VERLIEFD OP JE LIJF

Heal - Learn - Grow - Love

SPORTEN, ETEN & LEVEN VOLGENS JOUW CYCLUS

E-BOOK



BY SANNE SMEENK - SANNECOACHING.COM

Hi there!



Wat fijn dat je mijn gratis e-book hebt gedownload!

In dit e-book vertel ik je meer over hoe je als vrouw verliefd kan worden op je lijf en je sexier kan gaan voelen!
Ik neem je mee in de 4-fases van onze vrouwelijke cyclus, het verschil tussen ons en de mannen en alles over het sporten!

Wij zijn namelijk geen kleinere versie van de man. Wij hebben hele andere behoeftes. Het is dus tijd om dat (meer) in te gaan zien en daar vooral naar te gaan leven. Want nadat jij dit hebt doorgelezen heb jij meer inzichten gekregen over jouw cyclus en hoe je die VOOR jou kan laten werken en niet TEGEN je!

Ik ben het levende bewijs van een zelfverzekerde, mooie vrouw die een stabiele cyclus heeft en precies weet wat haar lichaam wel en niet nodig heeft! Ik gun het jou ook!

Heel veel leesplezier!

Love & Shine,

Sanne



Content

De Cyclus

Cyclus in seizoenen 04
Fase 1, menstruatie 05
Fase 2, pre-ovulatie 07
Fase 3, ovulatie 09
Fase4, pre-menstruatie 11

What else

Hormonen 13
Man vs Vrouw 15
Lichaamstypes 17
Sporten 18
Voeding & Suppletie 22

Verliefd op je lijf

Hoe Sanne werkt 23
HEAL-LEARN-GROW-LOVE 24
Cyclus Toolbox 29
Zenit App 30

You are worth it

Waarom jij dit wil 30
Faq's 31
Contact 32
Specials 33

De Cyclus



DE SEIZOENEN VAN JE CYCLUS



FASE 1

Winter

Je wilt net als in de winter jezelf wat meer terugtrekken, je bent misschien wat sneller moe, je heb wat minder energie, je hebt behoefte aan rust!



FASE 2

Lente

Je wilt net als in de lente naar buiten, de eerste zonnestralen tegemoet, je wilt je energie gebruiken en de wereld weer in. Stralend en energiek de wereld laten zien dat jij er bent!



FASE 3

Zomer

Je voelt je nog steeds springlevend alleen wat meer steady. Je straalt als de zon en wil vooral graag zorgen voor warmte. De warmte die alles nog meer laat groeien en vooral bloeien!



FASE 4

Herfst

In de herfst ga je je alvast voorbereiden op de winter. Je focus naar buiten is niet meer naar buiten gericht. Het is minder aanwezig. Het is tijd voor jezelf. Tijd om naar binnen te keren!

“SILENCE IS ONE OF THE GREAT ARTS OF CONVERSATIONS”

-MARCUS TULIUS CICERO-

Fase 1, menstruatie

Het bloeden is niet het enige wat je lichaam ervaart en doet. Je lichaam kan ook krampen geven. Je vrouwelijke organen zijn druk bezig alles los te laten en knijpt letterlijk alles samen om dit naar buiten te laten lopen. Vaak ervaar je daarom pijn en/of kramp onderin je buik en/of onderrug. Zelfs hoofdpijn kan in deze periode (sterk) aanwezig zijn. Hoofdpijn gerelateerd aan je menstruatie kan komen door de snelle daling van jouw hormonen maar kan ook komen door het bloedverlies, uitdroging of te weinig slaap.
Je lichaam is immers hard aan het werk. Ook je borsten geven soms flinke signalen af! Ze voelen zwaarder en zijn opgezet. En niet alleen je borsten, je voelt je letterlijk zwaarder, lomper en misschien wel lelijker. Zelfs je haar voelt anders aan en zit niet zoals je wilt, je huid kan wat droger en matter aanvoelen. Alles aan je lichaam voelt anders en ziet er zelfs anders uit. Misschien niet voor een buitenstaander maar jij ziet duidelijk verschil in de spiegel.

Mentaal kan het voelen alsof je totaal geen focus hebt en niet helder na kan denken. Je kan je down voelen en je kunt emotioneel zijn. Er kunnen tranen vloeien. Je weet niet waarom je huilt maar het gebeurt gewoon.
Er mag iets opgeruimd worden. Bewust en onbewust nemen we heel veel in ons op. Dat kunnen we niet allemaal bij ons dragen en heeft ook geen functie om het allemaal bij ons te houden. Het mag eruit! Just let it go! Het geeft jou weer letterlijk ruimte omdat het je een gevoel van opluchting geeft.

Ja je hebt je mentale stuk nodig maar in deze fase is het dus niet voor niks dat je wat ‘watterig’ kan zijn omdat het de bedoeling is dat je voor jezelf gaat zorgen en vooral naar jezelf gaat luisteren. Je maakt namelijk minder stofjes aan die je mentaal goed laten voelen dus je wordt als het ware gedwongen om naar je intuïtie en emoties te gaan. Jouw onderbewuste en bewuste liggen in deze fase meer op 1 lijn.

GEEN ENERGIE?!
SO WHAT!

-SANNE-

Fase 1, menstruatie

Je hebt weinig tot geen energie. Logisch! Al de energie in jouw lichaam gaat naar jouw vrouwelijke organen, je onderbuik. Het is zo hard aan het werk dat jouw lichaam het niet interesseert hoe je eruit ziet en of je minder energie hebt. Het heeft alles nodig om daar onderin jouw lichaam het werk te doen wat nodig is! Opruimen! Dat staat nu op nummer 1!!!

Jouw lichaam ruimt letterlijk alle restjes die het niet nodig heeft op. Wat ik al had verteld; al het slijm, het bloed, de voedingsstoffen en de overtollige cellen worden opgelost, afgestoten, je gaat letterlijk bloeden. Alles mag eruit om alles van binnen weer 'schoon' te maken voor de volgende eicel. Dat geldt ook voor jouw energie! Je hebt zo hard gewerkt dat je (weer) mag opladen om over een aantal dagen weer te knallen!

Fase 2, pre-ovulatie

Van zwaarder, en het gevoel van lelijker zijn en weinig energie in fase 1 ga je nu een fase in met heel veel energie! Jaaah... je voelt je weer flexibeler, lichter & energieker! Je straalt en wilt dansend het leven door. Je bent krachtig! Je kan de hele wereld aan!

Je voelt dit duidelijk aan je lichaam. Geen krampen en pijntjes meer. Alle lichamelijke ongemakken zijn als sneeuw voor de zon verdwenen. Jouw hele lichaam voelt zoveel beter en fijner aan. Die opgezette buik, jouw matte haar en die doffe ogen zijn verledentijd! Als je nu in de spiegel kijkt, kijk je naar een vrouw die zich zoveel energieker en mooier voelt dat het duidelijk te zien is! Je kleren zitten beter, je haar valt weer fatsoenlijk en jouw ogen die stralen weer zoveel meer. Kortom je bent blij wat je in de spiegel ziet.

Mentaal voelt het alsof je weer helder na kan denken en zoveel mogelijk wil knallen! Je zit vol zelfvertrouwen. Je bent energiek, vrolijk en je voelt je sexy. Je bent scherp en kan bakken met werk verzetten. Focus is on! Je kunt je goed concentreren!

Emotioneel zul je merken dat je weer sterker bent. Die momenten in je menstruatie waar je zo ineens een traan om moest laten zijn voorbij. Je kunt nog steeds geraakt worden maar het komt minder hard binnen. Dat geldt voor alle prikkels. Je kunt alles veel beter aan. Doordat je jezelf zelfverzekerder voelt zul je dus ook minder last hebben van wat anderen van je vinden of over je zeggen. Jij straalt en bent vol energie dus de rest van de wereld is niet zo belangrijk. Je vindt het makkelijker om het allemaal langs je heen te laten gaan. So good!

"BE YOURSELF
Anyone else is taken"

-OSCAR WILDE-

Fase 2, pre-ovulatie

Wow! Energie tot aan het plafond! Het maakt niet uit wat je per dag voor geschoteld krijgt. Je pakt alles aan en kunt ook alles aan. Werken, sporten, uitgaan, leuke dingen doen. Niets is teveel en alles is leuk! En seks?! Yeah! Je voelt je zo sexy en stralend dat je daar zeker wel de behoefte aan hebt. Aandacht krijgen is top!

Het kan dus wat vreemd aanvoelen dat je je gisteren bijvoorbeeld nog sloom voelde en nu ineens overstroomt van de energie.

De gelukshormonen worden ook weer meer afgegeven omdat het jou letterlijk vertelt dat je mag gaan knallen. Je mag gaan groeien en bloeien. Laten zien wie je écht bent! Een stralende, energieke en prachtige vrouw. Blakend van het zelfvertrouwen en die de hele wereld aankan in haar eentje als het moet.



ENERGIE?!
HELL YEAH!!!

-SANNE-



"THE BEST WAY TO FIND JOY
IS TO GIVE IT TO OTHERS"

-ROBERT G. INGERSOLL-

Fase 3, ovulatie

Je lichaam is sterk en je voelt je krachtig. Het gevoel dat niemand jou wat kan doen omdat je toch wel blijft staan. Je straalt nog steeds die stralende energie uit, alleen wat liefdevoller i.p.v. het ondeugende van fase 2. Je voelt je nog steeds mooi en vrouwelijk en vindt vooral de aandacht van jou naar de ander belangrijk. Je bent krachtig omdat je goed voor een ander klaar kan staan en dat ook fijn vindt om te doen.

De eisprong is in de start van deze fase en sommige vrouwen voelen dat. Degene die het voelen geven aan dat het als een krampje kan voelen of als een pijnlijke steek rechts of linksonder in de buik. Bij sommige vrouwen duurt het een aantal minuten of soms wel uren en bij anderen is het een snelle scheut.

Mentaal voelt het nog steeds helder en je weet wat je moet doen! Je bent in deze fase zelfverzekerd en creatief. Je weet precies tegen wie je wel en niet wat moet zeggen. Je kunt goed luisteren naar anderen en voelt dat je wat voor ze kan betekenen. Het kost je dus minder moeite om moeilijke gesprekken te voeren met anderen.

De creatieve projecten waarvan je dacht dat het moeilijk zou zijn, zijn dat juist niet. Het is de goede tijd om iets nieuws te proberen. Je werkt als het ware in de flow. Je rolt er zo van alles en nog wat uit.

Emotioneel zul je dus ook merken dat je sterker bent. Je kunt altijd geraakt worden maar het komt minder hard binnen. Je bent in deze fase gemaakt om 'minder' leuke dingen aan te horen of de dingen te doen die zwaarder voelen. Je bent krachtig en je kunt dit enorm goed aan!



ENERGIE?!
EASY GOING!!!

-SANNE-

Fase 3, ovulatie

Het kan dus zijn dat je niet heel goed het verschil voelt met fase 2. Zoals ik vertelde ging je dansend door het leven in fase 2 en nu wandel je er rustig door. Je hebt echt wel energie maar voelt je dus wat rustiger, easy going. Je bent creatiever en hebt zin in om dat te laten stromen. Je bent sterk, je voelt je geliefd en bent sensueel. Seks?! Yes! Het is niet voor niets dat de eisprong er in deze fase is.

Laat maar zien wie je nog meer bent. Een sterke, stralende en liefdevolle vrouw. Een vrouw die voldoende energie heeft om voor iedereen te zorgen die haar lief zijn! Inclusief haarzelf!!!

Fase 4, pre-menstruatie

BAM! Energie daalt als een malle en je hebt weinig tot geen zin om ook maar iets uit te voeren. Een stap verzetten is al te veel gevraagd. Je gaat richting de menstruatie dus je kunt al voelen dat je lichaam zich opblaast. Alles zit strakker en je voelt je zeker niet aantrekkelijk als je in de spiegel kijkt. Je kracht is verminderd, je voelt je slapper. Wat een enorm verschil! Je merkt het dus aan alles. En daarnaast kun je klachten ervaren die lijken op de klachten tijdens je menstruatie.

De klachten kunnen zo erg zijn dat veel vrouwen dit zien als PMS (premenstrueel syndroom). Krampen, hoofdpijn, migraine, vocht vasthouden en een onrustige huid.

Kleine klachten kunnen en mogen erbij horen. Kun je echter niet functioneren dan is het goed hier eens goed naar te kijken. Neem je voldoende rust in deze periode? Luister je wel echt naar jezelf?

What the hell is going on? Zo ben je energiek en vrolijk en zo ineens voel je je totaal anders.

Je voelt je zwaarmoedig en misschien wel depressief. Zo'n ontzettend down-gevoel en je weet niet waar het vandaan komt. Zo ineens is het er. Zelfs al ben je normaal gesproken een vrolijk en positief persoon. Dit mentale gevoel komt ineens als de man met de hamer bij jou aan. Sommige vrouwen zijn bang dat ze een burn-out hebben. Ze voelen zich mentaal zo slecht dat er bijna paniek in de tent is. Weet dat dit er allemaal bij kan en mag horen. Het is niet raar! Veel vrouwen herkennen dit. De een heeft het wat zwaarder dan de ander maar toch is er herkenning.

Love isn't something
that **you find**
Love is something
that **finds you.**

-LORETTA YOUNG-



Fase 4, pre-menstruatie

Het is duidelijk te voelen dat je je een stuk minder goed voelt. Vooral omdat het zo'n lekker gevoel was om te knallen en je goed te voelen, is het zo jammer dat het ineens is verdwenen! Maarrrr...
minder energie betekent niet per se iets slechts. Het is tijd om (tussendoor) meer rust te pakken en te luisteren naar jezelf. Wat heeft je lichaam en je intuïtie je te vertellen? Luister daar naar!

Zorg vooral in deze fase dat je je bewust wordt van wat je cyclus je te vertellen heeft. Deze fase is misschien wel de minst leuke fase omdat je je nou eenmaal lekker en energiek wilt voelen. Vergeet niet dat je ook rust nodig hebt en dat er aan iets negatiefs ook iets positiefs zit. Vandaar je intuïtie! Je intuïtie is het meest sterke. Het klopt altijd. En om daar weer naar te leren luisteren gaat je enorm helpen!

Ook al is het moeilijk om in dit down-gevoel dingen positief te benaderen, blijf het proberen. Je zult op den duur merken dat dit een fase is die jou veel kan vertellen!

Geen energie?

Don't care!!!

-SANNE-



Whatelse



Hormonen

WAT ZIJN HORMONEN

Hormonen zijn stofjes
(ook wel boodschappers) die jouw lichaam aanmaakt.

Ze sturen de organen en weefsels aan om de functies in jouw lichaam te regelen.
Ze zijn betrokken bij bijvoorbeeld groei & ontwikkeling en voorplanting maar ook bij bijvoorbeeld angstreacties. Ze beïnvloeden een groot gedeelte van jouw gedrag & gevoel!

Ze worden onder andere aangemaakt in:

- Geslachtsorganen
- Hypofyse (klier in de hersenen)
- Alvleesklier
- Schildklier
- Bijnieren

Op de volgende bladzijde leg ik je de vijf hoofdrolspelers van jouw cyclus uit.

FSH - Follikel Stimulerend Hormoon
LH - Luteïniserend Hormoon
Oestrogeen
Progesteron
Testosteron



DISCLAIMER!!!
Ik ben geen hormoonexpert dus vraag me niet om heel inhoudelijk op de hormonen in te gaan. Ik noem de belangrijkrijkste in de 4 fases van de cyclus!

Hormonen

DE VIJF HOOFDROLSPELERS

FSH - FOLLIKEL STIMULEREND HORMOON
FSH is een hormoon dat helpt om de follikels te laten groeien om meer van het hormoon oestrogeen aan te maken. Zie een follikel als een eiblaasje waar een eicel mag gaan groeien en ontwikkelen. FSH maakt dus jouw eierstokken ready om de eicellen klaar te maken voor de reis.

LH - LUTEÏNISEREND HORMOON
LH is een hormoon dat helpt om de eisprong te laten plaatsvinden en zorgt ervoor dat een bevruchte eicel zich kan nestelen in de baarmoeder. Het eiblaasje (follikel) laat los en de rijpe eicel gaat haar reis verder vanuit de eierstok naar de eileider. Dit is jouw ovulatie. Ook wel de eisprong genoemd.

OESTROGEEN
Oestrogeen zorgt voor de rijping van de eicellen en wordt aangemaakt in de eierstokken. Het zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies dikker wordt en dat er slijm aangemaakt wordt in de baarmoedermond. Dit slijm helpt de zaadcel de weg te wijzen en de reis goed af te leggen naar de baarmoeder.
(Ook wordt oestrogeen aangemaakt in de bijnieren en vetcellen.)

PROGESTERON
Progesteron zorgt ervoor dat de baarmoederwand klaar is om de eicel na een lange reis te ontvangen en zich te nestelen in de baarmoeder. Als de eicel niet wordt bevrucht neemt de hoeveelheid progesteron samen met oestrogeen weer af

TESTOSTERON
Testosteron verhoogt jouw libido en humeur. Heel handig voor de ovulatie als je zwanger wilt worden. Testosteron gaat namelijk omhoog rond jouw ovulatie. Daarnaast zorgt het ook voor je energiehuishouding en spieropbouw.



Man vs Vrouw

MAN'S WORLD



MANNEN CYCLUS

Doordat een man een cyclus heeft van 24 uur (dagcyclus) zal hij zich bijna iedere dag hetzelfde voelen. Dat heeft vooral te maken met zijn hormoon testosteron.

TESTOSTERON LEVEL

Hij maakt 's nachts zijn testosteron aan. Tot aan de ochtend neemt dit level toe. Gedurende de dag neemt dit langzaam af waardoor hij in de avond minder energie zal ervaren. Hij zorgt voor een goede nachtrust en zijn cyclus is weer compleet. Een voorbeeld is dus de maatschappij waar wij in leven. Werken van 9 tot 5 is vooral voor de man ingericht! Is dit per se slecht? Nee! Het is daarom goed voor de vrouw om in de cyclus te duiken om daarmee zo goed mogelijk mee te gaan in de mannenwereld!

Testosteron zorgt met name voor energie, het libido, spieropbouw en zelfvertrouwen. Doordat de man iedere dag weer 'opnieuw' het hormoon aanmaakt zal hij minder vaak pieken en dalen ervaren dan de vrouw. De man slaapt er een nachtje over en voelt zich vaak weer fris en fruitig de volgende ochtend.

TESTERONE LEVELS ARE THE HIGHEST IN THE MORNING!

Man vs Vrouw

WOMAN'S WORLD



VROUWEN CYCLUS

De cyclus van de vrouw is een maandcyclus. Gemiddeld duurt een cyclus 28 dagen. Voor de meeste vrouwen is dit niet. Een cyclus kan ongeveer duren tussen de 21 en 35 dagen. Als gezonde vrouw kan je je iedere dag, week en maand weer anders voelen. Dit heeft met name te maken met de 4 fases die jij doormaakt.

HORMONES

Waar de man over het algemeen te maken krijgt met testosteron. Krijgt te vrouw te maken met meerdere hormonen. De bekendste zijn oestrogeen, progesteron en testosteron. Ook FSH en LH spelen een grote rol. Hierover heb je al gelezen.

Doordat de vrouw iedere fase met andere hormonen te maken krijgt zal dit zowel fysiek, mentaal én emotioneel anders voelen. Het gevoel van - de hormonen gieren door je lijf - heeft alles te maken met de opbouw van jouw menstruatiecyclus. Bij iedere vrouw hetzelfde? Niet helemaal. Daarom heel belangrijk om duidelijkheid te krijgen voor jezelf!

TO CONTROL YOUR HORMONES IS
TO CONTROL YOUR LIFE!

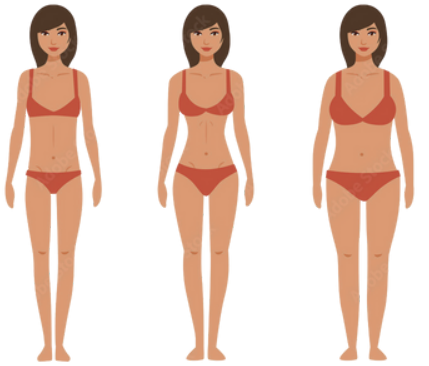
Lichaamstypes

HOGER VETPERCENTAGE
Als we nogmaals teruggaan naar onze hogere vetpercentage dan is ons algemeen lichaamsvet tussen de 12-30% en van de man tussen de 5-25%. Het meeste vet wat je niet ziet in de spiegel is essentieel lichaamsvet. Het zit in de zenuwen, beenmerg en organen. Bij vrouwen is dit 12% en bij mannen 4%. Vrouwen zijn nou eenmaal ontworpen om voort te planten. Hoeveel vet je hebt hangt af van je leefstijl maar ook welk lichaamstype je hebt.

ECTOMORF
Vaak slank en lang, met weinig lichaamsvet en spiermassa. Ectomorfen hebben vaak een snelle stofwisseling, waardoor het voor hen moeilijk kan zijn om aan te komen in gewicht, zowel in spiermassa als vet.

MESOMORF
Hebben vaak een atletische bouw, met een natuurlijke aanleg voor spieropbouw en relatief lage hoeveelheden lichaamsvet. Mesomorfen hebben vaak brede schouders, een smalle taille en een gespierd lichaam.

ENDOMORF
Hebben vaak een rondere en zachtere lichaamsbouw, met een hogere neiging om vet op te slaan. Endomorfen kunnen een langzamere stofwisseling hebben en vinden het vaak moeilijker om gewicht te verliezen.



ECTOMORF MESOMORF ENDOMORF

COMBINATIE TYPES
Het is fijn te weten welk lichaamstype je hebt en hoe je daar het beste aan kan werken. Iedere lichaamstype heeft weer iets anders nodig. Ook een belangrijke om te begrijpen is dat de meeste vrouwen een combinatie van deze types hebben. Daarnaast speelt genetica, leefstijl en andere factoren ook een grote rol. Het is dus goed om te uit te zoeken wat bij jou past. Vooral op voeding en sport reageren lichamen toch anders dan de ander. Geen enkele vrouw is hetzelfde en dus ook niet in een lichaamstype.

Bovenstaande is dus puur bedoeld om te kijken of je jezelf ergens in herkend en hoe je hier het beste mee om kunt gaat om je levensstijl iets makkelijker te maken door te kijken naar je voedingsinname, sport en je cyclus.

Sporten

SPORT & BEWEGING

Eerst even stukje algemeen voordat we in dit onderwerp duiken....

BRAIN OR HORMONES?!

Je hebt het vast wel eens gemerkt! De ene keer bom vol energie, vol focus & motivatie! En dan ineens!... BAM! Energie is gedaald, minder focus & totaal geen motivatie! Je hoofd zegt dat je beter niet kunt gaan sporten maar toch doe je dit misschien wel op discipline omdat je weet wat het op langere termijn met je gaat doen. Of je denkt... stik erin ik doe helemaal niets! (Wat vaak leidt tot falen)



THE ONLY WAY TO FINISH IS TO START

Dat luie stemmetje heeft iedereen. Het brein wil ons nou eenmaal veilig en rustig houden in het geval van 'nood'. Naar dat stemmetje luisteren is dus vaak geen aanrader. Want ga je daar naar luisteren dan zul je merken dat je het huis helemaal niet meer uitkomt om te gaan sporten. Probeer dus ook als je je minder goed voelt toch te gaan bewegen. Doordat je gaat bewegen maak je geluksstofjes aan waardoor jij je beter gaat voelen en waardoor je minder pijn/krampen kan ervaren.

Waar moet ik dan wel naar luisteren?
Leer je fases beter kennen, daarmee jouw lichaam maar ook jouw mentale en emotionele stuk. Je zult merken en gaan ervaren in welke fase welke sport bij jou past. Iedere vrouw vindt iets anders fijn.

Probeer iets uit, ga uit je comfortzone en leer daardoor beter naar jouw systeem te luisteren. Door dingen uit te proberen merk je vanzelf of je lichaam daar wel of niet mee eens is. Jouw lichaam geeft namelijk hele andere informatie dan die stemmetjes in jouw hoofd! Je kunt namelijk veel meer aan dan je denkt! Go for it!!!

Sporten

DE EERSTE HELFT
In de eerste helft van je cyclus (folliculaire fase, fase 1 & 2) als het hormoon oestrogeen weer toeneemt bouw je makkelijker spieren op, je herstelt sneller en hoe meer je richting fase 2 gaat hoe meer energie je krijgt.

DE TWEEDE HELFT
In de tweede helft van je cyclus (luteale fase, fase 3 & 4) waar het hormoon oestrogeen in fase 3 daalt en progesteron stijgt zul je verschil gaan merken in energie en kracht. De tweede helft waar je in de start van fase 3, nog redelijk kunt en wilt knallen en waar je aan het einde van de fase 3, verschil gaat merken.



THE PAIN YOU FEEL TODAY WILL BE THE STRENGTH YOU FEEL TOMORROW

Wat houdt dat nu in voor de fases?!
Welke sport wanneer?
In het kort hieronder voor welke sport je zou kunnen kiezen per fase en wat beter bij je energielevel past.

FASE 1, MENSTRUATIE
Lichte krachttraining, Yin Yoga, stretchen en/of wandelen.

FASE 2, PRE-OVULATIE
Zwaardere krachttraining, HIIT, cardio. Vooral snelheid en kracht.

FASE 3, OVULATIE
Middelzware krachttraining, bootcamp, Crossfit en Poweryoga.

FASE 4, PRE-MENSTRUATIE
Lichte krachttraining, Yoga, Pilates, en/of wandelen.

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen, ga uit je comfortzone. Door uit je comfortzone te gaan, ga je groeien. Vaak iets doen wat in het moment niet leuk is, geeft achteraf een heel goed gevoel. Denk weer aan dat stemmetje dat jou klein wil houden. Jouw lichaam denkt daar anders over!

Sporten

FASE 1, MENSTRUATIE

In deze fase, wanneer je menstrueert, kan het zijn dat jij je de eerste dagen erg moe en zwak voelt maar naarmate de dagen vorderen, voel je dat je meer aankunt maar ook meer wilt gaan doen. Je menstrueert waarschijnlijk minder hevig en je voelt dat je niet meer heel moe bent. Je merkt dat je langzaam sterker wordt. Als je dit voelt kun je al rustig gaan starten met lichte krachttraining. Voel je je nog vermoeid en wat zwak, doe het dan rustig aan! Kies dan liever voor Yin Yoga, stretchen of wandelen. Het gaat er altijd om wat jouw lichaam aan kan en waar jij je goed bij voelt.

Een tegenhanger is wel!... Wij vrouwen kunnen soms meer aan dan dat we zelf denken. Probeer jezelf dus ook af en toe uit te dagen en ga niet alleen maar zielig op de bank liggen. Want wat je al eerder hebt gelezen... juist door te bewegen maak je weer die geluksstofjes aan waardoor je je beter gaat voelen!

FASE 2, PRE-OVULATIE

In deze fase, de pre-ovulatie, heb je zin om te knallen met sport en beweging. Je kunt alles aan. Niet alleen omdat je dus meer energie hebt maar je bent ook sterker. Het gaat je allemaal wat makkelijker af. Het fijne is dus dat je in deze fase sneller hersteld en je spieren beter kunt opbouwen door bepaalde sporten die je in de menstruatie bijvoorbeeld niet of minder deed.

Deze fase is dus echt top voor intensievere trainingen. Vooral krachttraining! Wat ik al zei, je bent sterker en kan meer aan dus neem daar profijt van. Daarnaast door de energie die je ervaart is het ook een goede om meer aan bijvoorbeeld cardio of HIIT-trainingen te doen. Zowel kracht en snelheid kun je als de beste aan in deze fase!



Sporten

FASE 3, OVULATE

In deze fase, de ovulatie, kun je in het begin van de fase, de overgang vanaf fase 2, nog zin hebben te knallen met sport en beweging. In de start van fase 3 heb je dus nog het gevoel alles aan te kunnen. Niet alleen omdat je energie hebt maar je bent voelt je nog steeds sterk. Naarmate je verder de fase in gaat daalt je oestrogeen en zal je merken dat je je wat slapper begint te voelen. Je kracht neemt al iets meer af voordat je richting de volgende fase gaat.

Het is dus heel goed voor jezelf te gaan bekijken wat voor jou werkt. Mocht krachttraining minder goed voelen, zorg dan dat de gewichten iets minder zwaar worden. Met name trainingen die vragen om uithoudingsvermogen en wat minder gewicht zijn goed in deze fase! Denk bijvoorbeeld aan middelzware krachttraining, bootcamp, Crossfit, poweryoga. Of doe mee aan groepslessen! Aangezien je je nog zelfverzekerd voelt en socialer bent in deze fase is dat een hele goede voor je uithoudingsvermogen!

FASE 4, PRE-MENSTRUATIE

In deze fase, de pre-menstruatie, zul je dus merken dat je minder kracht hebt en je je slapper voelt. Je bent minder energiek en hebt niet heel veel motivatie om te bewegen of te sporten.

In deze fase is vooral mobiliteit en flexibiliteit erg fijn. Kies voor de wat rustige sporten zoals yoga, Pilates, een wandeling of hele lichte krachttraining. Doe het dus vooral wat rustiger aan. Je wordt namelijk sneller moe en hebt meer hersteltijd nodig!

Heb je wel energie?! Doe dan wat je aan kan maar zorg wel voor extra goed herstel en goede nachtrust.

Bekijk altijd wat voor jou werkt en wat jij fijn vindt. Vind je bepaalde sporten echt niet fijn kijk dan wat er op lijkt. Doe wat goed voelt maar blijf wel bewegen. Goed voor je spieren maar ook voor je geluksstofjes en je motivatie! ;)



Voeding & Suppletie

Ik geef je graag de vijf musthaves die je niet alleen in het dagelijks leven nodig hebt maar zeker tijdens het sporten!!!

VIJF MUSTHAVES

PROTEÏNE

Is erg belangrijk. In het dagelijkse leven maar zeker als je sport. Proteïne (eiwitten) zijn onze bouwstenen. Daarnaast hebben we ze nodig voor ons spierherstel en is het goed voor het groeiproces van je spieren.

CREATINE

Creatine wordt voornamelijk gebruikt bij de sporters om spiergroei te stimuleren maar is top voor vrouwen in low doses. Het is betrokken bij alle snelle bio-energieën, de gezondheid van de hersenen, de hartgezondheid, de darmgezondheid en de spierprestaties. Door slechts 3-5 gram in te nemen zul je in de loop van 3 weken verschil gaan merken in stemmingsverbetering en spierprestaties. Dat kan betekenen dat je net zoveel kunt tillen als je moe bent, beurs gevoel (lichte spierpijn) vermindert of verdwijnt en je darmgezondheid en/of opgeblazen gevoel verbetert!

VITAMINE D

Vitamine D vermindert je (PMS) klachten. Het kan je helpen om meer regelmaat te creëren in je cyclus. Het helpt bij het reguleren van je hormonen en je immuunsysteem.

MAGNESIUM

Magnesium is echt de bom! Is niet alleen goed voor je spieren en krampen maar helpt ook bij het relaxen en kan je iets meer energie geven. Het kan je gemoedstoestand verbeteren.

ZINK

Zink is goed voor je hormoonhuishouding en vruchtbaarheid. Daarnaast is het goed voor je weerstand en concentratie vermogen.

TIP!

Ik gebruik graag de proteïne producten en een aantal supplementen van Motion van Joep Rovers. De supplementen die hij niet heeft haal ik bij Charlotte Labee. Van beiden weet ik dat dit zo puur en zuiver mogelijk is!

WIL JE MEER WETEN OVER SUPPLETIE EN/OF KOPEN? IK VERKOOP MOTION VAN JOEP ROVERS!!!

Verliefd op je lijf



Hoe Sanne werkt



VERLIEFD OP JE LIJF!
De zin van Sanne die niet perse gaat over een blokjesbuik. (Mag natuurlijk wel als je dat wilt!). 'Verliefd op je lijf' gaat erover dat je verliefd bent vanuit jezelf. De liefde voor jezelf en binnenin jezelf, want dat straal je uit! Dat jij blij mag zijn met de vrouw die je ziet in de spiegel. Met een energiek, fit en sterk lichaam. Dat je mentaal sterk bent en ervoor wilt gaan. En dat je op alle emotionele vlakken alles aan kan wat je maar aan zou willen/kunnen/mogen. Dat je trots bent op de vrouw die je bent. Dat je er mag zijn en dat je amazing bent!

Sanne wil jou verliefd laten worden op je lijf! Op de vrouw die je bent. Omdat jij het verdient. Because you're amazing!

Bij Sanne heb je de keuze uit vier verschillende wegen...

HEAL-LEARN-GROW-LOVE
Deze vier woorden betekenen veel voor Sanne en passen daarom ook zo ontzettend goed bij haar als persoon, coach en in haar trainingen. Vier woorden die heel veel zeggen en die we iedere dag weer tegen komen in ons leven. Helen, leren, daarvan groeien en liefde voelen! Alle vier hebben haar eigen betekenis, zijn belangrijk als individu maar toch komen ze ook samen. Ze zijn samen een geheel.

Iedere vrouw heeft andere behoeftes op wat voor vlak dan ook. Bij Sanne staat de vrouwelijke cyclus centraal maar daarnaast richt zij zich graag op het Holisme. Wie ben jij als vrouw als geheel? Fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Hoe is jouw energielevel en je gedrag? Doordat Sanne samen met jou een kijkje neemt in jouw leven, kijkt ze dus naar jou als geheel. Niet alleen naar een probleem, een klacht maar wat zit erachter? Kunnen we daar samen achterkomen. En vooral kan jij daar zelf iets aan doen? Sanne geeft je de tools, jij als vrouw gaat ze gebruiken om soms eerst iets af te breken om uiteindelijk weer iets nieuws op te bouwen.

Aan jou de vraag? Welke weg wil jij afleggen?
HEAL-LEARN-GROW-LOVE

Hoe Sanne werkt



Heal

Werk online samen met Sanne aan iets wat jij mag gaan helen. Sanne werkt op een Holistische manier wat betekent dat alles met elkaar in verbinding staat. Jij bent namelijk één geheel! Zoom in jouw leven, kijk samen naar jouw cyclus en nog belangrijker kijk naar alles in jouw leven! Wat wil jij veranderen. Waar heb je last van? Waar ervaar jij pijn? Wat gebeurt er werkelijk in jou?

Kies voor een losse sessies van 60-75 minuten om samen met Sanne de weg van jouw leven een stukje te bewandelen. Voel je veilig & vertrouwd en vertel Sanne waar ze jou bij mag helpen.

Sanne heeft een flinke dosis kennis, (levens)-ervaring en helpt jou graag van vrouw tot vrouw. Ze tuned in op jou en op wat jij nodig hebt. Cyclus, holisme of beide!

Kosten?!
€ 88,- excl. BTW per sessie

Hoe Sanne werkt

Learn

Werk online met behulp van Sanne haar 28-daagse cyclus reis. Een reis die jou gaat leren wat jij als vrouw betekent, wat jouw cyclus inhoudt. Hoe je die voor jou kan laten werken i.p.v. tegen jou. Leer van jezelf door zelf te bepalen wanneer en hoe jij de 28 inspirerende en informatieve boodschappen van Sanne gaat leren integreren in jouw leven.



Kies voor een online training van 28 lessen. 28 lessen waarin Sanne jou toespreekt en waarin ze jou niet alleen meeneemt in de vrouwelijke cyclus maar zoveel meer onderwerpen die erbij komen kijken.

Alvast weten welke 28 lessen ervoorbij komen? Kijk dan op de site voor een uitgebreid programma!

Kosten?!
€ 111,- excl. BTW

Hoe Sanne werkt



Grow

Werk online met Sanne en krijg de fantastische Cyclus Toolbox van Lena Rentschler thuisgestuurd. Leer groeien van jouw eigen kennis, jouw cyclus. Leer luisteren en breng letterlijk in kaart wat jouw cyclus jou te vertellen heeft. Schrijf iedere dag een kaartje, krijg extra informatie van Lena haar online training en ga 1:1 in gesprek met Sanne.

OMG! Dit wil je echt!
Een 3 maanden online programma waarin je iedere dag aan de slag gaat met Lena haar Cyclus Toolbox. Sanne staat je wekelijks bij via Whatsapp of mail voor al jouw vragen. Daarnaast heb je 4x een 1:1 zoom-call met Sanne om nog een beetje extra de diepte in te gaan van jouw leven.

Alvast weten wat er in het programma zit? Check de site! So good!

Kosten?!
€ 777,- excl. BTW (mag ook in termijnen)

Hoe Sanne werkt

Love

Jezelf ten diepste lief hebben! Werk samen met de Cyclus Toolbox van Lena Rentschler. Krijg coaching op gebied van voeding & sport door sportcoach van The Growth Express en krijg 1-1 coaching van Sanne om jou op alle vlakken te ondersteunen. Echte liefde zit van binnen die naar buiten straalt! Wees verliefd op je lijf en voel je sexy! Be amazing! Because you are.

Whaaa...mijn topper! All-in gaan!
3 maanden online programma waarin je iedere dag aan de slag gaat met Lena haar Cyclus Toolbox en met de sport-app Zenfit waarin alle informatie speciaal voor jou gemaakt is te vinden. Je krijgt 2:1 coaching. Sanne die jou wekelijks bijstaat via Whatsapp of mail en 6x met jou in gesprek gaat via Zoom over de cyclus en alles wat er speelt in jouw leven. Plus een sportcoach die speciaal op jouw lichaam een sport en voedingsschema maakt.

Check de site voor uitgebreidere info! :)

Kosten?!
€ 2222,- excl. BTW (mag ook in termijnen)





DE CYCLUS TOOLBOX VAN LENA RENTSCHLER

Cyclus Toolbox

De Cyclus Toolbox van Lena Rentscher. Daarin zit..

- Een prachtige 'box' met 90 individuele cycluskaarten zodat jij je cyclus bij kan houden voor 3 maanden
- 1 druppelkaart zodat jij bij kan houden wanneer jouw menstruatie start, hoelang het duurt en wanneer dit eindigt samen met de stand van de maan
- 4 kaarten per maanfase met uitleg en leuke rituelen
- 4 kaarten met oefeningen per cyclusfase

PLUS exclusieve bonussen...

- Het boek 'De Nieuwe Vrouw'
- Permasal Magnesium zak
- Yoni meditatiereis
- Én deelname aan haar online community met extra video's en eventueel contact met like-minded vrouwen

DE ZENFIT APP MET COACHING VAN SOLAIMAN BAKKALI

Zenfit App

3 maanden lang maak jij gebruik van een app met daarin...

- wekelijkst contact met mij over alles wat te maken heeft met jouw cyclus en meer
- wekelijks contact met Solaiman Bakkali, jouw personal coach voor voeding & sport
- deelnemen aan een community met gelijkgestemde vrouwen (niet verplicht)
- leuke weetjes, tips & tricks

Het is een gemakkelijke en begrijpbare app waarin alles voor jou wordt geregeld. Er staan recepten in die jij in 5 of 10 minuten klaar maakt. Ingrediënten op je boodschappenlijstje schrijven en zelf uitrekenen wat je nodig hebt? Nee! Als jij aangeeft hoe vaak je per week iets wilt eten, rekent de app voor jou uit welke producten en hoeveelheden je moet kopen. Een super makkelijk boodschappenlijstje in de app zodat je alles bij de hand hebt.

Sportschema's die voor jou in de app worden gezet met voorbeeld video's, aantal herhalingen en aantal sets. Gewicht en herhalingen kan je zelf wijzigen.

Gesprekken voeren met je coaches en daarnaast een bieb met allerlei leuke weetjes, tips & tricks. Plus groepapps waar je aan deel mag nemen. (Je bent niks verplicht!)

De perfecte app die je altijd en overal bij de hand hebt!



VERLIEFD OP JE LIJF
HEAL-LEARN-GROW-LOVE

Waarom jij dit wil

De beste shape of your life én lijf!!!

- Menstruele klachten die verminderen of verdwijnen!
- Een gezonde dosis energie!
- Eindelijk eens af van die duiveltjes in je hoofd!
- Emotioneel stabiel zijn!
- Een krachtiger, sterker & energieker lijf! Én mind!!!
- Het lijf creëren waar jij blij van wordt! En niet die ander!
- Stralend en trots zijn op wie jij in de spiegel ziet!
- Jezelf op een positieve manier op nr. 1 zetten!

Je verdient het om je goed te voelen, zowel van binnen als van buiten!
Met deze online programma's krijg je toegang tot gepersonaliseerde, mentale & emotionele ondersteuning die je helpen om je doelen te bereiken. Of je nu alleen je cyclus wilt leren kennen of all-in wilt gaan. Of dat je nu een beginner bent of al ervaring hebt, wij staan klaar om jou te motiveren en je te begeleiden. Samen staan we sterker en kunnen we elkaar inspireren om door te gaan, zelfs als het even moeilijk wordt.

En dat allemaal online en in je eigen tijd. Zelfs op je werk, met weekendjes weg of op vakanties. Nooit meer NEE zeggen tegen jezelf, maar JA!!! Altijd blij zijn als jij jezelf in de spiegel mag aankijken met die stralende ogen en het mooie lijf! Dus waar wacht je nog op? Zet de eerste stap naar een betere versie van jezelf en ontdek hoe geweldig het voelt om verliefd te zijn op je lijf! You are amazing!!!

FAQ's

Is dit wel iets voor mij?

Twijfel is heel logisch. Neem daarom contact op zodat ik jou kan helpen bij jouw twijfels en/of jouw vragen. Dit mag via de mail, WhatsApp of door persoonlijk je stem te laten horen via de telefoon. Kies wat voor jou prettig is. Just know I am here!

Als het klikt, wat kan ik dan verwachten?

Als wij een match zijn en jij wil alles geven voor jouw gezondheid dan maken we een gepersonaliseerd plan voor jou. Iedere vrouw is anders, heeft andere behoeftes en heeft andere doelen. We gaan samen kijken waar jij heen wilt, wat je er voor over hebt en hoe we dat het beste kunnen inplannen in jouw leven! Kies het perfecte online programma die jij bij jou past!

Wat als het niet tussen ons klikt?

Eerlijkheid, vertrouwen, en veiligheid staan bij mij hoog in het vaandel. Als jij je onprettig bij mij voelt of ik bij jou dat mag dat gezegd worden. We gaan kijken hoe we dit samen kunnen verbeteren. Lukt dit niet dan stoppen we direct.

Welke lichamelijke of mentale reacties kan ik verwachten?

Tijdens een programma ben je zo druk bezig met jezelf dat je inzicht krijgt in jouw cyclus. Hierdoor verbetert je cyclus en kunnen jouw klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Na al een maand voel jij je sterker door bewust te zijn van wie jij bent!. Niet alleen fysiek zie en voel je dit maar zeker ook mentaal! Je voelt en ziet aan alles dat jouw leven aan het veranderen is!

Wordt dit programma vergoed door de zorgverzekeraar?

Ik ben niet aangesloten bij zorgverzekeraars omdat ik vind dat je vergeleken met wat je maandelijks aan premie betaald weinig tot bijna niets terugkrijgt. Het compenseert in mijn ogen niet. Dit vind ik erg jammer. Wel werk ik samen met bedrijven die voor hun medewerkers de helft of zelfs het hele bedrag willen betalen. Gezondheid en vitaliteit is immers erg belangrijk! Vraag daarom informatie aan bij jouw werkgever.

Let's get started

Door dit E-book ben jij nog meer geïnformeerd en is er maar 1 ding wat je graag wilt! Starten!! **'Verliefd op je lijf!' HEAL-LEARN-GROW-LOVE** is voor jou hét programma dat jouw leven op een positieve manier gaat veranderen! **BECAUSE YOUR WORTH IT!!!**

SCHEDULE A CALL

CONTACT ME



Neem GRATIS contact op via mijn website.
Stuur een mailtje, appje of bel mij.
Ik kan niet wachten om jou te ontmoeten
en jou te verwelkomen!

Contact me, and let me know your story!

Love & Shine,
Sanne

hello@sannecoaching.com
www.sannecoaching.com
+31 6 24 76 36 08

Specials for my e-book readers



Vraag het GRATIS aan!

GEEF AAN DAT JE MIJN E-BOOK HEBT GELEZEN EN JE KRIJGT LEUKE KORTINGEN!!!

GRATIS Zoom-call van 30 minuten	Ik begrijp dat je na het lezen van dit e-book graag meer wil weten over jouw eigen cyclus! Iedere vrouw is anders en dus heb jij ook andere behoeftes. Door samen met mij te babbelen krijg jij antwoorden op jouw persoonlijke vragen!
HEAL & LEARN	Kies voor **HEAL** dan je krijg van mij 1-malig € 11,- korting op je eerste gesprek. Je betaald i.p.v. € 88,- excl. BTW maar liefst € 77,- excl. BTW Kies je voor **LEARN** dan je krijg een GRATIS Zoom-call van 45 minuten bovenop de online training.
GROW & LOVE	Kies je voor **GROW** dan betaal je geen € 777,- excl BTW maar € 666,- excl BTW Kies je voor **LOVE** dan krijg je van mij een supplementen pakket van het merk Elvou twv maar liefst € 200,- cadeau! Welke dat zijn? Ask Sanne!

Speciaal voor jou KORTING als lezer!

VOOR MEER INFO GA NAAR SANNECOACHING.COM