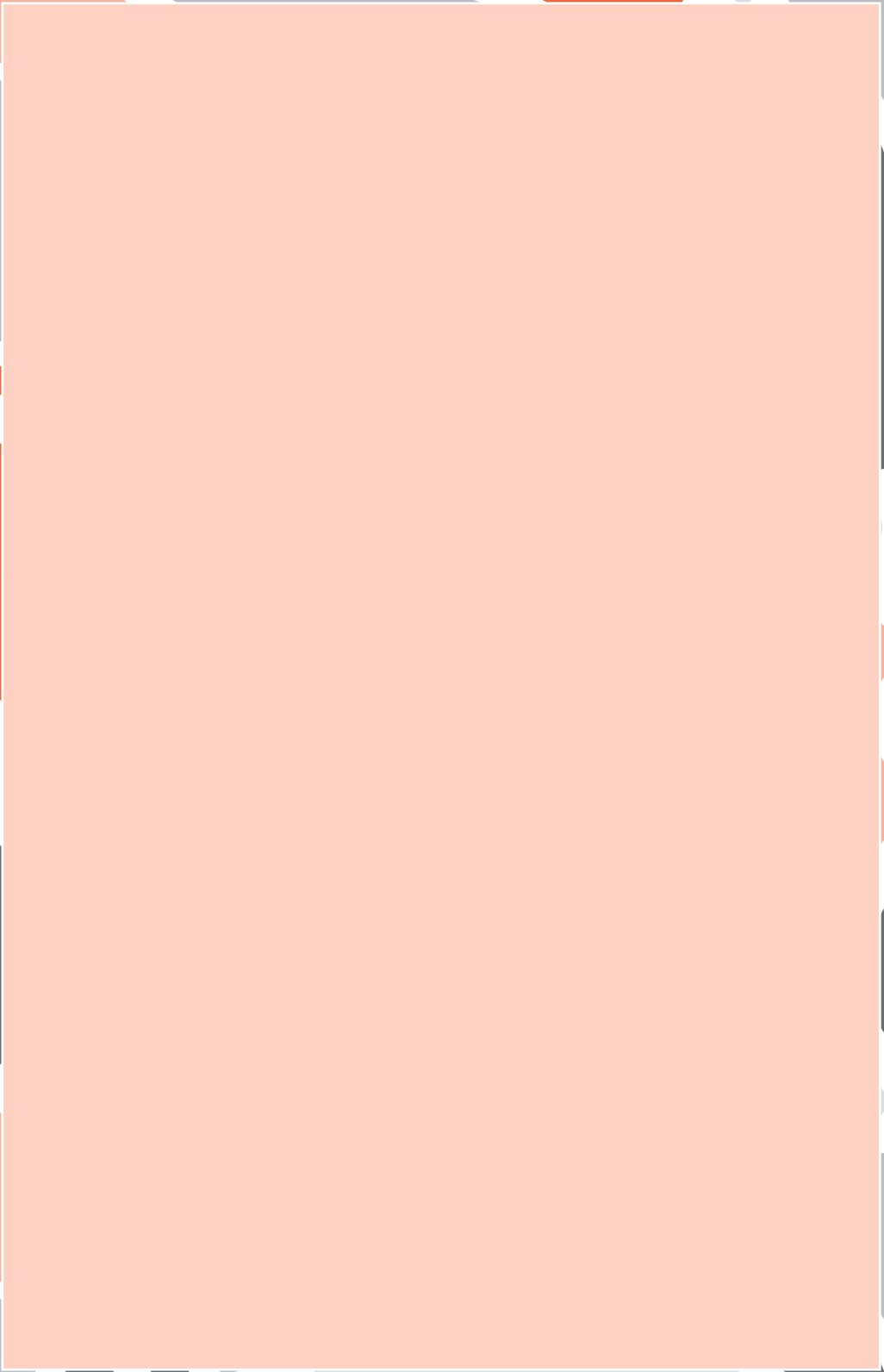


Marije van den Berg

# hormoon geluk planner

Laat je  
cyclus voor  
je werken

A stylized illustration at the bottom of the cover depicts a woman's torso and hands. The torso is shown in white with large, flowing shapes in shades of orange and red, representing the menstrual cycle. The hands are shown in a light grey color, positioned as if resting on the woman's body. The background of the illustration is white, and the overall style is clean and modern.



DEZE

hormoon  
geluk  
planner

IS VAN:

---

TELEFOONNUMMER:

---

*PS: Ben ik de planner ergens vergeten of verloren?*

*Wil je dan contact met me opnemen?*



**LEVENSKUNST IS:  
ELKE DAG DE JUISTE  
BALANS VINDEN.**

*De sleutel ligt echter niet  
in het vinden van de balans,  
maar in het creëren ervan.*

**- MARIJE**

# INHOUDSOPGAVE

Welkom mooie vrouw	6
Hoe werkt de <i>Hormoongeluk planner</i> ?	7
Alles over jouw unieke cyclus en hormoongeluk	8
Jouw cyclus	15
1. Droom groots, begin klein	26
2. Get your priorities right	40
3. Pak jij de Thalys of de stoptrein?	52
4. Klaar met het imposter syndroom!	66
5. Kom tevoorschijn	80
6. Sterke vrouwen creëren sterke vrouwen	94
7. Pick a theme and commit	106
8. Work-life integration	122
9. De waarheid van 'even'	138
10. Vier je vierdagen	152
11. Rust, reinheid en regelmaat	168
12. Bold het nieuwe jaar in	182
Kalender	194
De online academy	198

# MOOIE VROUW,

Verlangend naar rust en balans kan het leven regelmatig een uitdaging zijn. Vooral als de verschillende fases van jouw cyclus zich afwisselen.

Bovendien vliegen de dagen, weken en maanden voorbij en voor je het weet ben je alweer aan het einde van de agenda. Toch ligt er enorm veel kracht in het pakken van regie over je leven en met regelmaat uit de ratrace stappen. Juist dan is er tijd voor reflectie, het connecten met jezelf en het nadenken over datgene wat je nu écht belangrijk vindt in het leven.

Veel mensen leven enorm vanuit hun hoofd. Zoals leefstijl- en integraal arts Anne Dekker zo mooi deelde in onze De Inspirerende Vrouw-podcast: 'Veel mensen leven als een hoofd op voeten!' Ze doelde hiermee op het feit dat we vaak niet in verbinding staan met ons lijf en onze emoties, maar vooral vanuit cognitie keuzes maken. Dit heeft als gevaar dat je alle signalen van je lijf mist en volledig voorbijgaat aan datgene waar je eigenlijk behoefte aan hebt.

Deze planner geeft jou de tools in handen om vanuit een holistische wijze door het leven te gaan, waarbij je in verbinding staat met je emoties, lijf én gedachten en zicht krijgt op datgene waar je behoefte aan hebt. Juist te midden van alle hormonale schommelingen die de vrouwelijke cyclus kenmerkt. En echt waar: een dergelijke levenswijze zet je leven op zijn kop. Je zult groeien in liefde en mildheid voor jezelf, je zult minder presteren tijdens je minder energieke dagen en knallen op de momenten dat je de hele wereld aankunt. Zo ervaar je meer geluk en brengt dit enorm veel moois in jouw (werk)relaties.

Verken, ontdek en geniet.

*Marije*



# HOE WERKT DE HORMOONGELUK PLANNER?

*Het allerbelangrijkste vertrekpunt om deze planner goed in te zetten is de realisatie dat jouw lijf uniek is.*

Dat betekent dat het begint bij het verkennen van jouw cyclus en de kenmerken die bij jouw lijf horen. Je kunt de planner op elk moment starten, aangezien er geen data op de pagina's gedrukt zijn.

Allereerst kun je meer informatie lezen over jouw cyclus en de vier seizoenen die een gezonde cyclus kenmerken. Dit is een korte introductie in het thema. Wanneer dit smaakt naar meer, kun je het boek en/of de onlinetraining Hormoongeluk bestellen. Kijk hiervoor op [hormoongeluk.nl](http://hormoongeluk.nl) of ga naar je lokale boekhandel.

Verderop in het boek ben je in de gelegenheid om je cyclus te tracken en zo door de maanden heen bepaalde patronen te ontdekken. Zo krijg je zicht op de lengte van elke fase in jouw cyclus en kun je leren jouw eisprong te tracken. Dit heeft veel voordelen zoals de mogelijkheid te weten wanneer je eventueel zwanger zou kunnen worden of op tijd maatregelen te nemen om ervoor te zorgen dat er geen bevruchting plaatsvindt.

Elke week ben je in de gelegenheid je cyclusdag op te schrijven en te omcirkelen in welke fase je zit die week. Je wordt meteen herinnerd aan de tips voor elke fase aangezien er elke week een unieke tip per fase aangedragen wordt. Bijvoorbeeld dat je in de pre-ovulatie – op de top van je energie – niet de agenda voor de komende drie weken nookievol moet plannen.

Wanneer je jouw cyclus kent, kun je doortellen (eventueel met potlood) zodat je ook op de langere termijn afspraken kunt plannen die passend zijn voor de fase waarin jij jezelf op dat moment zal bevinden. Zo voorkom je dat je rondom de (pre-)menstruatiefase te veel privéafspraken in je agenda gepland hebt, een deadline plant op je werk of een marathon wilt gaan lopen. Trust me, dat wil je absoluut vermijden in deze dagen.

Daarnaast duiken we elke maand een specifiek thema in, zodat je door de maanden heen steeds geïnspireerd wordt om een thema in je leven uit te diepen. Ook staan hier regelmatig QR-codes die verwijzen naar De Inspirerende Vrouw-podcast. Sommige maandthema's bevatten 5 weken, terwijl andere 4 weken zijn. Blijf gewoon doortellen, dus ook al start de nieuwe maand voor het nieuwe maandthema. Niet elke maand bestaat namelijk precies uit 28 dagen. Aan het eind van de maand kun je reflecteren en je persoonlijke groei borgen op het gebied van zelfzorg en balans.

# ALLES OVER JOUW UNIEKE CYCLUS EN HORMOONGELUK

*Als vrouw heb je goud in handen wanneer je ontdekt wat een bijzondere dynamiek de verschillende fases van jouw cyclus in jouw leven kunnen brengen.*

Het is niet enkel drama wanneer je steeds weer ongesteld wordt en te maken hebt met periodieke ongemakken. De verschillende fases van jouw cyclus brengen ook enorm veel creativiteit, kracht en inspiratie in jouw leven. Je staat nu op het punt om te verkennen hoe dit in zijn werk gaat en echt waar: ga maar op het puntje van je stoel zitten want dit ga je allemaal ontdekken:

- ♥ Je krijgt zicht op je energie en hoe je deze beter kunt managen door je cyclus heen.
- ♥ Je weet precies wanneer jij op je creatiefst bent en wanneer je de slagkracht hebt dit uit te voeren.
- ♥ Je ontdekt op welke manier je goed voor jezelf kunt zorgen en hoe je signalen in je lichaam herkent.
- ♥ Je wordt een veel leuker persoon voor jezelf én voor de mensen om je heen.
- ♥ Je weet wanneer je kunt knallen om deadlines te halen en wanneer je juist in een lagere versnelling aan de slag mag.

*Als vrouw presteer je niet lineair!*

Je kunt zomaar de indruk krijgen dat je elke dag hetzelfde zou moeten kunnen presteren, net als de mannelijke collega's op je werk. Maar als vrouw ben je niet in staat om lineair te presteren. Het testosterongehalte is bij een man over het algemeen elke ochtend hetzelfde, wat zorgt voor zelfvertrouwen, energie en focus. Een man kan ook last hebben van hormonale schommelingen, doordat zijn testosterongehalte verandert in de verschillende fases van zijn leven. Toch zal een man in zijn hele leven nooit zoveel hormonale avonturen meemaken als een vrouw. Voor een vrouw zijn er allerlei hormoonverhoudingen mogelijk, die mede afhankelijk zijn van de fase van de cyclus. De wisseling die elke cyclus weer plaatsvindt, is en blijft een wonderlijk fenomeen.

*Omarm je vrouwelijkheid*

Vandaag is het moment om je vrouw-zijn te omarmen en je te verwonderen over je cyclus. Dat staat los van wat je ooit geleerd hebt over vrouw-zijn van je moeder of je omgeving, en van alle verwachtingen, taboes en indrukken van de maatschappij. Ongeacht hoe vaak je je ongemakkelijk hebt gevoeld op de momenten dat je ongesteld was en je futloos voelde,



mag je weten: jouw lijf is een wonder. Elke cyclus weer maakt je lichaam zich klaar om een rijp eitje los te laten, opdat dit na bevruchting nieuw leven voort kan brengen. Of je nu een kinderwens hebt of niet, het is en blijft bijzonder dat je lijf zo trouw elke cyclus weer alles in gereedheid brengt voor conceptie. Cyclus in, cyclus uit. Elke keer weer. Wat een kracht is daarin zichtbaar.

### *De 3 levensfasen als vrouw*

Als vrouw maak je verschillende seizoenen mee in je leven. Het moment dat je van meisje vrouw wordt door je eerste menstruatie, wordt ook wel de menarche genoemd. Arche betekent 'begin'; vanaf het moment dat je ongesteld bent geworden, ga je een nieuw seizoen in. Een seizoen van vele cycli die je vruchtbare levensfase kenmerken tot aan de menopauze. De menopauze is het moment dat je niet meer ongesteld wordt en ook niet meer vruchtbaar bent. Ook dat is een bijzonder seizoen van jouw vrouw-zijn, waarin je na kunt denken over alle kennis en wijsheid die jij in je leven vergaard hebt en de vraag op welke manier je dit in dit levensseizoen uit zou willen dragen.

### *Je bent zo'n 7,5 jaar in je leven ongesteld*

In een gezonde situatie, afhankelijk van het aantal zwangerschappen en/of gebruikte hormonale anticonceptie, heb je zo'n 400 tot 450 cycli in je leven. Dat betekent dat je heel wat dagen menstrueert. Een gemiddelde ongesteldheid duurt zo'n drie tot zeven dagen. Dat betekent dat je – op basis van 450 cycli à 6 dagen – in totaal zo'n 2700 dagen menstrueert in je leven. Dat is welgeteld dus zo'n 7,5 jaar. Veel vrouwen hebben een negatieve associatie met ongesteld zijn: het is vies, je kunt stinken, het is onpraktisch en ongemakkelijk. Je moet er altijd rekening mee houden en wee degene die onvoorbereid is en onderweg overvallen wordt door het bloeden. Jakkie! Maar de cyclus is veel meer dan enkel de menstruatie, de andere fases van de cyclus kenmerken zich door bijzondere eigenschappen en vaardigheden die je enorm veel rijkdom brengen.

Redenen genoeg dus om je cyclus te verkennen en te ontdekken hoe je op de juiste manier voor jezelf kunt zorgen, juist door de verschillende stadia van je cyclus heen. Bovendien mag je met trots naar de cyclus kijken en daarmee ook naar de menstruatie. Want even serieus, je lichaam houdt elke cyclus een grote schoonmaak om alles op alles te zetten om een nieuwe vruchtbaarheids poging in gang te zetten.

### *Ontdek de (on)mogelijkheden en geniet meer van je leven!*

Wanneer je deze dynamiek gaat verkennen, ontdek je dat je ook eerlijke verwachtingen kunt gaan scheppen voor elk moment van de cyclus. Juist wanneer je je bewust bent van je mogelijkheden in elke fase van je cyclus, kun je extra productief worden, een boost geven aan je relaties en meer (werk)geluk ervaren. Denk daarbij aan je agendaplanning, het halen van je deadlines, je denkkraft en creativiteit, de ruimte om empathie te hebben

*Let op:* Er is een uitzondering als je de pil slikt, of op een andere manier hormonen toegediend krijgt. Dan word je namelijk niet meer ongesteld. Het bloed dat je verliest tijdens je stopweek, is de zogenaamde onttrekkingsbloeding. Door de hormonen wordt je cyclus platgelegd, waardoor het baarmoederslijmvlies maar voor een klein gedeelte opgebouwd wordt en er geen eisprong plaatsvindt.

voor anderen en het vermogen om los te laten. Je kunt zo meer focus aanbrengen en een verklaring vinden wanneer je concentratie ver te zoeken is.

Het is onmogelijk om altijd op hetzelfde mentale of emotionele niveau te presteren. Deze verwachting zorgt enkel voor frustraties en onderpresteren. Sterker nog, het kan je het idee geven dat je faalt of nooit voldoet aan de standaard. Dit is de realiteit: **jouw mogelijkheden veranderen door de maand heen.**

Voor we de verschillende fases gaan verkennen, is het allereerst van belang dat je beseft dat jouw cyclus net zo uniek is als jij. De ene vrouw voelt haar eisprong, de andere niet. De een is heel regelmatig ongesteld, de ander niet. Bovendien is de duur van elke fase bij elke vrouw anders. Toch hebben we – tijdens onze vruchtbare periode – allemaal een cyclus.

### *Jouw cyclus is uniek*

Dat betekent dat het onmogelijk is om in deze planner een handleiding te geven die precies beschrijft hoe jij je leven in kunt richten aan de hand van je cyclus. Wellicht vind je dat teleurstellend en had je graag een uitgekauwd programma ontvangen. Echter, het goede nieuws is dat je jouw lijf mag leren kennen en aanvoelen. Je mag je bewust worden van de signalen die je lijf geeft. Aan de hand daarvan kun je goed voor jezelf leren zorgen en de juiste keuzes leren maken. Dat is een duurzame manier, waar je je leven lang plezier van zult hebben. Verderop in deze planner kun je jouw cyclus tracken en zo ontdekken hoe het verloop van jouw cyclus is. Dit heeft vele voordelen, zoals het checken of je cyclus gezond verloopt en inzicht te krijgen in het moment van je eisprong. Wanneer je een natuurlijke anticonceptiemethode gebruikt of overweegt, wil je dit weten, maar ook wanneer je een kindervens hebt.

Bovendien zijn er veel externe factoren die invloed hebben op je cyclus en je welbevinden, zoals hoeveel stress je ervaart en de keuzes die je maakt rondom voeding, beweging en ontspanning. Wanneer je weet aan welke knoppen je kunt draaien, kun je gaan verkennen wat wel en niet werkt voor jou. Wanneer je hier meer over wilt weten, raad ik je aan om ook het boek *Hormoongeluk* aan te schaffen.

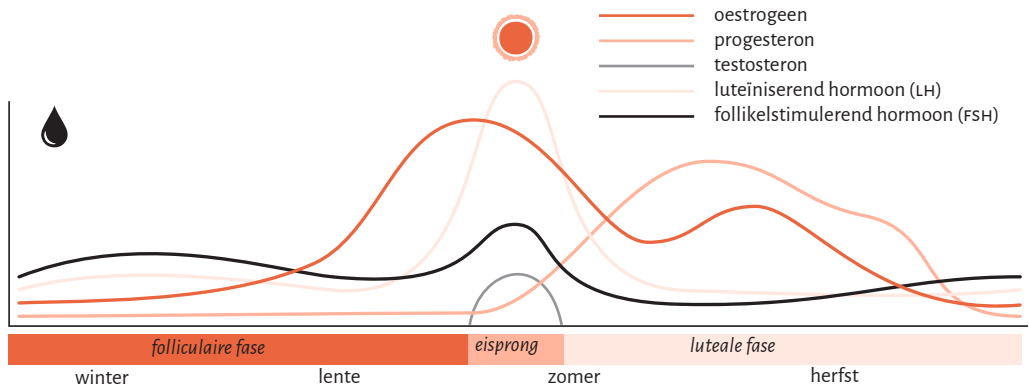
### *Integreer je cyclus*

Je cyclus is een proces dat je steeds meer zult gaan begrijpen. Na een tijdje weet je precies wanneer je wat kunt verwachten en hoe je daar het beste mee om kunt gaan. Zo kan het

zijn dat je je op bepaalde momenten in je cyclus onzekerder voelt. Het kan dan helpen als je weet dat je op die momenten geen grote keuzes moet maken, of je kunt jezelf bemoeiden met de gedachte dat je je over een paar dagen weer beter zult voelen. Ook kun je er op je topdagen juist op letten dat je je agenda niet enthousiast helemaal vol plant voor de komende weken, omdat je weet dat die energiepiek weer weg zal ebben in de fases die volgen. In de planner staan elke week tips hoe je in elke fase je agenda in die dagen kunt managen. Op deze manier leer jij hoe je jouw cyclus in je leven kunt integreren. Tel vooral vooruit en markeer desnoods met potlood in je agenda in welke fase je verwacht te zitten tijdens deze dagen. Zo voorkom je dat je pittige weken plant rondom je (pre-)menstruatie of je slechtste dag. Dat is natuurlijk ook afhankelijk van hoeveel last jij wel of niet ervaart van deze fase.

### De fases van de cyclus

Voor een volwassen vrouw duurt een gezonde cyclus tussen de 24 en 35 dagen, met een gemiddelde van 28 dagen.



De cyclus is een bijzonder samenspel tussen organen en de hormonen die afgegeven worden. In het kort zijn dit:

- ▶ **Oestrogeen** – een stimulerend hormoon, dat onder andere zorgt voor een positief gevoel als de slijmlaag in de baarmoeder dikker wordt tijdens de pre-ovulatie. Oestrogeen is overigens een verzamelnaam van verschillende soorten oestrogenen, zoals estradiol, estriol en estron.
- ▶ **Follikelstimulerend hormoon (FSH)** – stimuleert de groei en rijping van eicellen, ook wel follitropine genoemd.
- ▶ **Luteïniserend hormoon (LH)** – zorgt voor de ovulatie en de instandhouding van het gele lichaam (het overblijfsel van het follikel dat achterblijft in de eierstok na de eisprong). Het hormoon staat ook bekend als lutropine.

- ▶ **Testosteron** – rondom de eisprong zorgt testosteron voor een verhoogd libido.
- ▶ **Progesteron** – bereid de baarmoeder voor op de mogelijke innesteling van een bevrucht eitje en draagt bij aan het behoud van de zwangerschap.

Je kunt de verschillende fases op verschillende manieren duiden. In deze *Hormoongeluk planner* gebruiken we het symbool van de seizoenen omdat dit prachtig illustreert wat er in je lijf gebeurt en waar je behoefte aan hebt.



### 1. Menstruatiefase – Ongeveer vanaf dag 1 tot en met dag 7, afhankelijk van jouw unieke cyclus.

Deze fase is de gemakkelijkste fase om te duiden, het is namelijk de eerste dag dat je helder vloeit (let op, de gekleurde niet-heldere afscheiding is dus nog onderdeel van de pre-menstruatie), is dag 1 van de cyclus. Je wordt ongesteld, waarbij jouw lijf schoonmaak houdt door het oude slijmvlies af te stoten. Toch is dit niet voor elke vrouw van toepassing, je menstrueert niet door een zwangerschap, anticonceptie, de overgang of operaties. Veel vrouwen hebben in deze fase weinig puf, al zul je merken dat naarmate de dagen vorderen je je steeds beter gaat voelen. De menstruatiefase is absoluut de tijd om te vertragen en vooral geen deadlines te plannen.



### 2. Pre-ovulatie – Ongeveer vanaf dag 7 tot en met dag 13, afhankelijk van jouw unieke cyclus.

Tijdens de pre-ovulatie komt je lichaam weer tot leven. Door de veranderingen in je hormoonhuishouding voel je je energiever en heb je het gevoel dat je de hele wereld aankunt. Voor de ene vrouw is dit opeens, terwijl dit bij een ander geleidelijk gebeurt. Dit is de fase waarin je bruist van energie. Een eitje komt tot rijping, het baarmoederslijmvlies wordt dikker en het oestrogeen- en testosterongehalte stijgt. De pre-ovulatiefase is absoluut de fase om ideeën uit te werken, focus te pakken en te knallen. En er privé lekker op uit te gaan en de voetjes van de vloer te laten gaan.



### 3. Ovulatie – Ongeveer vanaf dag 14 tot en met dag 20, afhankelijk van jouw unieke cyclus.

En dan is het moment aangebroken waar heel de cyclus om draait, namelijk de eisprong. Het eitje blijft 24 uur leven, wanneer het in deze tijd niet bevrucht wordt, sterft het af. Sommige vrouwen voelen de eisprong heel duidelijk en weten wanneer ze naar deze fase overgaan. Anderen merken dit niet lijfelijk, waardoor ze juist de veranderingen in zichzelf op mogen merken. Hierbij kun je denken aan een verhoogd libido, cervixslijm of een verhoogde temperatuur. De ovulatiefase is absoluut de tijd voor verbinding. Je hebt nu echt de ruimte om empathisch te zijn en relaties op te bouwen. Netwerken en teamwork zijn dan ook in deze fase uitermate geschikt om te doen.



#### 4. Pre-menstruatie – Ongeveer vanaf dag 21 tot en met 28, afhankelijk van jouw unieke cyclus.

Na die heerlijke zomerse dagen dient de herfst zich weer aan. Wanneer het eitje niet bevrucht is, zal het lichaam weer overgaan tot de grote schoonmaak. Deze fase is voor veel vrouwen een intense periode, waarin ze minder energie hebben en minder lekker in hun vel zitten. Het zijn van die dagen dat je niet vooruit te slepen bent en je je echt ellendig kunt voelen. De pre-menstruatiefase is over het algemeen een fase waarin we als vrouw wat directer zijn, maar ook gevoelig kunnen zijn voor het imposter syndroom, waarin we het gevoel hebben door de mand te kunnen vallen als iemand zou weten wat we eigenlijk écht in huis hebben.

Wanneer je deze fases gaat verkennen én ontdekt hoe je jouw agenda het beste kunt beheren om goed voor jezelf te zorgen, zul je veel meer geluk en plezier ervaren in je werk en privéleven.

#### *Nu bepaalt jouw gezondheid in de toekomst*

Een ander belangrijk facet is het feit dat hoe jij leeft in je jonge(re) jaren enorm bepalend is voor je fysieke en mentale gezondheid later, ook in jouw komende jaren. Het is niet vanzelfsprekend dat er enkel gezonde jaren voor je liggen. Bovendien zul je op een moment in de overgang komen of simpelweg ouder worden. Hoe jij nu leeft, is bepalend voor de gezondheid en het zelfherstellende vermogen van het lichaam.

Zo ben ik zelf in 2018 ernstig ziek geweest, waarbij ik vijf keer in het ziekenhuis belandde. Na een flinke aderlating door een bloedvergiftiging waarvan de oorzaak pas laat ontdekt werd, had ik een lang herstel voor de boeg. Tijdens mijn herstel werd ik begeleid door de fysiotherapeut, waarbij mijn sportinstructeur met verwondering keek naar hoe snel mijn lichaam herstelde. Je cellen onthouden enorm veel en mijn spieren wisten nog hoe fit ze waren voor mijn ziek-zijn. Dit geeft mij nog meer drive om gezond te leven op het gebied van voeding, beweging én ontspanning!

#### *Hormonaal timemanagement is goud!*

Door het integreren van je cyclus in je timemanagement ben je in de gelegenheid bewust te kiezen waar je jouw tijd en energie in wilt investeren. Je hebt de regie over je planning en weet als geen ander wanneer je veel ruimte hebt om te brainstormen, ideeën uit te diepen of juist de samenwerking met collega's of anderen aan wilt gaan om het project verder op te pakken. Ook kun je rust en ontspanning veel beter plannen en afstemmen op de signalen die je hart en lichaam aangeven. Juist wanneer je ervoor kiest niet steeds weer over deze



**WIL JE WETEN  
WAT ER ALLEMAAL  
PRECIES IN JE  
LICHAAM GEBEURT EN  
OVERZICHTELIJK ALLE  
DO'S-AND-DON'TS BIJ  
DE HAND HEBBEN OP  
HET GEBIED VAN WERK,  
VOEDING, BEWEGING,  
ONTSPANNING EN  
RELATIES? BESTEL  
DAN HET BOEK  
HORMOONGELUK VIA  
HORMOONGELUK.NL.**



signalen heen te stappen, voorkom je overspannenheid of een burn-out. Door me-time in te plannen voor zelfzorg en ontspanning ben je in de gelegenheid je stressniveau te verlagen en chronische stress te voorkomen. Dit is van groot belang voor je hormoonbalans. Door chronische stress stapt je lichaam over op overleefstand, waardoor zelfs de cyclus platgelegd kan worden. Blijven leven is namelijk belangrijker dan voortplanting. Stress verstoort je hormoonhuishouding en kan er zelfs voor zorgen dat je geen eisprong meer hebt of niet meer ongesteld wordt. Dit wil je absoluut voorkomen!

Bovendien kun je bewust kiezen voor de voeding waar je lichaam in elke fase behoefte aan heeft, zoals bijvoorbeeld soep of een lekkere stampot als je ongesteld bent. En het is helemaal heerlijk als je al een paar maaltijden voorbereid hebt, bijvoorbeeld ingevroren in de diepvries, of als je je boodschappen al in huis hebt zodat je op bepaalde dagen lekker niet de deur uit moet. Met als laatste voordeel dat je ook je trainingen en/of beweging aan kunt passen aan je cyclus. Zo kun je in de pre-ovulatie je targets er weer bij pakken of een tandje zwaarder gaan, en milder zijn op de momenten dat je minder kracht hebt.

Kortom: er zijn zoveel voordelen om je hormonale timemanagement onder de knie te krijgen. Deze agenda is dé tool met praktische tips om hiermee aan de slag te gaan.



**WIL JE DOOR MIDDEL VAN  
EEN ONLINETRaining NOG  
MEER GEÏNspIREERD WORDEN  
RONDONd BALANS, HORMONAAL  
TIMEMANAGEMENT, LEEFSTIJL EN DE  
KEUZES DIE JE HIERUIT MAAKT?  
GUN JEZELF DAN DE ONLINETRaining  
BALANCEKEEPERS.**



# JOUW CYCLUS

*Juist omdat elke vrouw haar cyclus net iets anders ervaart,  
is het aan jou om je lijf te leren kennen!*

Of je nu regelmatig ongesteld bent of niet, je kunt ervoor kiezen om opmerkzaam te worden op de signalen die je lijf geeft. Je kunt luisteren naar het verhaal dat je lichaam vertelt en je er bewust van zijn als je ergens wel of niet lekker op reageert. Op deze manier leer je je eigen handleiding kennen. Dat is niet alleen erg handig voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen: je partner, familie, vrienden of collega's.

Dag 1 van je cyclus is wanneer je begint met vloeien. De gekleurde afscheiding is nog geen onderdeel van de menstruatiefase. Vanaf deze dag begin je met tellen tót de volgende menstruatie. Voor een volwassen vrouw duurt een gezonde cyclus tussen de 24 en 36 dagen, met een gemiddelde van 28 dagen. Het is belangrijk dat je deze dagen bijhoudt en ook opmerkt wanneer je eisprong is. Wanneer je vermoedt dat er geen eisprong plaatsvindt, wat af en toe kan gebeuren zonder dat er iets aan de hand is, is het noodzakelijk dat je tract of de eisprong vaker uitblijft of niet. Wanneer je je afvraagt of het wel klopt, is het goed om bij de huisarts of een hormoonspecialist langs te gaan om dit te laten onderzoeken.

Schrijf gedurende jouw cyclus de lettercodes (die vind je onderaan de volgende pagina) die horen bij jouw kenmerken die dag. Op deze manier ontdek jij de unieke kenmerken die de verschillende fases in jouw cyclus kenmerken. Valt jou nog iets anders op in jouw lichaam? Schrijf dit er dan in de legenda bij, zodat je in de komende cycli kunt kijken of dit ook dan weer kenmerkend is voor jouw cyclus.

**In dit alles:  
luister naar je lijf,  
neem verantwoordelijkheid en  
wees lief voor jezelf.**

# MIJN CYCLUS

cyclus 1

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

cyclus 2

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

## Legenda

TIP: IN PLAATS VAN LETTERCODES, KUN JE OOK KLEUREN GEBRUIKEN

Fase (1 ✨, 2 🌀, 3 ☀️ of 4 🍷)

### (Pre-)menstruatie kenmerken

Je weet dat je van de pre-menstruatie overgaat naar de menstruatie wanneer je bloed vloeit. De gekleurde afscheiding valt nog binnen de pre-menstruatiefase. Dag 1 van de cyclus is het moment dat je helder bloed vloeit.

- Moe
- Chagrijnig
- Negatieve gedachten
- Behoeftte alleen te zijn
- Futloos
- Sip, het leven kan je aanvliegen
- Pijnlijkje borsten

- Meer last van allergie
- Obstipatie
- 0,5-2,5 kilo zwaarder door vocht
- Gekleurde afscheiding
- Licht vloeien
- Medium vloeien
- Zwaar vloeien

- Hoofdpijn
- Kramp/pijn
- Acne

Anders:

.....

.....





*cyclus 3*

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

*cyclus 4*

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

*cyclus 5*

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

*cyclus 6*

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase																	
Emotie																	
Fysiek																	
Extra																	

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35