

## 1. Wat eet en drink jij?

Gezond eten is heel belangrijk, zeker tijdens de (post)overgang. En het liefst al voor die tijd. Neem je eetpatroon onder de loep en maak werk van je klachten, eventueel met ondersteuning van een voedingsdeskundige die gericht is op vrouwen in deze levensfase.

Enkele opties waar je zelf aan kunt denken:

- Eet minder suiker, drink meer water en eet meer groente, vette vis en ongebrande noten
- Vermijd stimulerende voedingsmiddelen, zoals koffie en alcohol
- Als je last hebt van opvliegers/nachtzweeten, vermijd dan ook: gember, pittig en gekruid eten
- Wijzig je eetgedrag, eet minder tussendoortjes en eet bewuster (onbewerkt)
- Eet minder uit pakjes, zakjes en alles wat kraakt!

1. Wat eet en drink jij?

# FIT DOOR DE OVERGANG

3. Slaap en ontspan jij voldoende?

## 3. Slaap en ontspan jij voldoende?

Veel vrouwen geven vermoeidheid en stress weinig aandacht of denken dat er niets aan te doen is. Dat is een misvatting. Het niet kunnen inslapen, doorslapen, uitslapen en ontspannen zijn bekende symptomen. Piekeren maakt het vaak erger.

Niet (goed) slapen en stress hebben een negatieve impact op het overgangslif. Zoek een slaapcoach, maak gebruik van meditatie of mindfulness oefeningen. Ga vaker wandelen in de buitenlucht.

4. Vraag (en accepteer) hulp

## 4. Vraag (en accepteer) hulp

Je hoeft het echt niet alleen te doen! Verlaag de drempel voor jezelf en vraag hulp. Begin bij je directe (werk)omgeving en deel wat je bezig houdt. Professionele hulp kun je vinden bij coaches, deskundigen op het gebied van voeding, bewegen, slapen, ontspanning, etc., acupuncturisten en (para)medici.

Als het gaat om (para)medici, denk dan aan:

- De huisarts met eventueel een verwijzing naar de vrouwenpoli of gynaecoloog
- De verpleegkundige overgangsconsulente ([www.overgangsconsulente.com](http://www.overgangsconsulente.com)), goed opgeleid in dit thema en zonder verwijzing toegankelijk
- Paramedici, zoals: een fysiotherapeut, bekkenbodemptherapeut, ergotherapeut of een diëtist, vraag hen wel altijd naar hun ervaring met de overgang

## 2. Hoe (vaak) beweeg jij?

Puntje van aandacht voor veel vrouwen. Vrouwen die regelmatig bewegen voelen zich fitter. Denk naast bewegen ook aan spierversterkende oefeningen. Na je 50e loopt je spiermassa sneller achteruit. Bezoek aan een sportschool is niet altijd nodig. Hou het dichtbij jezelf en kom in beweging, het liefst in de buitenlucht. Vraag een vriendin of sluit je aan bij een wandelgroepje.

2. Hoe (vaak) beweeg jij?

