

# PIEK JIJ OP HET JUISTE MOMENT?

## OVER HORMONALE PIEKEN, BLOEDSUIKERPIEKEN EN DUURZAME ENERGIE OP DE WERKVLOER

### Waarom dit thema urgent is

- Vrouwen rapporteren vaker stress- en burn-outklachten dan mannen.
- Hormonale schommelingen beïnvloeden aantoonbaar energie, concentratie en emotionele belastbaarheid.
- Bloedsuikerschommelingen hebben directe impact op focus, productiviteit en stemming.

Toch krijgt dit onderwerp nog relatief weinig aandacht op de werkvloer, terwijl kleine aanpassingen in inzicht en leefstijl een groot verschil kunnen maken.

### Wat kunnen medewerkers verwachten?

Een interactieve workshop met:

- Inzicht in hormonale en bloedsuiker pieken en dalen en hun effect op prestaties
- Uitleg over stress, cortisol en werkdruk
- Praktische tools over cyclusbewust werken, bloedsuikerbalans en bioritme
- Direct toepasbare strategieën voor focus, energie en veerkracht

### WAT ALS JE DE IMPACT VAN STRESS EN HORMONEN AL VÓÓR UITVAL BESPREEKBAAR MAAKT?

### Wat levert het de organisatie op?

- Verhoogde bewustwording rondom vrouwelijke vitaliteit
- Medewerkers die beter begrijpen hoe zij hun energie kunnen managen
- Preventieve aanpak van stress en uitval
- Een krachtig signaal: wij investeren actief in vrouwenwelzijn



x



# PIEK JIJ OP HET JUISTE MOMENT?

SEIZOENS MINT RETREAT

## WIJ LEREN JOU PIEKEN OP HET JUISTE MOMENT

### OVER SIMONE

Simone is gediplomeert hormoonexpert en helpt vrouwen bewust te worden van wat hormonen met ze doen. Ze zet de hormoonherstelmethode in aanvullend met haar jarenlange eigen zoektocht naar hormonale balans.

ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

Noëlle Cirkel



HORMOON COACH

simone van Poppel



### OVER NOËLIE

Noëlle is epigenetisch orthomoleculair en darm therapeut en begeleidt mensen naar optimale gezondheid via voeding- en leefstijlaanpassingen.. Door de oorzaak te vinden, helpt ze stress te verminderen, focus te vergroten en energie te verhogen.

Duur: 1 - 1,5 uur

In te plannen als lunchsessie, inspiratiesessie of onderdeel van een vrouwenweek

Op locatie of online

Geschikt voor groepen (maatwerk mogelijk)

Inclusief hand-out met praktische tools



x

