

Stress en hormonen

Hoi!
Ik ben Helga



Dans

Dans tussen stress en geslachtshormonen,
wie leidt?



Alarmsysteem

Stress is het alarmsysteem van je lichaam



De stress-as

Intern alarmsyteem

Hersenen → signaal → bijnieren →
stresshormonen

Dit communicatie syteem herstelt met name
tijdens je slaap



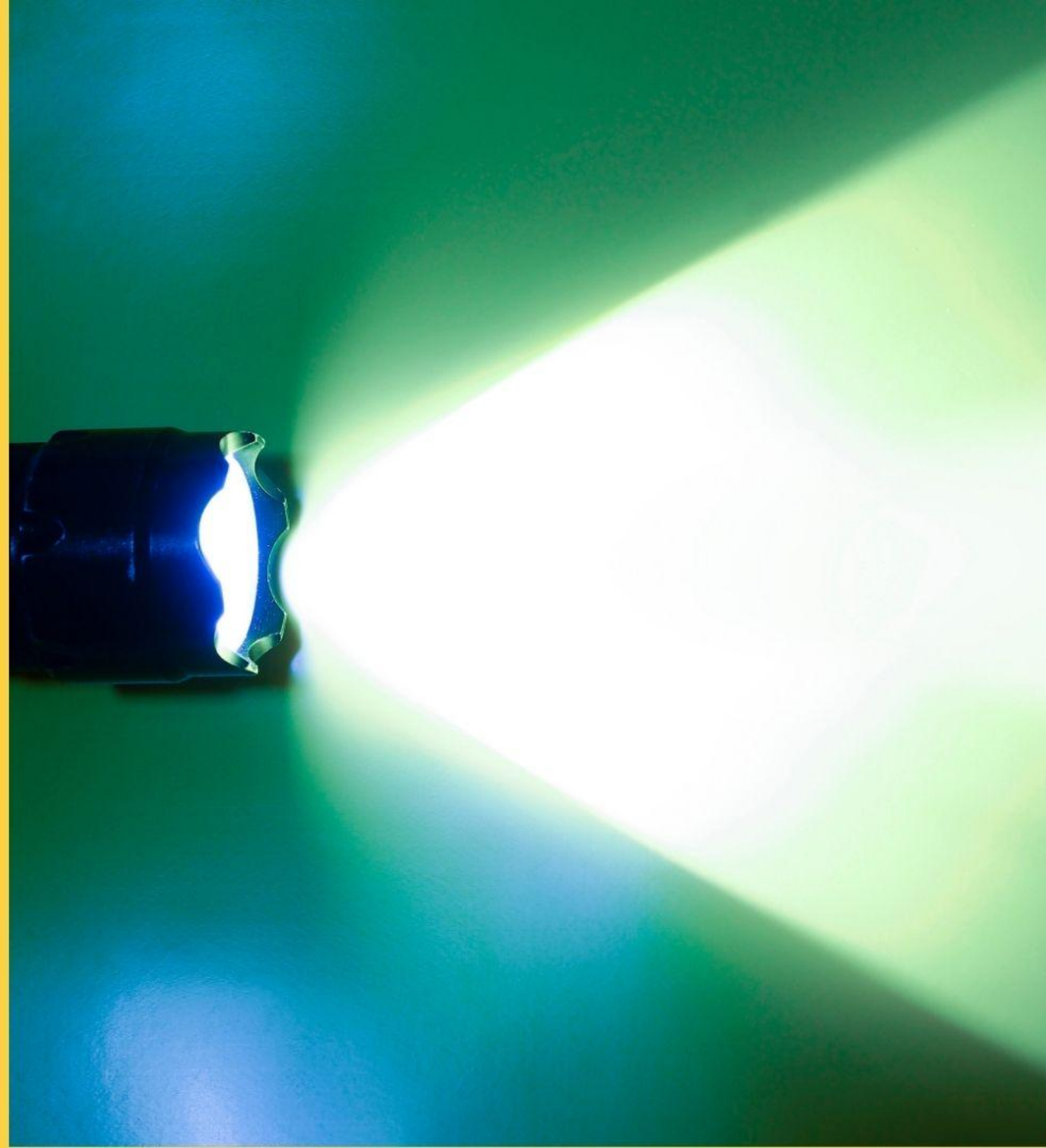
Alarmknop

Adrenaline helpt je plotseling springen of handelen



Actieknop

Cortisol helpt je blijven zoeken naar oplossingen
en prioriteiten stellen



Zenhormoon

Progesteron helpt je lichaam te ontspannen



Zorghormoon

Oestrogeen zorgt voor energie, vrolijkheid en verbinding



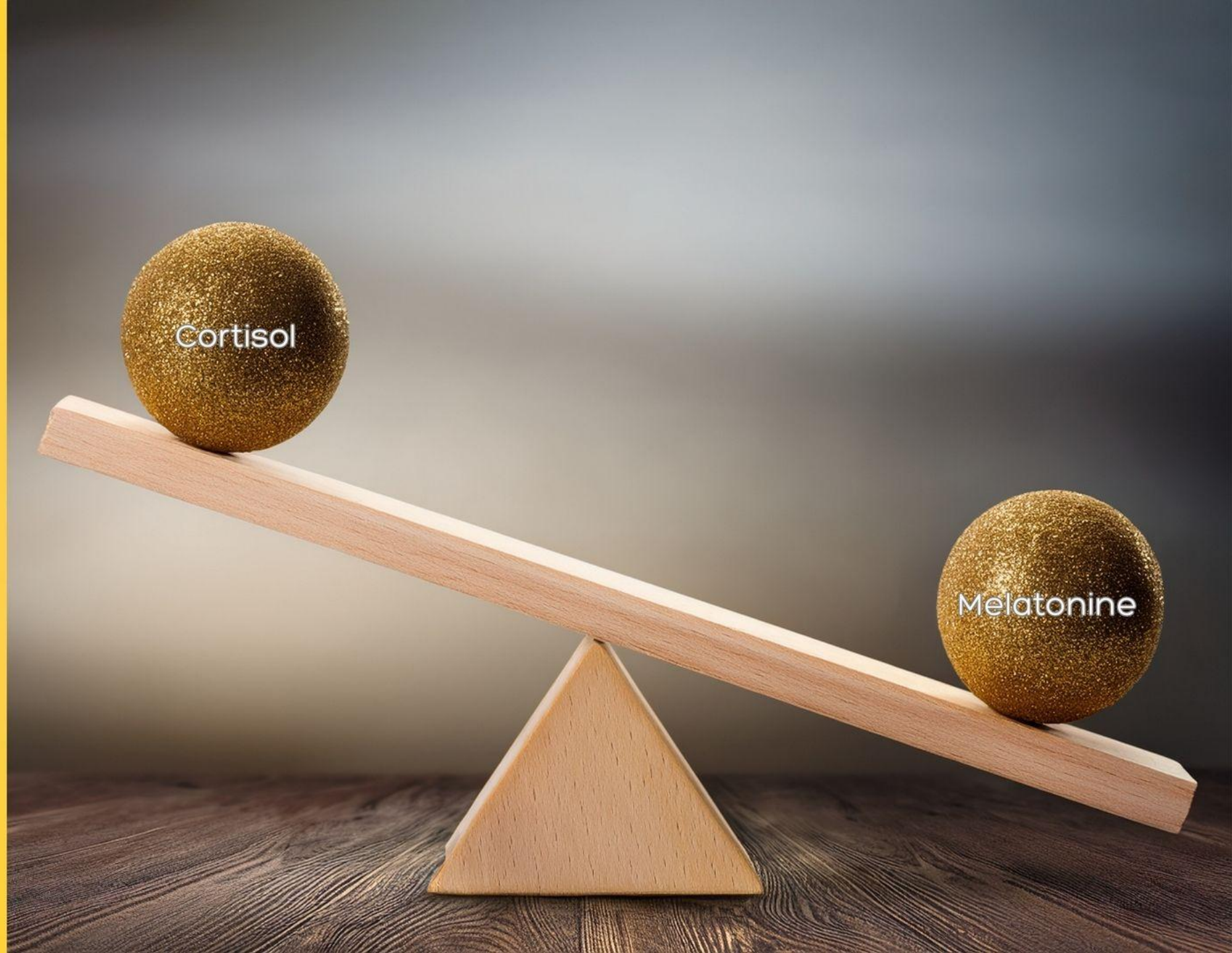
Slaaphormoon

Melatonine is de regisseur van slaap en herstel



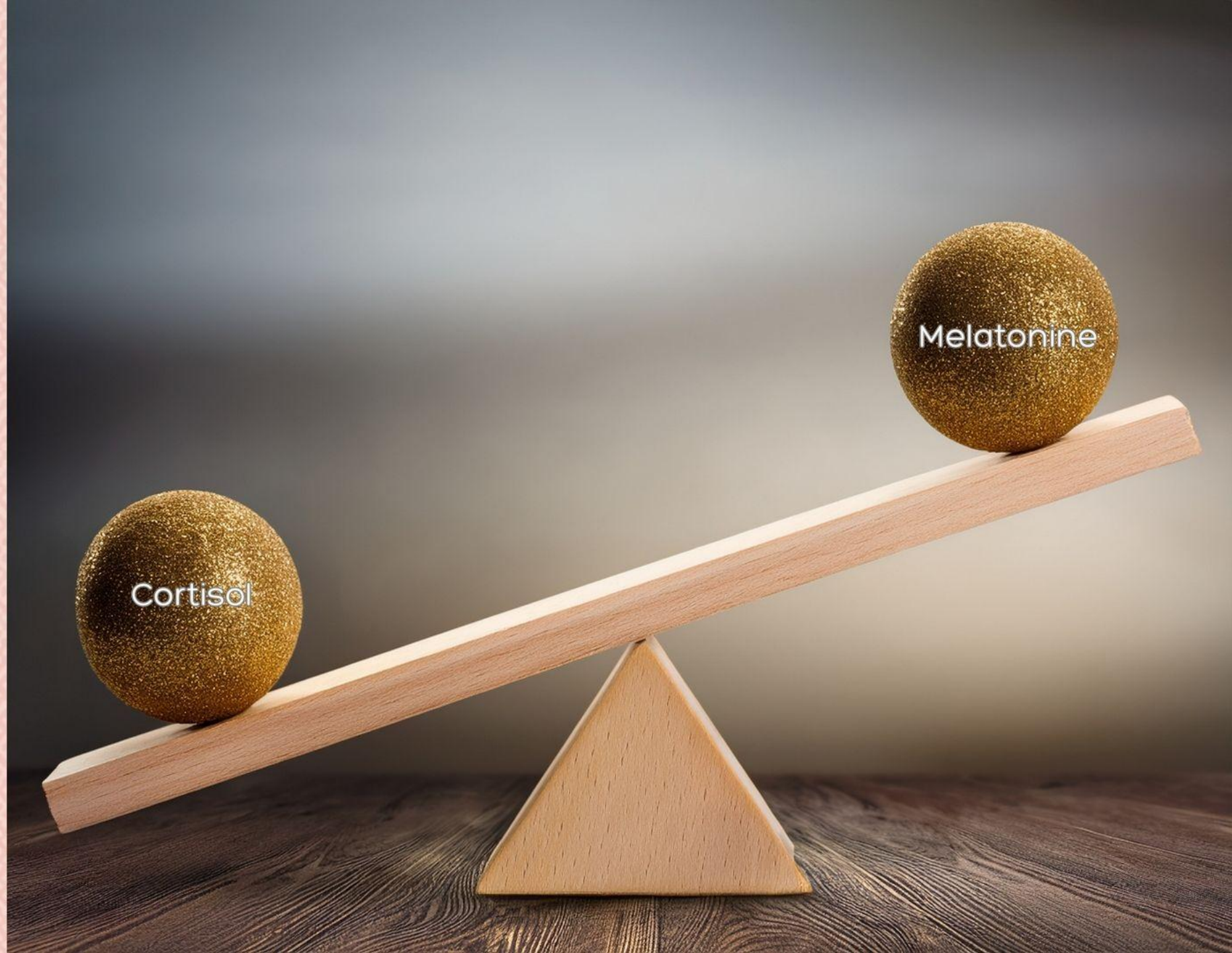
Ochtend

Cortisol
helpt je in actie



Avond

Melatonine
brengt je tot rust



Wisselende diensten

Je ritme raakt makkelijker uit balans

1. Ontspanning
2. Slaapritueel
3. Licht



Ontspanmomenten

Ademoefening

Schouders
rollen

Frisse lucht
en
licht

Braindump

5-4-3-2-1
grondingsoefening

Schudden
lichaam

...

Knuffelen

Dankbaar



⚡ Stress zet het alarmsysteem aan

🔄 Hormonen beïnvloeden elkaar

🌙☀️ Dit beïnvloedt slaap én hoe je je overdag voelt



Stress en hormonen

Fijn dat je keek!
Helga

