

*Modul 3*  
WORKBOOKS



OPTIMÉR DIT  
*Hormonspējl*

# Modul 3

## WORKBOOK 1

# Hvordan ser din kost ud?

---

På de følgende sider finder du en lille tjekliste om din kost.

Denne lille tjekliste er dog IKKE ment, som en løftet pegefinger!

Men den er med for at give dig et indblik i, om kosten er et område, du skal fokusere på.

Måske ikke så meget lige nu, hvor du også har gang i mange andre nye ting – men når dit overskud begynder at melde sig 😊

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*

# Modul 3

## WORKBOOK 1

### TJEKLISTE

Her skal du gerne kunne svare **ja**

- Er du tilfreds med din kost?
- Tror du, at du får nok af den rette næring?
- Får du protein nok? (Vægt i gram)
- Får du nok af det gode fedt?
- Indtager du max 1 dl mælk dagligt?
- Spiser du sjældent fisk?
- Tager du basale kosttilskud?
- Er du tilfreds, som det er nu?
- Føler du dig veltilpas, når du har spist?
- Er der plads til lidt forbedring – uden at du skal lægge dit liv helt om (lige nu)?

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*

# Modul 3

## WORKBOOK 1

### TJEKLISTE

Her skal du gerne kunne svare **nej**

- Spiser du fisk mere end 1-2 gange om måneden?
- Er der madvarer, du undgår, da du bliver utilpas, oppustet eller meget træt efter indtag af disse?
- Er der soyaprodukter på din menu dagligt?
- Indtager du mange hurtige kulhydrater, slik, is, chokolade, kage?
- Har du en sød tand dagligt, der ofte vinder?
- Har du ofte dårlig samvittighed over det, du spiser?

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*



# Modul 3

## WORKBOOK 1

### **Er der mange "nej", hvor der burde svares "ja" - og vice versa??**

Så vælg gerne 1 max 2 områder, hvor du vil sætte ind nu og se, om det kan lade sig gøre i 2 uger, inden du gerne lægger en ny forandring på.

Det skal ikke være nogle store ændringer, det beder jeg dig ikke om, det skal være realistisk!

På næste side kan du se nogle eksempler på, hvordan du kan komme i gang.

# Modul 3

## WORKBOOK 1

### Eksempler

- Det kunne fx være at få spist mere protein hver dag, fx i form af æg og måske protein shake til mellemmåltid.
- Når den søde tand er ved at drive dig hen til hylden med Matadormix, så køb i stedet et æble og en plade mørk chokolade, min 70% og spis 2 brikker af den. Man kan ikke køre en hel plade ned, tro mig! Sliksulten forsvinder.
- Hav altid mandler og mørk chokolade (min 70%) med i tasken.
- Byt soyayoghurten ud til morgenmad med fx havregrød med nødder og lidt smør på.
- Spis grøntsager, fedt og protein til hvert måltid. Hvis der ikke er grøntsager nok, så hav nogle med dig. Er der ikke fedt nok, så spis lidt mandler efter måltidet. Det afbalancerer dit blodsukker

# Modul 3

## WORKBOOK 1

### Eksempler, fortsat

- Sørg for at have forberedt et mellemmåltid, til at spise der, hvor du normalt ville have svært ved at styre den søde tand
- Køb økologisk grønt hver gang og minimer sprøjtegifte i din mad – godt for din hormonbalance!!
- Drik kun vin om lørdagen
- Byt de ugentlige fiskemåltider ud. Til en start så byt en ud
- Har du meget ustabil blodsukker, så kan fiskeolie shot 2 gange om dagen afbalancere det. Fx 10 ml morgen og 10 ml eftermiddag. Evt i lidt sød saft, hvis du synes, det er svært at få ned. Tag evt en chrom tablet om morgenen.

# Modul 3

## WORKBOOK 2

# Hormontips til dig

---

## TIPS, der er gode for dig og din hormonbalance

**Chokolade:** Spis 70% mørk chokolade. Det indeholder kakao, som er en vigtig antioxidant, samt tryptofan

**Kaffe:** Indeholder antioxidanter. Nyd 2-3 kopper dagligt før kl. 15 og uden for meget mælk. Husk mælken skal være økologisk, så du ikke drikker sprøjtegifte

**Frugt:** Spis max 2 portioner frugt dagligt. En portion frugt svarer til, hvad der kan ligge i din håndflade. Det indeholder også fibre, som vores tarme har brug for.

**Forhøjet kolesterol:** Har du fået konstateret forhøjet kolesterol (LDL), så spis røde ris og chili, evt. som kosttilskud. Desuden er det en god ide at få tjekket dit stofskifte.

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*



# Modul 3

## WORKBOOK 2

**Gode antioxidanter:** Gurkemeje, ingefær og hvidløg indeholder på hver deres måde stoffer, som er gode for din krop. Det er som antioxidanter og kan styrke immunforsvaret.

**Sødestoffer:** Sødestoffer i fx sodavand bør minimeres. De kan bl.a påvirke mælkesyre-stammerne i din tarm.

**Alkohol:** Virker som sukker i blodet, vores blodsukker stiger hurtigt. Nyd dit glas vin i weekenden.

**E-numre** som E249 og E250 skal du helst undgå, da det er nitrit, som kan være kræftfremkaldende.

**Kalorieindtag:** En kvinde i overgangsalderen har mindre forbrænding end tidligere, så sats på at indtage max 1800 kcal i døgnet. Er du inaktiv så, mindre - er du meget aktiv, så mere. 10.000 skridt bør du gå hver dag. Tag trappen, gå i noget af frokostpausen, gå en tur i stedet for at se TV

**BMI:** Bliver brugt som en indikation på, om man er overvægtig eller ej. Men... Har du mange muskler, så er du tungere end en, der ikke har, og derved får du et højere BMI. Kropsbygning er forskellig, så brug cm målet og kig dig i spejlet 😊  
Er du tilfreds? Og max 80 cm rundt om livet?

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*

# Modul 3

## WORKBOOK 2

### Hormonstyrkende tilskud

**Vitaminer og mineraler har også en afgørende betydning for vores hormonbalance. Derfor anbefaler jeg altid som minimum følgende:**

- D3 vitamin, minimum 35 ug året rundt. Er bl.a. vigtigt for vores immunforsvar
- En god multivitamin med eller uden jern. Med jern, hvis du har kraftige blødninger.
- Magnesium-citrat, minimum 400 mg i døgnet, tages til natten
- Selen 100 mg for immunforsvar og stofskifte
- Zink, 20-30 mg tages til natten, er god for nerve- og hormonsystem samt immunforsvar
- Derudover også gerne gode mælkesyrebakterier, B- og C-vitamin samt jod.

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*

# Modul 3

## WORKBOOK 3

### Overvejer du en vandmaskine?

Ønsker du at anskaffe dig en vandmaskine, kan jeg klart anbefale Sundt-vand.com.

Hvis du køber en vandmaskine hos dem og siger, du har hørt om Sundt Vand fra Hormonsygeplejersken, så får du dette med gratis:

**6 kvalitets-drikkedunke uden hormonforstyrrende stoffer**

+

**1 ekstra filter til din vandmaskine**

*Den samlede værdi er 950 kr.*

OPTIMÉR DIT  
*Hormonspejl*