

MINI GIDS VOOR JE HORMONEN

www.5krunchclub.nl

Een mini gids met een weekplanning voor meer balans in je hormonen, wil je persoonlijke begeleiding dan help ik je graag 1:1



1

Maandag

START RUSTIG

- Ontbijt: Havermout met lijnzaad, bosbessen en amandelen
- Beweging: Wandeling van 30 min in de buitenlucht
- Self-care: 5 min ademhalingsoefening vóór het slapen



2

Dinsdag

GROENE BOOST

- Lunch: Grote salade met broccoli, kikkererwten, avocado en olijfolie
- Snack: Handje walnoten (omega-3)
- Self-care: Leg je telefoon na 21.00 uur weg → betere slaap, minder stresshormoon

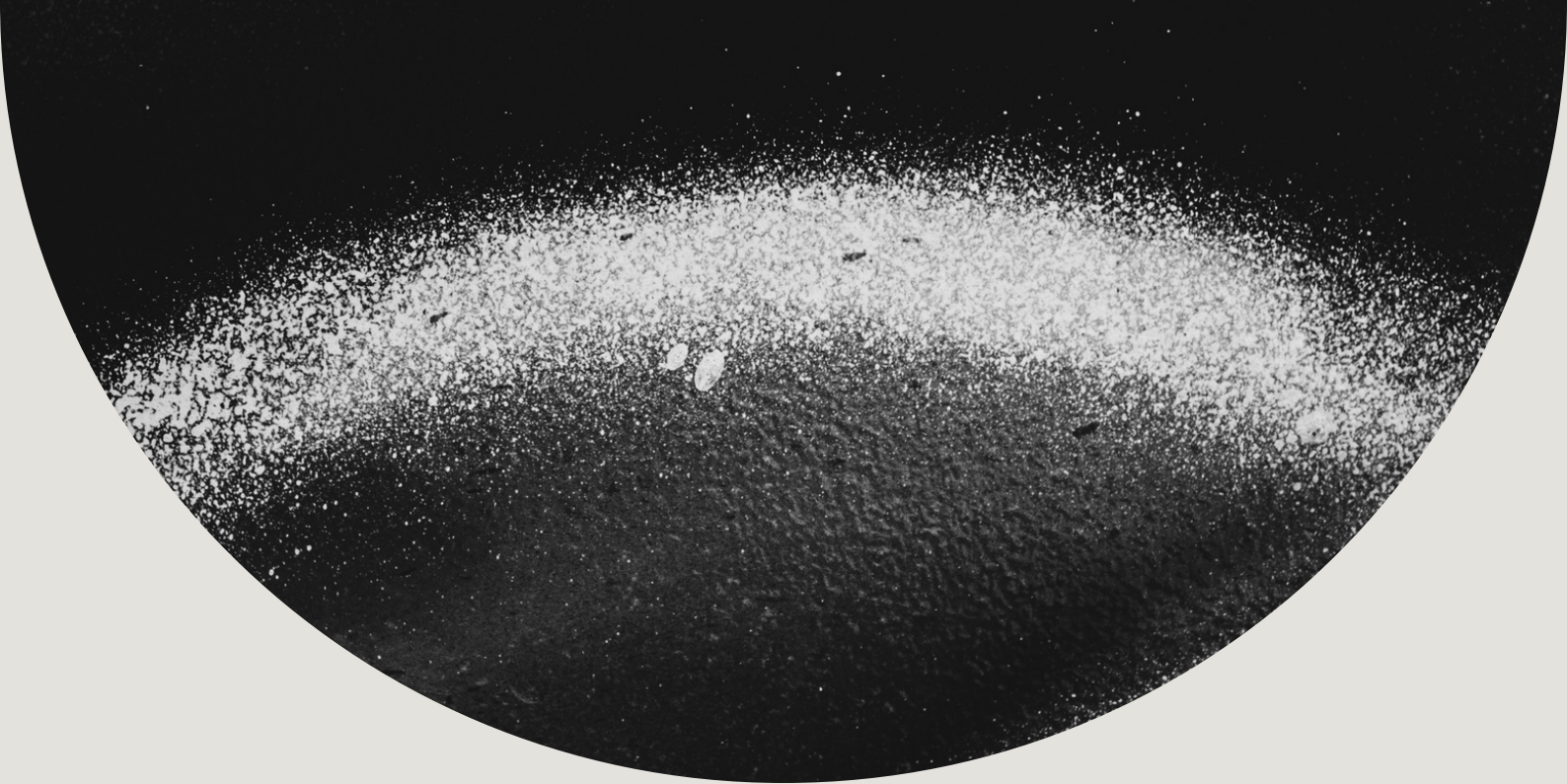


3

Woensdag

RUST & HERSTEL

- Diner: Zalm uit de oven met gegrilde groenten en zoete aardappel
- Beweging: Yoga of stretchen (20 min)
- Self-care: Magnesium-voetenbadje



4

Donderdag

LICHT & VEZELRIJK

- Ontbijt: Smoothie met spinazie, banaan, chia zaad en plantaardige melk
- Snack: Wortels met hummus
- Self-care: Schrijf 3 dingen op die je dankbaar maken → verlaagt stressgevoel



5

Vrijdag

BEWUST
VERWENMOMENTJE

- Lunch: Volkoren wrap met kip, avocado en veel groenten
- Snack: Pure chocolade (min. 70%)
- Beweging: Krachttraining of stevige wandeling (spieropbouw ondersteunt hormonen)



6

Zaterdag

RUST INBOUWEN

- Diner: Vegetarische curry met linzen, bloemkool en kokosmelk
- Self-care: Dagboek schrijven of journaling → helpt emoties reguleren
- Beweging: iets leuks en actiefs: dansen, fietsen, tuinieren



7

Zondag

RESET-DAG

- Ontbijt: Omelet met groenten en kruiden
- Beweging: Lange wandeling in de natuur (zonlicht = Vitamine D, belangrijk voor hormonen)
- Self-care: Vroeg naar bed, zonder koffie of alcohol die dag

Wat je beter kunt beperken

- Suikers & witmeel: zorgen voor bloedsuikerschommelingen → hormoonstress
- Alcohol: belemmert de lever bij het afbreken van oestrogeen
- Veel koffie: verhoogt cortisol en kan je slaap/hormonen verstoren
- Overmaat zuivel & rood vlees: kan bijdragen aan oestrogeendominantie

WIL JIJ ECHT AAN DE SLAG MET JE HORMONEN?

Ik ga samen met jou werken aan je leefstijl, je voeding,
rust en ontspanning.

Wil je meer informatie, dan mag je mij een bericht sturen
via het contactformulier of via Whatsapp 0651045603