

# CHECKLIST CORTISOL BALANS

- ☐ Je meestal gestrest voelen (alles lijkt moeilijker dan voorheen te gaan en je hebt moeite ermee om te gaan)?
- ☐ Moeite met in slaap vallen of een verstoorde nachtrust?
- ☐ Snel kwaad of woedend worden, vaak schreeuwen of gillen?
- ☐ Slecht geheugen, of je afgeleid voelen vooral onder druk?
- ☐ Hunkering naar suiker of iets zouts
- ☐ Huidproblemen zoals eczeem, of een dunne huid (soms lichamelijk en geestelijk)?
- ☐ Toegenomen buikomvang, meer dan 90 cm (het gevreesde buik vet of zwembandjes/love handles)?
- ☐ Verminderde vruchtbaarheid? Of onregelmatige menstruatie?
- ☐ Vermoeidheid of burn-out (gebruik je cafeïne om je energie op te peppen, of val je in slaap als je aan het lezen bent of televisie kijkt)?
- ☐ Moe en-/of geen energie gedurende de dag, ondanks veel slaap.

Heb je 4 of meer punten aangevinkt? Dan is het verstandig om aan je cortisolbalans te werken.

Een verstoort balans in de cortisol hormonen kan leiden tot ontstekingen, mentale klachten, slaapproblemen, gewichtstoename en chronische ziekten. Er zijn verschillende manieren om jouw cortisol hormonen weer in balans te krijgen. Ik vertel je graag hoe.