

Test je hormonen: voel wat je lichaam je vertelt

Je doet alles goed. Je eet bewust, sport regelmatig, en toch... voelt je lichaam als een tegenstander in plaats van een bondgenoot. Dat gevoel van permanent moe zijn, die onbedwingbare cravings, dat hardnekkige buikvet – het kan zijn dat je hormonen zoals cortisol, insuline en leptine tegen je werken. Deze test helpt je te ontdekken of dit bij jou het geval is.



Hoe werkt deze test?

Antwoord intuïtief

Denk er niet te veel over na, antwoord gewoon. Je eerste ingeving is goud waard. Je lichaam weet vaak meer dan je geest bereid is toe te geven. Deze test vraagt je naar herkenbare signalen die wijzen op hormonale onbalans.

De vragen gaan over stress, slaap, energie, cravings en gewicht. Elk antwoord brengt je dichterbij het begrijpen van wat er aan de hand is. Wees eerlijk tegen jezelf – niemand kijkt mee, en je verdient duidelijkheid over wat je lichaam je probeert te vertellen.

Geen medisch advies

Dit is geen diagnose, maar het is wel een realitycheck voor je lichaam. Een moment om te reflecteren op wat je al een tijdje voelt, maar misschien nog geen naam aan kon geven. Een eerste stap naar begrip.

De vragen: Luister naar je lichaam

Hieronder vind je 10 vragen over hoe je je voelt en functioneert. Bij elke vraag kun je kiezen uit vier antwoordmogelijkheden: **Nooit, Zelden, Vaak** of **Altijd**. Loop snel door de vragen heen en kies het antwoord dat het beste bij jou past. Onthoud hoe vaak je 'Vaak' of 'Altijd' antwoordt – dit aantal heb je later nodig voor het resultaat.

Vraag 1: Stress en spanning

Hoe vaak voel je je opgejaagd of gespannen, zelfs zonder duidelijke reden?

Nooit • Zelden • Vaak • Altijd

Vraag 2: Slaapkwaliteit

Hoe vaak word je 's nachts wakker of heb je moeite met in slaap vallen?

Nooit • Zelden • Vaak • Altijd

Vraag 3: Ontspanning

Vind je het moeilijk om te ontspannen, zelfs wanneer je eindelijk vrij bent?

Nooit • Zelden • Vaak • Altijd

Meer vragen over energie en verlangen

Vraag 4: Vermoeidheid

Voel je je vaak moe, zelfs na een goede nachtrust?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Vraag 5: Verlangen

Heb je een sterk verlangen, vooral 's avonds of naar zoetigheden?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Vraag 6: Buikvet

Heb je last van een opgeblazen gevoel, of kom je voornamelijk aan rond je buik?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Deze drie vragen gaan naar de kern van wat insuline en cortisol in je lichaam doen. Chronisch verhoogd cortisol zorgt ervoor dat je lichaam vet vasthoudt, vooral rond de taille. Verstoorde insuline veroorzaakt het oncontroleerbare verlangen naar suiker en koolhydraten, precies wanneer je weerstand het laagst is.

De laatste vragen: focus en veerkracht

Vraag 7: Irritatie

Voel je je vaak prikkelbaar, emotioneel of overprikkeld?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Vraag 8: Concentratie

Merk je dat je focus of geheugen minder goed is dan normaal?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Vraag 9: Afvallen

Heb je moeite met afvallen, zelfs als je bewust eet en voldoende beweegt?

Nooit • Soms • Vaak • Altijd

Vraag 10: Energie

Voel je je regelmatig leeg of futloos, alsof je batterij nooit oplaadt? 📶

Nooit • Soms • Vaak • Altijd



Deze laatste vragen gaan over de subtiele effecten van hormonale disbalans. Je hersenen ontvangen signalen niet meer correct, waardoor de focus verdwijnt en emoties sterker aanvoelen.

Tel je score

Je hebt nu alle 10 vragen beantwoord. Tel hoe vaak je 'Vaak' of 'Altijd' hebt gekozen. Dat getal vertelt je waar je staat. Hieronder vind je drie mogelijke uitkomsten, elk met een verschillende betekenis en verschillende volgende stappen.

- ❏ Wees eerlijk tegenover jezelf met je antwoorden. Dit is geen wedstrijd of een test waar je 'voor kunt zakken'. Het enige doel is om duidelijkheid te krijgen over wat er in je lichaam gebeurt, zodat je gerichte stappen kunt ondernemen naar meer energie, minder cravings en een lichaam dat eindelijk weer meewerkt.

Score 0-3: Je hormonen lijken in balans te zijn

Wat dit betekent

Je lichaam vertoont weinig tekenen van hormonale stress. Cortisol, insuline en leptine lijken redelijk in balans te zijn. Je energie is stabiel, je slaap is goed en de hunkeringen zijn beheersbaar.

Ga zo door met het goede werk

Wat je nu doet, werkt. Blijf bewust omgaan met stress, slaap en voeding. Zelfs een goed geoliede motor heeft regelmatig onderhoud nodig om optimaal te blijven presteren.

Onderschat preventie niet. Kleine dagelijkse keuzes zoals voldoende beweging, regelmatige maaltijden en momenten van echte ontspanning houden je hormonen in balans. Je hoeft niet te streven naar perfectie, maar bewustzijn en consistentie maken het verschil tussen 'goed' en 'consistent goed'. Daarom beveel ik het Elite-supplement aan. Elite helpt je stressbeheersing te ondersteunen, mentale scherpheid te behouden en je energieniveau stabiel te houden, zonder pieken of dalen. Zie het als een dagelijkse upgrade voor je lichaam. Niet omdat de dingen misgaan, maar omdat je dit niveau wilt handhaven. Lees er [hier](#) meer over.



Score 4-6: Je lichaam geeft signalen af

Er verandert iets

Je lichaam geeft duidelijke signalen dat er spanning wordt opgebouwd in je hormoonstelsel. Dit uit zich in schommelende energie, beginnende trek en mogelijk een neiging om wat meer gewicht vast te houden. Je bent niet 'ziek', maar je systeem staat onder druk.

Het goede nieuws? Je ontdekt het op tijd. Kleine levensstijlaanpassingen kunnen hier een groot verschil maken. Denk aan betere stressregulatie, bewuster eten rondom je bloedsuikerspiegel en het prioriteren van slaap.

Je lichaam fluistert. Nog geen sirenes, maar duidelijke signalen. Je energie schommelt, trek ontstaat en ontspanning komt niet altijd vanzelf.

Dit is precies waar de druppels een verschil maken. Ze ondersteunen je cortisolbalans, helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en brengen je lichaam terug naar een staat van rust in plaats van een stresstoestand.

Geen snelle oplossing. Maar slimme aanpassingen, voordat klachten zich ophopen. Kleine dagelijkse ondersteuning, grote impact op energie, focus en vetverbranding.

Wil je weten welke druppels bij jou passen en hoe je ze gebruikt? Klik [hier](#) voor meer informatie.

01

Verbeter je slaap

Ga elke avond op dezelfde tijd naar bed en creëer een kalmerende routine.

02

Stabiliseer je bloedsuiker

Eet eiwitrijke maaltijden en vermijd lange periodes zonder eten.

03

Pas stressmanagement toe

Dagelijkse momenten van ademhaling, wandelingen of meditatie maken een verschil.

Score 7-10: Je lichaam is in stresstoestand

Dit is een belangrijk signaal. Als je 7 tot 10 keer 'vaak' of 'altijd' hebt geantwoord, bevindt je lichaam zich waarschijnlijk constant in de overlevingsmodus. Je cortisol is chronisch verhoogd, je insuline reageert niet meer goed, en je leptine – het hormoon dat honger reguleert – lijkt volledig gestopt te zijn met functioneren. Afvallen voelt als vechten tegen een onzichtbare muur, verlangen wint te vaak, en echte energie is moeilijk te vinden.



Dit is geen mislukking

Je lichaam is niet tegen je. Het probeert je te beschermen, maar het systeem is ontregeld. Erkenning is de eerste stap.



Overweeg supplementen

Overweeg supplementen te nemen; je lichaam kan dit niet langer alleen oplossen door rust, wat nu meer nodig is.



Herstel is mogelijk

Met de juiste stappen kan je lichaam de balans hervinden. Het vraagt tijd, geduld en de juiste hulpmiddelen.



Belangrijke volgende stappen: Geef prioriteit aan rust en herstel in plaats van intensieve lichaamsbeweging. Je lichaam heeft nu geen extra stress nodig. Focus op voeding die je bloedsuiker stabiliseert: Denk aan gezonde eiwitten, gezonde vetten en vezels. Vermijd extreme diëten of intermitterend vasten als je al uitgeput bent; dit zal het alleen maar erger maken. Je lichaam is al een tijdje in stresstoestand. Afvallen voelt zwaar, verlangen neemt vaak de overhand, en je energie is moeilijk te vinden. Dit is niet jouw schuld, maar eerder een systeem dat eerst rust en herstel nodig heeft. Daarom beveel ik [Reset & Burn](#) aan.

Een complete aanpak die geleidelijk de balans in je hormonen, stressniveaus en vetverbranding herstelt. Probeer niet harder. Werk slimmer met je lichaam.

Wat nu? Je volgende stap

Je hebt nu inzicht

Deze test heeft je laten zien waar je staat. Of je score nu groen, geel of rood was, je weet nu meer dan voorheen. En kennis is macht, vooral als het om je eigen lichaam gaat.

Hormonen zoals cortisol, insuline en leptine zijn geen abstracte concepten. Ze bepalen hoe je je voelt, hoe je lichaam reageert op voeding en stress, en of je energie hebt of uitgeput raakt. Als je signalen herkende in deze test, neem ze dan serieus.



Observeer

Let de komende weken bewust op je energie, slaap en cravings.



Experimenteer

Probeer kleine aanpassingen: ga eerder naar bed, eiwitten bij het ontbijt, dagelijkse beweging.



Neem contact op

Stuur een bericht naar degene die deze test met je deelde. Deze gekwalificeerde professional kan je verder ondersteunen.



Vergeet niet: je lichaam wil in balans zijn. Het wil energie hebben, een gezond gewicht en een stabiel humeur. Soms heeft het gewoon een beetje hulp nodig om daar te komen. Deze test is het begin, niet het einde. Wat je ermee doet, maakt het verschil.