit kan te maken hebben met **schommelingen in de hormonen** oestrogeen en progesteron, die invloed hebben op de eetlust.

Slaapproblemen komen dan ook vaker voor, en een **slechte nachtrust** kan invloed hebben op honger- en verzadigingshormonen, zoals leptine en ghreline. Dit kan ertoe leiden dat je meer trek hebt in bepaalde voedingsmiddelen.

Het is daarom nuttig om **voedingskeuzes** te maken die je kunnen helpen om een gezonde eetlust te behouden. Bijvoorbeeld: het toevoegen van **eiwitten** aan elke maaltijd kan helpen om je een vol gevoel te geven, wat kan bijdragen aan het maken van evenwichtigere voedingskeuzes.

Aanbevolen voedingsmiddelen

Eiwitten bij elke maaltijd

Tijdens de luteale fase kunnen veranderingen in hormonale niveaus invloed hebben op je eetlust en verzadiging. Het kan nuttig zijn om eiwitten toe te voegen aan elke maaltijd, omdat eiwitten een rol kunnen spelen bij het bevorderen van een **gevoel van verzadiging**. Dit kan je helpen om gezonde keuzes te maken en minder snel naar ongezonde snacks te grijpen.



DE CYCLUS EN VOEDING

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Mager vlees
- Eieren
- Zuivelproducten (kaas, melk, yoghurt)

Voeding die rijk is aan tryptofaan

Tijdens de luteale fase van de menstruatiecyclus kunnen hormonale veranderingen invloed hebben op je **gemoed**. Tryptofaan is een aminozuur dat het lichaam kan gebruiken om serotonine aan te maken, een stof die een rol speelt bij de **regulatie van stemming en slaap**. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan tryptofaan kunnen onderdeel zijn van een gebalanceerd dieet en bijdragen aan de normale werking van het lichaam.



Voorbeelden van voedingsmiddelen die rijk zijn aan tryptofaan:

- Kalkoen en kip
- Zuivelproducten
- Bananen

Vezels en voeding die B-vitamines bevat

Het is nuttig om voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels in je dieet op te nemen, aangezien vezels kunnen helpen bij het behouden van een **verzadigd gevoel**. Daarnaast zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan B-vitamines belangrijk, aangezien B-vitamines een rol spelen in het ondersteunen van de **normale energieproductie** en kunnen bijdragen aan een normaal psychologisch functioneren.

Voorbeelden:

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



DE CYCLUS EN VOEDING

Essentiële vetzuren

Tijdens deze fase van de cyclus is het lichaam mogelijk meer geneigd om **vetten** te gebruiken als **primaire energiebron**, aangezien de verwerking van koolhydraten iets lager is.

Voorbeelden:

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

Magnesium

Door de **verhoogde progesteronproductie** in deze fase kunnen sommige vrouwen last krijgen van klachten zoals spierkrampen en vermoeidheid. **Magnesium** is een mineraal dat een rol speelt in de normale werking van de spieren en helpt om vermoeidheid te verminderen. Het kan dus een nuttige aanvulling zijn.

Voorbeelden:

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

Hierna volgt een **voorbeeld-boodschappenlijstje**, zodat je per fase in jouw menstruatiecyclus voedingskeuzes kunt maken die bijdragen aan een gevarieerde en evenwichtige voeding. Dit kan je helpen je **algehele welzijn te ondersteunen en je energiever** te voelen.





BOODSCHAPPENLIJSTJE

Menstruatie fase

- ☐ MAGER ROOD VLEES
- ☐ GEVOGELTE
- ☐ VIS
- ☐ SPINAZIE
- ☐ BOERENKOOL
- ☐ KIKKERERWTEN
- ☐ KIDNEYBONEN
- ☐ VERRIJKTE GRANEN
- ☐ VERRIJKT BROOD
- ☐ KIWI
- ☐ RODE PAPRIKA
- ☐ SINAASAPPEL
- ☐ POMPELMOES
- ☐ MANDARIJN
- ☐ BROCCOLI
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Follikelfase

- ☐ BRUINE RIJST
- ☐ VOLKOREN PASTA
- ☐ AARDAPPELEN
- ☐ POMPOEN
- ☐ MAÏS
- ☐ PASTINAAK
- ☐ PEULVRUCHTEN
- ☐ AVOCADO
- ☐ AMANDELEN / WALNOTEN
- ☐ EXTRA VIRGIN OLIJFOLIE
- ☐ ZALM
- ☐ RODE SLA
- ☐ GEMBER / KURKUMA
- ☐ BLOEMKOOL
- ☐ SPRUITJES
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

vol 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
- ☐ EIEREN
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Luteale fase

- ☐ KIP
- ☐ VETTE VIS
- ☐ KAAS
- ☐ MELK / YOGHURT
- ☐ YOGHURT
- ☐ BANANEN
- ☐ POMPOENPITTEN
- ☐ LIJNZAAD
- ☐ QUINOA
- ☐ HAVERMOUT
- ☐ TAHIN
- ☐ PURE CHOCOLADE
- ☐ AVOCADO
- ☐ CASHEWNOTEN
- ☐ PEULVRUCHTEN
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

vol 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. Zoals de grondlegger van de geneeskunde Hippocrates ooit zei:

‘Let thy food be thy medicine and medicine be thy food.’

Met de voorbeelden in dit e-book kun je jouw maaltijden aanpassen en je **voedingskeuzes bewuster maken**. Het kiezen van de juiste voedingsstoffen kan bijdragen aan het ondersteunen van je algehele gezondheid en welzijn, zoals het aanvullen van ijzer, het bevorderen van een gezonde energiehouding, en **het ondersteunen van een goede hormonale balans**.

Zoals eerder vermeld is de vrouw uniek en dat geldt ook voor haar menstruatiecyclus. **Je voeding kan een positieve invloed hebben op de mogelijke ongemakken die hiermee gepaard gaan**. Vergeet echter niet dat er ook andere factoren een rol kunnen spelen bij hormonale balans, zoals anticonceptie, aandoeningen (zoals PCOS) en hormoonverstoorders.

In een ideale wereld zou iedereen een op maat gemaakt plan ontvangen om de **juiste aanbevelingen** te doen op basis van persoonlijke situatie. Een gezondheidsprofessional kan je hierbij verder helpen, maar **ik sta natuurlijk ook klaar om jou te ondersteunen met praktische adviezen**.



Hallo, ik ben

Julie

IK HELP JE GRAAG OP WEG
NAAR EEN GEZONDERE
LEVENSTIJL

GRATIS ADVIES



Ik geloof dat iedereen recht heeft op een **luisterend oor** en praktische adviezen.

Heb je **specifieke vragen** over je gezondheid of voedingspatroon? Met bijna 7 jaar ervaring bij Nutri-Bel en **opleiding als Orthomoleculair Voedingsdeskundige**, kan ik je voorzien van advies op het gebied van voeding en levensstijl.

Wil je graag **advies dat past bij jouw situatie?** Stuur me dan gerust jouw vragen en we kijken samen naar mogelijkheden om je welzijn te verbeteren.

Wat kun je van mijn advies verwachten? Ik geef **aanbevelingen** die gericht zijn op **voeding, levensstijl** en het eventueel gebruik van **vitamines of supplementen** die goed passen bij jouw persoonlijke situatie.

Mijn aanpak is gericht op het ondersteunen van een **gezonde levensstijl**, waarbij we samen werken aan het verbeteren van je algehele welzijn. Neem vandaag nog contact met me op via telefoon of e-mail voor meer informatie.

CONTACTEER MIJ

info@nutri-bel.be

0477 966 155

www.nutri-bel.be



DANKWOORD

Ik hoop dat je met de informatie in dit e-book aan de slag kunt gaan en dat het je helpt om **bewustere keuzes te maken in je voeding** gedurende 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 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’.

Jufie Van Eeckhout



NUTRI-BEL



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/menstruatiecycli/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.

