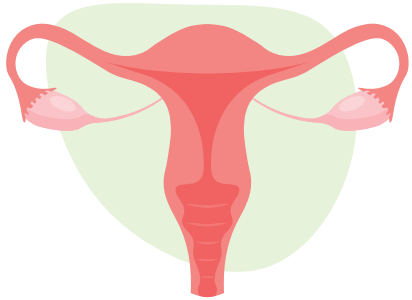
Het leefstijlroer® voor vrouwen in de overgang



Zet kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.

Voeding

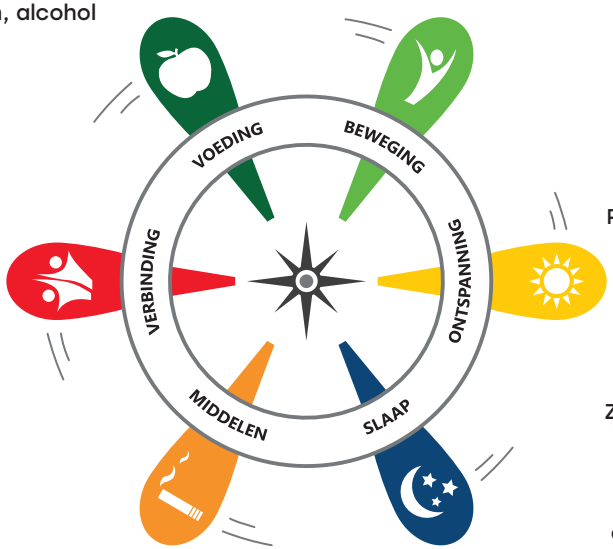
- ☐ Kies voor langzame koolhydraten: vezels, peulvruchten, groenten.
- ☐ Eet onbewerkt en gevarieerd met veel groente, fruit, volkoren producten en olijfolie.
- ☐ Eet 20 gram eiwit per maaltijd: dit zit in peulvruchten, vis, vlees en zuivel.
- ☐ Zorg voor voldoende calcium en vitamine D, bijvoorbeeld uit zuivel, groenten en noten.
- ☐ Opvliegers kunnen worden uitgelokt door cafeïne, pittig eten, alcohol en gember thee.
- ☐ .....

Verbinding

- ☐ Praat met mensen waar je je prettig bij voelt over wat er verandert in je lichaam en je gevoelens.
- ☐ Deel ervaringen met andere vrouwen.
- ☐ Blijf goed voor jezelf zorgen. Denk na over wat jou energie en plezier geeft.
- ☐ Als je zorgtaken hebt: geef elkaar ruimte en geniet van kleine momenten samen.
- ☐ Heb je steun nodig op je werk? Praat met je werkgever of bedrijfsarts over wat mogelijk is.
- ☐ .....

Middelen

- ☐ Stop met roken, vapen en drugs. Vraag hulp aan je vrienden, huisarts, werkgever of de GGD.
- ☐ Drink geen alcohol. Alcohol kan je slaap verstoren en opvliegers erger maken.
- ☐ Praat met je huisarts over medicijnen en supplementen. Soms kunnen ze je klachten beïnvloeden.
- ☐ Neem zo nodig extra calcium en vitamine D. Doe dit alleen in overleg met je huisarts.
- ☐ .....



Beweging

- Beweeg elk half uur minimaal 2-3 minuten, ook op het werk. ☐
- Doe 2 tot 3 keer per week minimaal 30 minuten krachtoefeningen. ☐
- Oefeningen voor je bekkenbodem kunnen helpen bij urineverlies. ☐
- Probeer elke dag een uur te bewegen, liefst in de natuur. ☐
- Luister naar je lichaam: meer is niet altijd beter in deze fase. ☐
- ..... ☐

Ontspanning

- Wees mild voor jezelf: verminder perfectionisme en moeten. ☐
- Kies activiteiten die je rust geven, zoals wandelen, dansen, yoga, fietsen, mindfulness, schilderen of muziek luisteren. ☐
- Ga elke dag even naar buiten, voor minstens 20 minuten. ☐
- Plan tijd met vrienden, familie of collega's bij wie je jezelf kunt zijn. ☐
- Let op je lichaam, bijvoorbeeld gespannen schouders, snelle ademhaling of vermoeidheid. Neem dan een pauze. ☐
- ..... ☐

Slaap

- Zorg voor een koele en rustige slaapkamer die gebruikt wordt voor ontspanning en slapen. ☐
- Plan bewust beweeg- en rustmomenten in tijdens je dag. ☐
- Stop 2 uur voor het slapen met schermen en drukke activiteiten. Doe juist iets ontspannends, zoals lezen, muziek luisteren, ademhalingsoefeningen of (geleide) meditatie. ☐
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. ☐
- Blijf je slecht slapen? Overweeg acupunctuur, ademtherapie of slaaptraining. ☐
- ..... ☐

Vereniging Arts en Leefstijl ©
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van **Vereniging Arts en Leefstijl.**

Versie januari 2026
www.artsenleefstijl.nl

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen