



MAAK DE OVERGANG BESPREEKBAAR

MINDER OESTROGEEN, PROGRESTERON,
TESTOSTERON

WEES LIEF VOOR ELKAAR EN
HEB HET EROVER, MAAR
BAGATELLISEER NIET

MEER FOLLIKEL
STIMULEREND HORMOON



GEMIDDELD TUSSEN
45 EN 55 JAAR

1 OP DE 5 VROUWEN
HEEFT ER GEEN
LAST VAN

STABIEL
EN KRACHTIGER



IEDERE
VROUW IS
UNIEK



KEN JE GETALLEN; MEET JE
GEWICHT, BLOEDDRUK,
CHOLESTEROL

DE 1 FIETST ER
DOORHEEN, DE
ANDER STRANDT

DOODDOENERS ALS
'HOORT ERBIJ'



DE BALANS IS ZOEK

WAT IS ER POSITIEF AAN DE
OVERGANG? JE WORDT VEEL
STABIELER EN KRACHTIGER

STRESS IS DE
GROOTSTE VIJAND

LEES EROVER
PRAAT EROVER
EN ZOEK ADVIES



A-TYPISCHE KLACHTEN

REGELMOGELIJKHEID
EN MAKEN VERSCHIL
OP HET WERK



EET WAT JE WILT
MAAR DOE HET MET VERSTAND

MET VOEDING EN BEWEGING
KUN JE HEEL VEEL
ELLENDEN VOORKOMEN