

## TIPS VOOR EEN KLACHTENVRIJE CYCLUS

Je cyclus hoeft geen strijd te zijn. Je lichaam geeft signalen die je kunt leren begrijpen en ondersteunen. Met kleine aanpassingen in voeding en leefstijl kun je al merkbaar meer balans ervaren.

In deze 10 tips ontdek je wat je kunt toevoegen om je lichaam te ondersteunen en wat je beter wat kunt verminderen.

### MEER VAN DIT:

- bloedsuikerregulatie
- de juiste koolhydraten kiezen
- regelmatig en voldoende eten
- training afgestemd op je cyclus
- tijd maken voor me-time
- ochtendwandelingen
- je cyclus begrijpen
- signalen van je lichaam serieus nemen
- lezen voor het slapen
- zacht zijn voor je lichaam

### MINDER VAN DIT:

- calorieën tellen en restrictie
- koolhydraten schrappen
- maaltijden skippen
- altijd maximaal willen presteren
- rust zien als 'lui'
- gestrest de deur uitgaan
- je cyclus negeren
- klachten wegwuiven of normaliseren
- netflix en scrollen voor het slapen
- strijden tegen je lichaam

**Voel je dat het niet helemaal duidelijk is wat jouw lichaam nodig heeft, of heb je behoefte aan meer begeleiding?  
Je bent altijd welkom voor een consult waarin we samen kijken naar jouw situatie.**