

Workshop: Vrouwen en hormoonhuishouding

- *Alles wat je moet weten over de overgang en menopauze* -

Overgangsgerelateerde symptomen en klachten kunnen je behoorlijk uit balans brengen. Hoe geef je richting aan deze heftige maar boeiende levensfase. Je leert niet alleen de negatieve kanten van overgang en verandering, maar ook de goede kanten en kansen te zien.

Tijdens deze workshop leer je wat iedere vrouw zou moeten weten over wat er lichamelijk en geestelijk gebeurt tijdens de overgang. En wat nog belangrijker is: hoe leer je daar mee omgaan? Hoe herken je de vervelende effecten van de overgang en wat kan je ertegen doen om ze te vermijden of te beperken? Je krijgt duidelijke antwoorden op alle vragen en inzicht in de manier waarop het lichaam reageert op de veranderingen tijdens de overgangperiode.

Wat bereik je met de workshop: vrouwen en de menopauze?

- Inzicht in het menselijk lichaam en de hormonale veranderingen
- Welke invloed voeding en beweging hebben op dit proces
- Bewustwording en herkennen van symptomen tijdens de overgang
- Leren omgaan met de veranderingen
- Doorbreken van schadelijke leefstijl patronen
- Acceptatie overgang en healthy ageing
- Grip op de veranderingen
- Je krijgt de nodige tips en tools

Inhoud:

- Diagnose overgang
- Overgangsklachten – Overgangsverschijnselen
- Anatomie
- Vrouwelijke geslachtsorganen,
- Hormoonstelsel en feedbacksysteem
- Lichaamsverandering
- Schildklier; trage stofwisseling
- Opvliegers, verandering menstruatie, hoofdpijn, seksualiteit, angst en paniek, gewrichtspijn, osteoporose, hartklachten
- Gewichtstoename, lichaamsvetverdeling
- Voeding, Fyto-oestrogenen en beweging tijdens overgang
- Hormonen en borstkanker
- Leefstijl tijdens overgang: voeding, beweging, mind-set, slapen, ontspannen
- Andere behandelingen: medicatie, middelen, tips



Duur: 6 uur (1 lesdag); leefstijlprofessionals. 3 uur; bedrijfspresentatie of workshop op locatie

Praktische informatie over de workshop:

- Een praktische en leerzame workshop, interessant voor alle 40+ vrouwen
- In-company en out-company mogelijk
- Waardevolle aanvulling voor leefstijlprofessionals
- Ook te boeken voor publiekslezingen (op maat)

Kosten: workshop leefstijlprofessionals (6 uur) : € 199,- excl. btw

inclusief lesmateriaal (E-book), sheets en certificaat.

Workshop geïnteresseerden (3 uur) : voor bedrijven op aanvraag. A plus opleidingen heeft de mogelijkheid om naast het vaste cursus- en workshopprogramma, ook workshops te organiseren op aanvraag.

Bij aanvragen groep; minimaal 6 deelnemers (beroeps-gerelateerd)

BGN geaccrediteerd : 2.5 Nascholingspunt