

RESET JE HORMONEN 10 WEEKSE PROGRAMMA

Het programma om je hormonen in balans te brengen, meer energie te ervaren
en weer lekker in je vel te komen.



ANNELIES VOS

Lieve vrouw,

Veel vrouwen merken tijdens de (peri)menopauze dat hun lichaam anders reageert. Je hebt minder energie, slaapt slechter, komt makkelijker aan of ervaart stemmingswisselingen en andere hormonale klachten. Regelmatig krijgen vrouwen te horen dat deze klachten 'er nu eenmaal bij horen' of dat ze ermee moeten leren leven.

In het 10-weekse programma 'Reset je Hormonen' leer je wat er in je lichaam gebeurt en hoe voeding en leefstijl je hormonale balans kunnen ondersteunen. Met praktische kennis en haalbare stappen werk je aan een leefstijl die past bij jou én bij deze fase van je leven.



JE LICHAAM VERANDERT HERKEN JIJ DE SIGNALLEN?

- Aanhoudende vermoeidheid
- Stemningswisselingen
- Brainfog
- Concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Moeite met afvallen
- Veranderende menstruaties
- Overgangsklachten zoals opvliegers
- Schildklierproblemen of darmklachten

Misschien herken jij jezelf hierin?

Je bent niet de enige. Veel vrouwen ontdekken dat hormonen een belangrijke rol kunnen spelen bij hoe zij zich voelen en hoe hun lichaam reageert.



KENNIS

Wat als jij je eigen lichaam eindelijk begrijpt?

In het 10-weekse programma Reset je Hormonen leer je wat jouw hormonen uit balans brengt en wat jij zelf kunt doen om dat te veranderen.

Geen dieet, geen quick fix. Wél echte kennis die werkt.

CHECK HIER OF JOUW HORMONEN UIT BALANS ZIJN

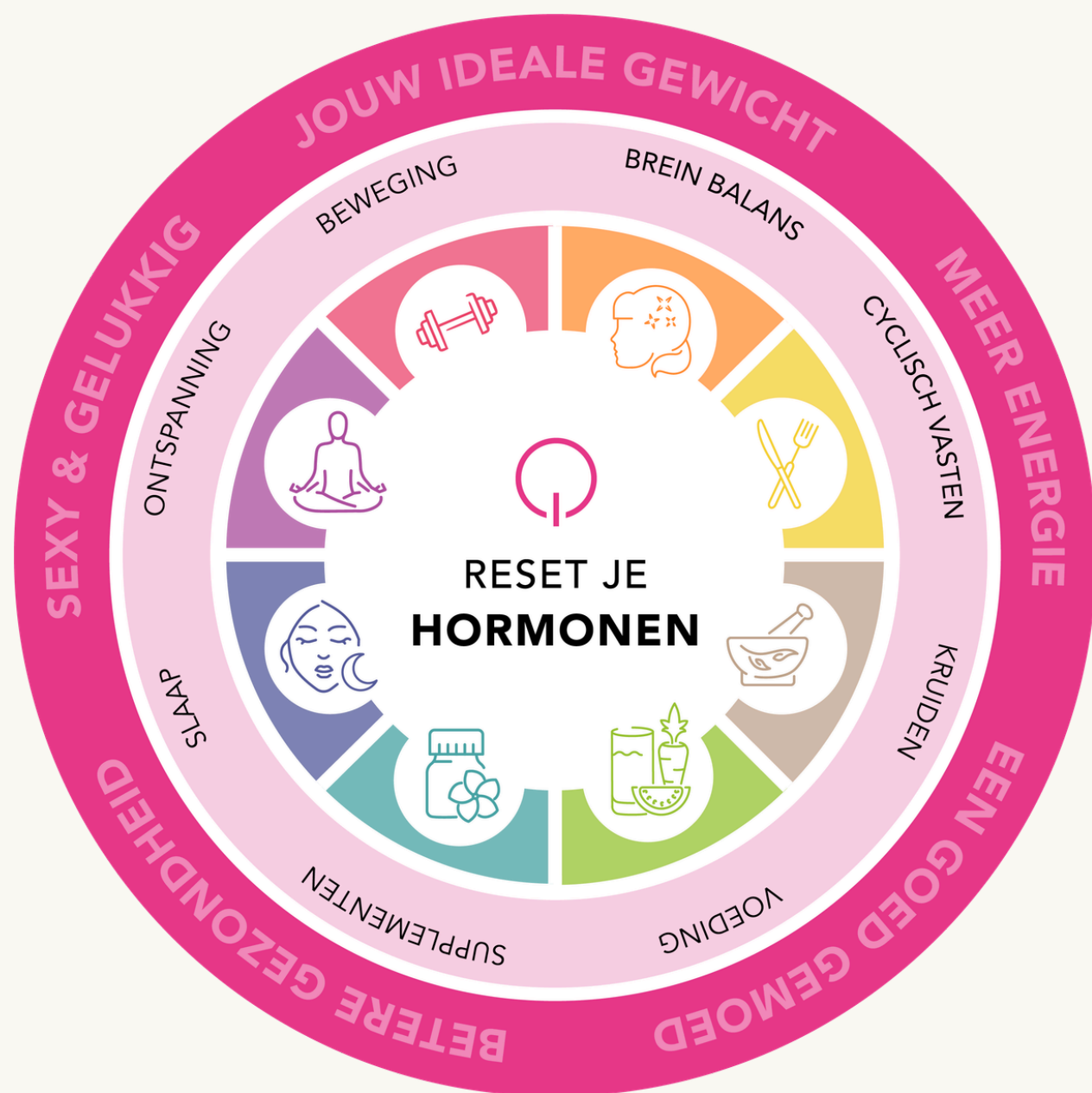
- Je hebt weinig energie
- Je herkent jezelf af en toe niet en ervaart stemmingswisselingen
- Je komt aan in gewicht, terwijl je niets hebt veranderd aan je voeding
- En afvallen lukt ook niet meer 'zo maar'
- Steeds vaker merk je dat je moeite hebt met concentreren (brain fog)
- Je bent emotioneel sneller uit het veld geslagen door soms kleine, alledaagse dingen
- Door warmte en onrust slaap je slechter en 's morgens sta je al vermoeid op
- De menstruatie verandert
- Je libido staat op een lager pitje



WAT LEER JE

Tijdens het 10-weekse Reset je Hormonen traject leer je o.a.:

- Waarom jouw hormonen uit balans zijn geraakt en wat daar écht achter zit.
- Hoe je jouw eigen hormonale patroon herkent en begrijpt.
- Welke klachten samenhangen en hoe je daar grip op krijgt.
- Hoe suikers en insuline jouw hormonen beïnvloeden en wat je daaraan kunt doen.
- Wat oestrogeendominantie is, hoe je het herkent en hoe je het aanpakt.
- Hoe stress je hormoonbalans verstoort en welke tools je helpen om dat te doorbreken.
- Hoe je darmen, lever en schildklier invloed hebben op hoe jij je voelt.
- Wat de overgang met je hormonen doet en hoe je deze fase met meer gemak doorkomt.
- Hoe slaap en beweging een grotere rol spelen dan je denkt en hoe je dat slim inzet.
- Welke leefstijlkeuzes, voeding en supplementen écht verschil maken voor jÓuw lichaam.
- Hoe je de Reset je Hormonen methode stap voor stap toepast in je dagelijks leven.



THEMA PER WEEK:

- **Week 1: Hoe werken onze hormonen in basisbeginsel?** Je begrijpt eindelijk wat hormonen zijn, hoe ze samenwerken en waarom ze uit balans raken
- **Week 2: Herken je klachten;** Je krijgt meer inzicht in de signalen van je lichaam en ontdekt welke rol hormonen kunnen spelen bij hoe jij je voelt.
- **Week 3: Voeding voor onze hormonen** en het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel.
- **Week 4: Hormonen uitgelicht.** Alles over oestrogeen, progesteron en testosteron, de drie hormonen die het meeste impact hebben op jouw stemming, cyclus en lichaam
- **Week 5 Je darmen en lever, de basis voor je hormoonbalans.** Waarom darmgezondheid en ontgifting bepalend zijn voor hoe je je voelt
- **Week 6; Je cyclus.** Leer je cyclus kennen als kompas en gebruik haar in je voordeel
- **Week 7: Mindset.** Hoe stress, overtuigingen en je zenuwstelsel jouw hormoonbalans beïnvloeden
- **Week 8: Voeding voor je brein voor meer energie en focus.** Wat je eet heeft direct invloed op je scherpte, stemming en vitaliteit
- **Week 9: Hoe ga jij weer plezier krijgen met je hormonen?** Van overleven naar genieten, je ontdekt wat werkt voor jóuw lichaam
- **Week 10: Je hormonen zijn in balans. En nu?** je sluit af met een persoonlijk plan, zodat je de balans ook vasthoudt



DE COACHING:

- Week 1: Kennismaking, hormonale analyse en doelen stellen
- Week 2: Coachcall
- Week 3: Masterclass hormonen en insuline
- Week 4: Coachcall
- Week 5 Masterclass celgezondheid en hormonen
- Week 6; Coachcall
- Week 7: Coachcall
- Week 8: Masterclass Stress en hormonen
- Week 9: Coachcall
- Week 10: Afsluiting en toekomstplan

Coachcall: Elke week een live sessie (online), waarin je vragen kunt stellen, persoonlijke feedback krijgt en samen werkt aan de volgende stap. Je leert niet alleen van de coach, maar ook van de ervaringen en inzichten van anderen.

Masterclass: We zoeken de verdieping met belangrijke thema's rondom hormonale balans, inclusief praktische kennis die je direct kunt toepassen.



RESULTAAT



1

Je begrijpt wat er in
jouw lichaam gebeurt
en waarom je je zo voelt.



2

Je hebt een persoonlijk
plan met concrete stappen
die passen bij jÓuw
hormonen en leven.



3

Je kent je lichaam, je weet
wat bij jou past, en je kan dit
toepassen op een relaxte
manier



4

Je voelt je weer
energiek, helder en
zelfverzekerd in je eigen
lichaam.

RESET JE HORMONEN

Week 1



Week 1: Hoe werken onze hormonen in basisbeginsel?

Voordat je iets kunt veranderen, moet je eerst begrijpen wat er gebeurt.

In week 1 leg je het fundament. Je ontdekt wat hormonen zijn, hoe ze met elkaar samenwerken en hoe ze jouw energie, stemming, gewicht en slaap beïnvloeden. Veel vrouwen hebben jarenlang symptomen gehad zonder te weten waar ze vandaan kwamen. Na deze week begint dat te veranderen.

We starten in deze week met de Hormonale analyse

RESET JE HORMONEN

Week 2



Week 2: Herken je klachten en ontdek welke hormonen bij jou uit balans zijn

Vermoeidheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename, brain fog; Dit zijn geen tekenen dat je 'gewoon ouder wordt'. In week 2 leer je jouw eigen klachtenpatroon lezen. Je begrijpt welke hormonen bij jou het meest een rol spelen en waarom jouw klachten zijn zoals ze zijn.

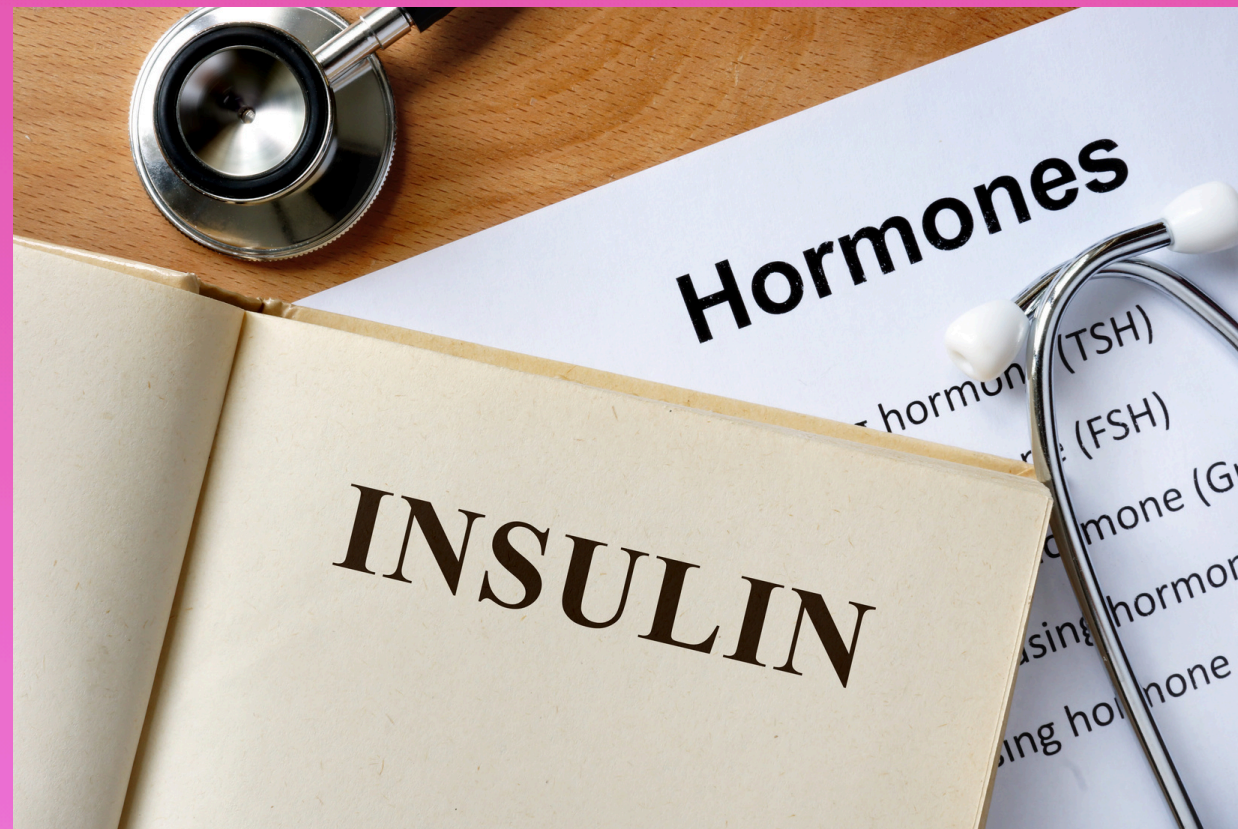
RESET JE HORMONEN

Week 3

Week 3: Voeding voor onze hormonen en het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel

In week 3 ontdek je hoe insulineresistentie jouw gewicht, energie en cyclus beïnvloedt en waarom eiwitten en gezonde vetten juist in deze fase zo belangrijk zijn.

Geen one-size-fits-all aanpak, maar een methode die past bij hoe jouw lichaam werkt.

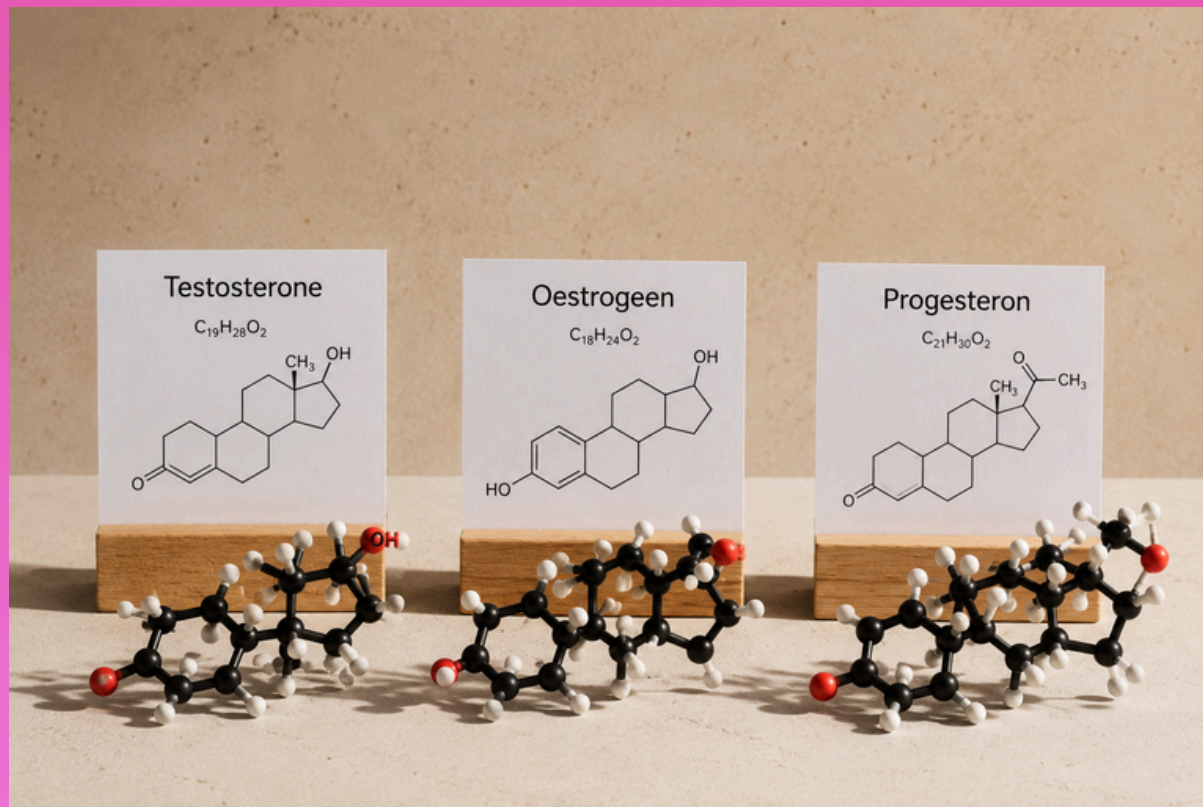


RESET JE HORMONEN

Week 4

Week 4: Alles over oestrogeen, progesteron en testosteron

Dit zijn de drie hormonen die het meeste impact hebben op hoe jij je dagelijks voelt. In week 4 duiken we dieper in de functie van deze hormonen, wat er misgaat als ze uit balans zijn en hoe je oestrogeendominantie herkent en aanpakt. Je begrijpt eindelijk waarom je je vóór je menstruatie zo anders voelt en wat je eraan kunt doen.



RESET JE HORMONEN

Week 5



Week 5: Je darmen en lever, de basis voor je hormoonbalans

Wist je dat je darmen en lever een sleutelrol spelen in het afbreken en reguleren van je hormonen?

In week 5 leer je waarom een gezonde darm en een goed werkende lever onmisbaar zijn voor je hormoonbalans. Je ontdekt welke voeding en gewoontes jouw ontgifting ondersteunen en wat het saboteert.

RESET JE HORMONEN

Week 6

Week 6 Je leven als kompas

In week 6 leer je de vier fases van je cyclus kennen en begrijpen. Ook voor vrouwen in de overgang of zonder cyclus geldt: “Je lichaam heeft een ritme” en dat leer je hier herkennen.

Je ontdekt hoe je jouw energie, voeding, beweging en planning kunt afstemmen op wat je lichaam in elke fase nodig heeft.



RESET JE HORMONEN

Week 7



Week 7 Mindset en stress

Stress is een van de grootste verstoorders van je hormoonbalans en toch wordt het bijna altijd onderschat. In week 7 ontdek je hoe cortisol jouw andere hormonen beïnvloedt en wat chronische stress doet met je lichaam. Maar we kijken ook naar mindset; welke overtuigingen houden jou tegen? En hoe zorg je dat de veranderingen die je maakt ook echt beklijven?

RESET JE HORMONEN

Week 8



Week 8: Voeding voor je brein, voor meer energie en focus

Brainfog, vergeetachtigheid, concentratieproblemen ze hebben vaak een hormonale oorzaak.

In week 8 leer je welke voeding jouw brein voedt, jouw energieniveau stabiliseert en de focus terugbrengt. Je ontdekt hoe je eet voor helderheid en vitaliteit zonder ingewikkelde diëten of eindeloze restricties.

RESET JE HORMONEN

Week 9

Week 9: Hoe ga jij weer plezier krijgen met je hormonen?

Van overleven naar genieten. In week 9 breng je alles samen wat je hebt geleerd en vertaal je het naar jouw dagelijks leven. Hoe houd je de balans vast?

Hoe ga je om met moeilijkere periodes? En hoe zorg je ervoor dat je niet terugvalt in oude patronen? Je sluit deze week af met een gevoel van regie over je eigen lichaam.





RESET JE HORMONEN

Week 10

Week 10: Je hormonen zijn in balans. En nu?

De laatste week is geen afsluiting, het is een nieuw begin. Je maakt een persoonlijk plan voor de komende maanden, zodat je de balans die je hebt gevonden ook vasthoudt. Je weet wat je lichaam nodig heeft, je kent je signalen en je hebt de tools om blijvend voor jezelf te zorgen. Dit is niet het einde van het programma. Dit is het begin van een nieuw hoofdstuk.

REVIEWS



"HET VOLGEN VAN HET PROGRAMMA RESE-JE-HORMONEN HEEFT MIJ VEEL VOORDELEN OPGELEVERD. IK ZIT BETER IN MIJN VEL, ERVAAR NAUWELIJKS MEER STEMMINGSWISSELINGEN ÉN IK BEN ZONDER MOEITE KILO'S KWIJTGERAAKT."

"HEEL BLIJ MEE. "

LEONIE

"ANNELIES IS EEN DESKUNDIGE EN BETROKKEN PROFESSIONAL DIE MET KENNIS VAN ZAKEN WERKT. HAAR CREATIEVE EN PRAKTISCHE AANPAK MAAKT HET FIJN OM MET HAAR SAMEN TE WERKEN. ZE HEEFT EEN SCHERP INZICHT EN WEET COMPLEXE ZAKEN HELDER TE VERWOORDEN, ALTIJD MET EEN VLEUGJE HUMOR. ZE IS BETROUWBAAR, LUISTERT OPRECHT MEELEVEND, EN HEEFT EEN OPLOSSINGSGERICHTE HOUDING. ANNELIES MAAKT IEDER TRAJECT WAARDEVOL DOOR HAAR SLIMME EN PERSOONLIJKE BENADERING."

BERTUS VAN DIJK, HUISARTS EDERVEEN

HET RESET-JE-HORMONEN PROGRAMMA IS PRAKTISCH EN TOEGANKELIJK

- EEN MOOI VORMGEGEVEN WERKBOEK EN OVERZICHTELIJKE WEEKMENU'S EN MAKKELIJK TE BEREIDEN
- LEKKERE EN EENVOUDIGE GERECHTEN, DIE JE EENVOUDIG KUNT AANVULLEN MET VOEDING WANNEER DE REST VAN DE FAMILIE DAAR BEHOEFTE AAN HEEFT

"ANNELIES IS EEN BETROKKEN PROFESSIONAL DIE MET JE MEEDENKT, LUISTERT, GOEDE ADVIEZEN GEEFT EN ALTIJD BESCHIKBAAR IS VOOR OVERLEG. IK VOELDE ME ÉCHT SERIEUS GENOMEN."

PAM

✨ DIT IS JOUW KANS OM TE
STOPPEN MET OVERLEVEN EN
WEER TE GAAN STRALEN.



Annelies



ANNELIES VOS

- NATUURGENEESKUNDIG THERAPEUT
- HORMOONEXPERT
- PROFESSIONEEL NEI-THERAPEUT
- EIGENAAR HORMOON
EXPERTISECENTRUM EDERVEEN

Al ruim 14 jaar begeleid ik vrouwen en mannen naar een gezond gewicht en een betere balans in hun lichaam. De afgelopen jaren heb ik mij, na het afronden van mijn opleiding tot hormoonexpert, gespecialiseerd in hormonale gezondheid, met een bijzondere focus op vrouwen in de (peri)menopauze.

Mijn kracht ligt in het vertalen van complexe kennis over hormonen naar praktische en begrijpelijke stappen. Geen ingewikkelde theorie, maar inzicht in wat er in jouw lichaam gebeurt en concrete handvatten waarmee je direct aan de slag kunt.

Mijn missie is om vrouwen te helpen hun lichaam beter te begrijpen, zodat zij weer vertrouwen krijgen in hun eigen lichaam en de regie over hun gezondheid kunnen terugpakken.

START



Start: 7 oktober 2026



Duur: 10 weken



Prijs : € 465,00



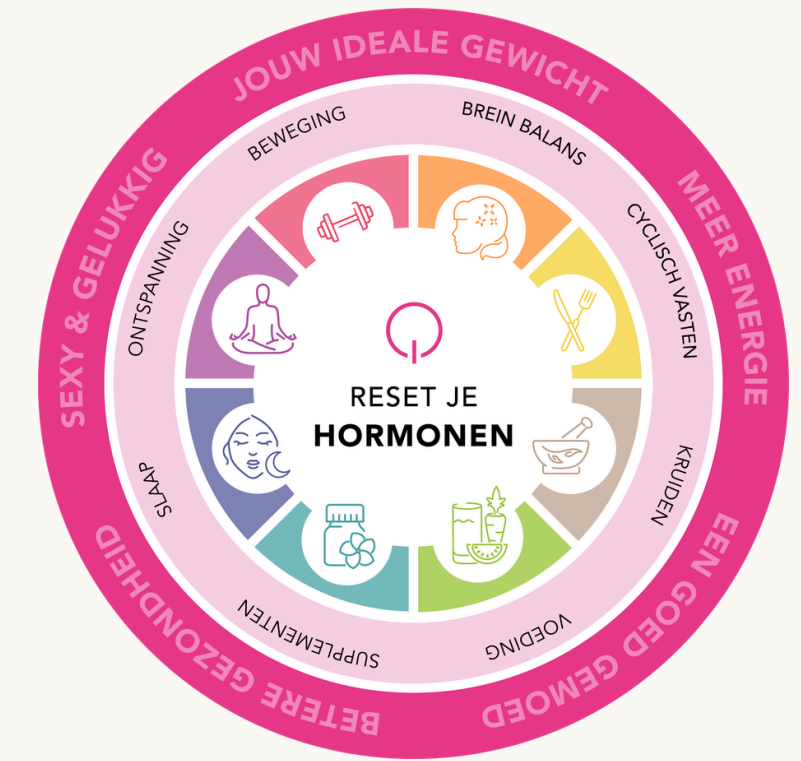
Locatie: Online



Bonus: Werkboek, receptenboek met 10 weekmenu's, toegang online omgeving



Kleine groepen = persoonlijke begeleiding en ruimte voor jouw vragen



Meer info & inschrijven:

 www.vpadviesbureau.nl/hormoonexpertisecentrum

 annelies@vpadviesbureau.nl

