

#OVERGANGSPROOF

45-60 jaar en herkenbaar?

- moe
- last van slapeloosheid
- piekeren
- prikkelbaar
- transpireren
- opgeblazen gevoel
- onrustig en gejaagd

Doe de hele Bingo op www.overgangsproof.nl

Ben je vrouw en tussen de 45 en 60 jaar? Dan zit je (waarschijnlijk) in de overgang. Wat je daarvan merkt is voor iedereen anders. Hoe lang die levensfase precies duurt ook. Ons advies: lees erover, praat erover en maak je plan.

www.overgangsproof.nl

> LEES EROVER



www.overgangsproof.nl

> PRAAT EROVER

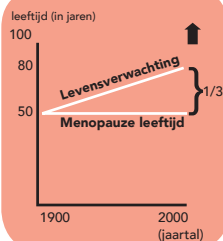
De **menopauze** is de laatste menstruatie in het leven van een vrouw. De **overgang** is de periode rond de menopauze. Vanaf de overgang is er een afname van geslachtshormonen. Dit heeft invloed op de gezondheid van vrouwen.

51

LEEFTIJD

De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen de menopauze doormaken is 51 jaar. De overgang, de periode ervoor en erna, duurt gemiddeld 7 tot 10 jaar.

BRON: NVOG



OPVLIEGERS

76% heeft rond de overgang last van opvliegers, het meest karakteristieke overgangssymptoom. Het is een combinatie van oververhitting, hevig transpireren en hartkloppingen.

> MAAK JE PLAN

gezin familie&vrienden
werk **JE HOOFD**
coaching behandeling

slapen bewegen
JE LIJF voeding
minder stress behandeling

nieuw!



Op een andere manier naar de overgang kijken?

Dan lees je **OVERHOOP**. Voor alle vrouwen tussen 45 en 60. En diegenen die jou dierbaar zijn.

In het allereerste nummer onder meer

- De (on)zin van afvallen als je hormonen opspelen
- Wat elke vrouw moet weten over de overgang
- Hormonenoorlog in huis?
- Krachttermen op de werkvloer
- en In gesprek met Ellie Lust

Abonnee worden?

Stuur een mail naar: info@overgangsproof.nl met je gegevens (naam, adres, pc en woonplaats).

We sturen je dan het eerste nummer met de factuur. Dat kost 8,95 euro. Daarna doen we je een aanbod voor een jaarabonnement.