

Beste collega,

Leuk dat je interesse hebt in de training Menu in de Menopauze! Ik geef deze training al 7 jaar met veel plezier naast mijn 'gewone' werk in mijn vrouwenpraktijk Lijf & Lijn. De combinatie maakt dat ik precies weet waar jij tegenaan loopt, omdat ik hetzelfde werk doe als BGN-gewichtsconsulent. Met dit verschil dat ik alleen maar vrouwen begeleid met overgangsklachten. Als je weet dat gewichtstoename een van de voornaamste overgangsklachten is, dan snap je ook meteen hoe de meeste vrouwen bij mij terecht komen.

Ik vertel je graag eerst wat meer over mezelf en hoe ik ertoe ben gekomen om me te specialiseren in voeding in de overgang.

Ik ben Marlies van Dooren en zelf ook vrouw in de overgang.

Al ruim 9 jaar heb ik een goedlopende praktijk als BGN-gewichtsconsulente en mentalcoach en sinds 7 jaar gespecialiseerd in begeleiding van vrouwen in de overgang.

Ik was eind dertig toen ik in de overgang kwam. Dat wist ik toen niet, pas jaren later moest ik zelf ontdekken wat er aan de hand was! Mijn (vrouwelijke) huisarts herkende het niet en niemand uit mijn omgeving wees me erop dat dit wel eens de overgang kon zijn. Ik had last van haaruitval, blaasontstekingen, geheugenverlies, gewrichtspijn, hartkloppingen en was emotioneel helemaal uit balans. Ik werd een vreemde voor mijzelf.

Later ben ik een zoektocht begonnen naar de rol van voeding in de overgang. Ik verzamelde zoveel mogelijk wetenschappelijke onderzoeken, bestudeerde een groot afstudeeronderzoek van een paar diëtisten en verdiepte me in het gebruik van sojaproducten. Alle informatie heb ik – op aandringen van anderen - verwerkt in een boek, dat ik bewust uitgegeven heb als e-book, zodat ik makkelijk kan aanvullen en aanpassen als dat nodig blijkt. Er komen steeds nieuwe onderzoeken en ook nieuwe informatie beschikbaar. Uiteraard verwerk ik nieuws ook in de training! Uiteindelijk is het boek het startpunt geworden voor de begeleiding van vrouwen in de overgang in mijn praktijk.

**Ik ontdekte dat een vrouw in de overgang specifieke problemen heeft en aangepaste adviezen nodig heeft.** Hoe meer ik hierover schreef en deelde, hoe meer vrouwen in de overgang ik aantrok in mijn praktijk. Als voedingsdeskundige en ervaringsdeskundige merkte ik dat ik vrouwen heel goed verder kon helpen. Door afvallen op een andere manier te benaderen en ook adviezen te geven voor specifieke overgangsklachten zoals opvliegers, stemmingswisselingen en slecht slapen.

### **Lesstof**

**De training Menu in de Menopauze gaat voor het grootste gedeelte over voeding en overgang.** Het gaat om praktisch, maar ook begrijpen hoe het werkt. Natuurlijk komen de overgang en de bijbehorende overgangsklachten ook aan bod en is er veel aandacht voor de voornaamste klacht: gewichtstoename. Ik sluit zoveel mogelijk aan bij de praktijk van de gewichtsconsulent.

Nog teveel wordt gedacht dat je in de overgang bent overgeleverd aan wat er gebeurt met de hormonen in je lichaam, maar je hebt zelf veel meer invloed op hoe dit proces verloopt dan je denkt! **Wat je eet heeft invloed op je hormoonwerking en omgekeerd zijn voor de aanmaak van hormonen bepaalde voedingsstoffen nodig.**

Met voeding en leefstijl kun je klachten die veel voorkomen in de overgang - zoals opvliegers, stemmingswisselingen, slecht slapen, moe en futloos zijn - zelf veroorzaken of verergeren!

Daarnaast krijgt een vrouw vanaf de overgang een verhoogde behoefte aan sommige vitamines en mineralen of moet ze voor sommige voedingsstoffen meer oppassen. In de training laat ik zien hoe je daar vanuit je voeding aan kunt voldoen. Veel voedingsstoffen komen langs om het verband te bespreken met de overgang.

Jouw klanten komen om af te vallen en voedingsadviezen te krijgen. In de overgang verandert je lichaam van binnenuit. De oestrogenen gaan tijdens de overgang schommelen en dat precies veroorzaakt de overgangsklachten. Na de overgang wordt oestrogeen laag en als je weet dat oestrogenen invloed hebben op vele processen in je lichaam, veroorzaakt dat een stroomversnelling voor de risico's op ziektes en kwalen. Gedeeltelijk ook door een toename van gewicht en buikvet. Denk dan aan hart- en vaatziekten, borstkanker, osteoporose, diabetes en verhoogd cholesterol. In de training hebben de voedingsadviezen die verband hebben met osteoporose en het voorkomen van borstkanker ook een plek.

### **Missie Menopauze**

Het is zo mooi om dit door te geven aan andere vrouwen! Ik merk dat dit hen zo goed doet omdat het hen de regie weer teruggeeft over hun eigen lichaam. In de overgang heb je juist het gevoel dat je jezelf en je lijf kwijtraakt. Dit is momenteel mijn dagelijkse en fulltime werk en daarnaast geef ik een aantal keer per jaar de training Menu in de Menopauze voor BGN-collega's.

**Ik noem het wel mijn Missie Menopauze, want alleen kan ik alle vrouwen niet helpen.** Daar hebben we elkaar voor nodig. Daarom deel ik mijn kennis en ervaring graag met jou in de training Menu in de Menopauze. Zodat jij ook wat kan gaan betekenen voor vrouwen in de overgang en hen beter verder kan helpen bij het verliezen van (over)gewicht en klachten.

### **Andere trainingen**

Vaak krijg ik vragen over de verschillen die er zijn tussen Menu in de Menopauze en de andere trainingen op het gebied van de overgang. Kort gezegd gaan de meeste andere trainingen minder over voeding en meer over de overgang en hormonen.

Zelf heb ik 3 trainingen gevolgd bij **Mates Trainingen**, namelijk Gewichtstoename in de overgang, Borstkanker en Osteoporose. Dit zijn goede trainingen, zeker als je geïnteresseerd bent in de (medische) achtergrond van de overgang, borstkanker en osteoporose. Dat ben ik ook, daarom heb ik ze ook gevolgd :)

De vraag is wel hoe je deze informatie kunt toepassen in jouw praktijk.

Mijn ervaring is dat de informatie over de verbanden met voeding zeer beperkt zijn. Dat klopt ook, want de trainers van Mates komen uit de medische wereld en geven medisch advies en trainingen. Ze weten beroepsmatig niet veel van voeding. Dit hoor ik ook terug van collega's die deze training(en) hebben gevolgd.

Met de **Sonnevelt workshop** over de overgang heb ik persoonlijk geen ervaring.

Wel heb ik van collega's die mijn training hebben gevolgd gehoord, dat de insteek wat meer op het alternatieve vlak ligt. Het gaat dus ook over het gebruik van supplementen en orthomoleculaire adviezen. Voor mijn training heb ik vooral gebruik gemaakt van (de verzameling van) onderzoeken uit de wetenschap. Dat past bij mij, ik sluit graag aan bij

wat onderzocht is en wat wetenschappelijk is bewezen. Natuurlijk, niet alle wetenschappers zijn het met elkaar eens en sommige dingen zijn lastig te bewijzen. Maar ik blijf zoeken naar het juiste midden en probeer vrouwen verder te helpen zonder medicijnen of hormoonpreparaten zolang dat lukt. Daarbij ken ik mijn grenzen en verwijs ik zeker door als die grens is bereikt. Ik geef die grenzen ook graag door aan jou.

De opleiding van **Care for Women 'Basiscursus Vrouw en hormonen'** is niet geaccrediteerd door de BGN juist omdat ze supplementen vanuit de orthomoleculaire visie voorschrijven als oplossing. Verder adviseren ze afvallen met shakes, dat past dus niet bij de visie van de BGN.

### **Doelgroep**

De doelgroep is vrouwen vanaf 35 tot 60 jaar, de leeftijdsgrenzen waarbinnen de overgang plaatsvindt. Daarbinnen zijn verschillende groepen vrouwen met een vroege overgang, late overgang of onnatuurlijke overgang bv na een baarmoederverwijdering, operatie aan eierstokken of hormoongevoelige borstkanker.

In mijn praktijk heb ik vaak vrouwen met borstkanker, omdat deze groep geen hormoonpreparaat mag gebruiken en dus haar heil wel moet zoeken in een natuurlijke oplossing tegen overgangsklachten.

### **Hormoongebruik**

Hormoongebruik is niet zonder risico's. Daarbij geldt hoe ouder, hoe hoger het risico op borstkanker en eierstokkanker. Het is niet geschikt om langer dan 5 jaar te nemen tegen overgangsklachten.

Als de overgang heftige klachten veroorzaakt kan het gebruik van hormonen een goede tijdelijke oplossing zijn en weegt het nadeel van de extra risico's op tegen de overlast van klachten. Als je niet meer kunt functioneren, kan HST (Hormoon Suppletie Therapie) je door de moeilijkste jaren heen helpen. HST is vele malen beter dan de pil doorslikken, omdat de dosis hormonen veel en veel lager is. Het gebeurt nogal eens dat huisartsen vrouwen adviseren de pil door te slikken tot 52 jaar, omdat HST geen anticonceptie is. Uiteraard is en blijft het een persoonlijke keuze van een vrouw of ze wel of niet de pil of hormonen wil gebruiken.

**Ook goed om te weten is, dat de gemiddelde vrouw geen heftige overgangsklachten heeft, maar gematigd tot licht.** Als je dan weet hoe je daar zelf invloed op kunt hebben met voeding en leefstijl, is in veel gevallen hormoongebruik helemaal niet nodig. Voor de doelgroep waarvoor hormonen gebruiken taboe is, is dit dus ook de oplossing. Er is ook een groep vrouwen die geen hormonen wil gebruiken. Maar zelfs als je wel hormonen gebruikt, komt er een dag dat je moet stoppen. Dan zakt het oestrogeenniveau – wat door de hormonen kunstmatig hoog is gehouden – in één klap naar beneden. Je lichaam moet vroeg of laat wennen aan laag oestrogeen. Laag oestrogeen geeft allerlei verhoogde risico's voor de gezondheid, ook dat bespreken we in de training.

### **Huisartsen**

In de loop van de jaren heb ik gemerkt dat huisartsen en bedrijfsartsen vaak weinig van de overgang weten. Ze komen meestal niet verder dan adviseren op het gebied van de pil en hormonen, terwijl vrouwen meestal advies willen in de hele breedte. Ook worden overgangsklachten makkelijk verward met andere klachten bv hartklachten, schildklierproblemen of burn-out. Voorlichting geven is echt van belang om vrouwen bewust te maken van de overgang en wat ze zelf kunnen doen. Ik heb mee mogen

werken aan een pilot samen met de Arbodienst van het Academisch Medisch centrum in Amsterdam om een overgangspreekuur op te zetten. Het was een schok voor mij dat zelfs in de medische wereld zo weinig wordt gedaan met de overgang, terwijl het een normale fase is in het leven van elke vrouw. Tijd voor verandering dus!

### **Trainingen op toplocaties**

Ik geef de training op toplocaties, daar heb ik bewust voor gekozen om de dag tot een feestje te maken.

- ❖ In **Textielmuseum Tilburg** eten we in het Textielcafé en mag je zelf kiezen van kaart wat je wilt eten, uiteraard op mijn kosten 😊 Daarna is er ook gelegenheid om even het museum in te lopen of iets leuks te kopen in de Textielshop.



- ❖ Vanuit de trainingsruimte in de **Kubuswoningen Rotterdam** hebben we de hele dag zicht op de Markthal! Het zou wat zijn als je er alleen maar naar mag kijken... dus na het eten in het restaurant, steken we het plein over om sfeer te proeven in de Markthal. Dan hebben we gelijk beweging en een frisse neus.



- ❖ De nieuwste locatie in het midden van het land is **het KAF in Almere, de oude Schouwburg**. Inspirerende en moderne plek vol kunst en glas. De zaal is op de derde verdieping, zodat we prachtig uitzicht hebben op het Weerwater.

Op alle trainingsdagen is er veel ruimte voor vragen en interactie. We bespreken ook een casus om de verbinding te zoeken met de praktijk. Als afsluiting is er een sojaproeverij, bedoeld om je te laten zien wat je kunt kopen en koken op dit gebied.

Uiteraard is dit ook lekker en gezellig en levert het altijd gespreksstof op.

Na afloop ga je naar huis met een certificaat dat 3 punten voor de BGN waard is.

### **Training op locatie met korting**

Het is ook mogelijk dat ik naar jou toe kom om een training op locatie te geven, bv voor jouw intervisiegroep.

Mijn prijs voor een training op locatie is €125,00 per persoon (in plaats van €195,00). Dit is exclusief BTW, maar inclusief sojaproeverij en mijn e-book. Voor deze prijs geldt dat er minimaal 7 deelnemers moeten zijn.

De voorwaarde is dat jullie zelf een locatie regelen en koffie en thee. Meestal spreken we af dat ieder voor zich een lunch meeneemt. Ik neem wat gezond lekkers mee en fruit. Het voordeel voor jullie is dat je niet (ver) hoeft te reizen en dat het minder kost. Een datum en dag kunnen we in overleg afspreken.

**Ik hoop je te ontmoeten op een van de trainingen!**

Voor de eerstvolgende trainingen en reviews van collega's kun je hier doorklikken:

<https://www.lijfenlijn.info/trainingen-bgn>

Met een hartelijke groet,

**Marlies van Dooren**

**Lijf & Lijn,**

Vrouwenpraktijk voor voedingsadvies, afvallen en overgangsklachten

T 06 42277077

W [www.lijfenlijn.info](http://www.lijfenlijn.info)