VlinderVrouw

Jouw plek voor inspiratie, zelfzorg en persoonlijke groei



Welkom op jouw zelfzorg-reis. Deze gids heb ik speciaal geschreven voor vrouwen zoals jij. Vrouwen die niet blijven hangen in klachten of nostalgie, maar bewust willen omgaan met hun lijf, hun huid en hun energie. De overgang is geen einde, maar een overgang - naar een fase waarin jij zelf bepaalt wat belangrijk is.

Zelfzorg is meer dan een momentje met een kop thee. Het is weten wat je nodig hebt, eerlijk kijken naar wat verandert, en stap voor stap ruimte maken voor jezelf. Met deze gids geef ik je niet alleen praktische tips, maar het is vooral een uitnodiging: om met aandacht te leven, te kiezen en te voelen.

VlinderVrouw

Tijdens de overgang verandert er veel in je lijf – ook je stofwisseling en voedingsbehoeften. Wat je vroeger makkelijk kon eten of overslaan, heeft nu meer impact op hoe je je voelt. Je bent gevoeliger voor ontstekingen, bloedsuikerschommelingen en tekorten aan essentiële voedingsstoffen.

Daarom is voeding niet alleen belangrijk voor je energie en stemming, maar ook voor je huid, je hormonen en je nachtrust.



VOEDING – VOOR BALANS ENERGIE EN EEN GEZONDE HUID

- Eet meer gezonde vetten zoals avocado, lijnzaad en olijfolie. Ze voeden je huid en stabiliseren je hormonen
- Voeg fyto-oestrogenen toe zoals soja en lijnzaad. Ze kunnen overgangsklachten verzachten
- Eet dagelijks een handje noten, rijk aan magnesium en gezonde vetzuren
- Kies voor kleurrijk en plantaardig: veel groente en fruit voor antioxidanten en vezels
- Vermijd bewerkte voedingsmiddelen en kies liever voor volkoren producten
- Beperk cafeïne, suiker en alcohol – deze kunnen stemmingswisselingen, slaapklachten en opvliegers verergeren
- Kies voor complexe koolhydraten (zoals havermout, quinoa, peulvruchten) – ze houden je bloedsuiker stabiel en je energie constant

HYDRATATIE - ESSENTIEEL VOOR JE TEMPERATUUR, JE HUID EN JE VERZADIGING



Water is je simpelste én krachtigste bondgenoot tijdens de overgang. Je lichaam heeft het nodig om afvalstoffen af te voeren, je temperatuur te reguleren en je huid gehydrateerd te houden.

Opvliegers? Hoofdpijn? Vermoeidheid? Ze worden allemaal intenser als je te weinig drinkt.

Drink daarom minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag – en luister goed naar je dorstgevoel. Je hoeft geen liters in te halen, maar wel bewust te kiezen. Extra bonus: voldoende drinken geeft je een voller gevoel en helpt overmatig snacken voorkomen.

📌 *Tip: begin en eindig je dag met een glas water – dan zit je altijd goed.*



BEWEGING - ONDERSTEUN JE HORMONEN EN JE HUMEUR

Beweging hoeft niet intens te zijn om effectief te zijn. Rustige, regelmatige beweging helpt je hormonen te reguleren, vermindert stress en opvliegers, en draagt bij aan gewichtsbeheersing.

Start de dag met 10 minuten rek- en strekoefeningen om je bloedcirculatie op gang te brengen. Maak dagelijks een wandeling van minimaal 30 minuten in de buitenlucht. Probeer daarnaast vormen van beweging die zowel lichaam als geest ondersteunen, zoals yoga of Tai Chi.

📌 *Beweging hoeft geen prestatie te zijn – het mag ook een vorm van zorg en zachtheid zijn.*



MINDFULNESS – RUST IN JE HOOFD, RUIMTE IN JE LIJF

Tijdens de overgang kun je sneller prikkelbaar zijn of overmand raken door emoties die je niet herkent van vroeger. Mindfulness helpt je vertragen en terugkeren naar jezelf. Het versterkt je zenuwstelsel, vermindert stress en helpt je om opvliegers en stemmingswisselingen beter te reguleren.

Richt je dagelijks even op je ademhaling, al is het maar 5 minuten. Scan je lichaam, voel wat er leeft, of gebruik een meditatie-app zoals Insight Timer of Calm als je dat prettig vindt.

📌 *Mindfulness is geen trucje – het is een manier om zachter en bewuster te leven, juist in een fase vol verandering.*

STRESS MANAGEMENT – VERLAAG JE CORTISOL, VERHOOG JE VEERKRACHT



Stress hoort bij het leven, maar chronische stress is extra belastend in de overgang. Het verhoogt je cortisolspiegel, en die heeft invloed op bijna alles: je slaap, je gewicht, je stemming en zelfs je huid.
Te veel cortisol verstoort je hormonale balans, maakt je gevoeliger voor stemmingswisselingen en kan leiden tot buikvet, vermoeidheid of piekgedachten.
Wat helpt:

- Schrijf dagelijks drie dingen op waarvoor je dankbaar bent – klein of groot
- Beperk schermtijd, vooral in de avond
- Plan elke dag minstens één bewust rustmoment
- Probeer ontspanningstechnieken zoals ademwerk, bodyscans of meditatie
-

📌 *Stress kun je niet vermijden, maar wel leren reguleren. En daarmee geef je je hele systeem rust.*



SLAAP – DE BASIS VOOR HERSTEL EN BALANS

Als je stress vermindert, goed eet en regelmatig beweegt, zul je merken dat ook je slaapkwaliteit verbetert. En dat is belangrijk, want slaap is hét herstelmoment van je lichaam. Het ondersteunt je geheugen, humeur, hormonen én je gewicht.

Tijdens de overgang kun je last krijgen van onrustige nachten, nachtelijk zweten of wakker worden rond hetzelfde tijdstip. Dat hoort erbij – maar je kunt er wél invloed op uitoefenen.

- Creëer een vast bedtijdritueel – zo geef je je lichaam een signaal dat het mag loslaten
- Zorg voor een koele, stille en donkere slaapkamer
- Vermijd cafeïne, suiker en alcohol in de avond
- Zet schermen minstens een uur voor bedtijd uit

📌 *Slaap is geen luxe, maar noodzaak. En het is een van de eerste plekken waar je verbetering zult voelen als je goed voor jezelf zorgt.*

SOCIALE VERBINDING – JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN



Voor je emotionele welzijn is verbinding onmisbaar. Zeker tijdens de overgang is het helend om je omringd te weten door mensen die jouw veranderingen herkennen en erkennen. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te vinden – herkenning kan al zoveel verlichting geven.

- Plan wekelijks een moment om bij te praten met een vriendin
- Organiseer een wandeling of koffiedate met iemand die je goed kent
- Zoek een online community of groep vrouwen die hetzelfde doormaken

📌 *Houd VlinderVrouw.nl in de gaten of schrijf je in voor onze nieuwsbrief, zodat je als eerste op de hoogte bent zodra onze community online is!*



MAAK PLEZIER !

In een fase waarin zoveel verandert, is het makkelijk om verstrikt te raken in ‘moeten’, zorgen of vermoeidheid. Juist daarom is het essentieel om bewust ruimte te maken voor plezier, creativiteit en speelsheid.

Plezier ontspant je lijf, verlicht je stemming en brengt je terug in het moment. Het helpt je loskomen van alles wat zwaar voelt, dat is óók zelfzorg.

- Doe wekelijks iets waar je blij van wordt: dansen, schilderen, zingen, tuinieren… alles telt
- Lach vaker, kijk een cabaretvoorstelling, bel een vriendin of luister naar iets dat je aan het lachen maakt
- Ontdek iets nieuws: een recept, een hobby, een podcast of een boek dat je inspireert
- Geef jezelf toestemming om dingen te doen zonder doel . Gewoon omdat het mag

📌 *Je hoeft niet altijd nuttig te zijn. Soms is een glimlach of een vuile kwast precies wat je nodig hebt.*

HUIDVERZORGING – BEWEEG MEE MET JE HUID



Je huid verandert tijdens de overgang. Door schommelingen in oestrogeen en progesteron wordt ze vaak droger, gevoeliger en minder elastisch. Rimpels kunnen dieper worden, pigmentvlekken ontstaan sneller, en de natuurlijke glans lijkt soms verdwenen.

Daarom heeft je huid extra aandacht nodig. Kies voor producten met milde, voedende ingrediënten zoals hyaluronzuur (voor hydratatie), vitamine C (voor glans en bescherming), niacinamide (voor kalmte en egaliteit) en ceramiden (voor huidherstel). Hydrateer je huid met een voedende crème en bescherm haar elke dag tegen UV-straling , ook in de winter.

Je hebt inmiddels kennis gemaakt met de Skin Clarity Starter, met daarin antwoord op de 7 meest gestelde vragen over huidverzorging door vrouwen in de overgang. Heb je 'm gemist of wil je meer verdieping, praktische handvatten en de unieke skin care tracker, zodat je alleen nog de producten gebruikt die voor jou werken: neem dan een kijkje op de informatiepagina van het Glow-Up magazine.



KLACHTEN HERKENNEN EN BEHANDELEN – LUISTER NAAR JE LIJF

Opvliegers, stemmingswisselingen, slaap-problemen. Dat zijn symptomen die iedereen wel kent. Maar de overgang kent ook minder bekende symptomen, zoals hartkloppingen, oorsuizen, tintelingen, gewrichtspijn, of zelfs een gevoel van kortsluiting in je hoofd.

Deze klachten kunnen bij de overgang horen, maar het is belangrijk om andere oorzaken uit te sluiten. Ga bij aanhoudende of hevige klachten altijd langs je huisarts.

- Houd een symptoomdagboek bij – herken patronen, triggers en verbeteringen
- Noteer welke zelfzorgtips je hebt toegepast en wat het effect was
- Probeer natuurlijke ondersteuning, zoals salie (bij opvliegers) of magnesium (bij rusteloosheid)

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Overweeg hulp van een overgangsconsulente, die je kan begeleiden bij leefstijlkeuzes en behandelmogelijkheden. Ook hormoontherapie is een optie – voor sommige vrouwen is dit een uitkomst. Laat je goed informeren en kies wat bij jou past.

📌 *Je hoeft niet te lijden of door te ploeteren. De juiste aanpak geeft verlichting - fysiek én mentaal.*



WAT ALS JE VERDER WILT?

Deze gids is een start. Een opstapje. Als jij voelt: dit smaakt naar meer, dan ben je niet de enige. Veel vrouwen willen verder kijken dan de basis . Ze willen verdieping, herkenning, toepasbare kennis.

📖 Onze digitale GlowUp! magazine-reeks is gestart met de editie over Skin Care. Deze zal worden aangevuld met specials over o.a.:

- Voeding en gewichtsbeheersing tijdens de overgang
- Hormonen en hormoontherapie
- Slaap en mentale gezondheid

💌 Je ontvangt via e-mail automatisch aankondigingen van nieuwe specials. Heb je behoefte aan inspiratie en wil je op de hoogte gehouden worden van nieuwe informatie, blogs en producten? Schrijf je in voor de nieuwsbrief op www.vlindervrouw.nl.

🌐 Op onze website vind je daarnaast herkenbare blogs, eerlijke informatie en onze favoriete, zelf geteste, producten speciaal voor vrouwen in de overgang.

➡️ *Zelfzorg begint bij inzicht – maar het wordt pas krachtig als je ermee doorgaat.*

DE ZELFZORGTRACKER – GEBRUIK HEM ACTIEF

Gebruik de tracker om bij te houden wat je probeert, voelt en verandert. Merk je verschil na een paar dagen, een week? Kom dan terug bij ons. Zie in één oogopslag wat werkt en wat niet werkt voor jou. Ook handig voor je volgende doktersbezoek!

🦋 *Je verdient het om je goed te voelen in deze nieuwe fase. En wij zijn er om je te begeleiden.*

Dag	Zelfzorgpunt	Hoe voel ik me?
Zondag	1. 2. 3.	• • •
Maandag	1. 2. 3.	• • •
Dinsdag	1. 2. 3.	• • •
Woensdag	1. 2. 3.	• • •
Donderdag	1. 2. 3.	• • •
Vrijdag	1. 2. 3.	• • •
Zaterdag	1. 2. 3.	• • •

REFLECTIEVRAGEN:

Gebruik dit overzicht en beantwoord onderstaande vragen om patronen te herkennen en voortgang te vieren.

1. Wat gaf mij deze week energie?
2. Wat wil ik volgende week anders doen?
3. Geef deze week een rapportcijfer