



DE OVERGANG? NIET JE ONDERGANG!

Deze 5 tips helpen je erdoor!

START!

1 JE BENT WAT JE EET

Aziatische vrouwen hebben amper opvliegers. Dit komt waarschijnlijk doordat hun voeding rijk is aan fyto-oestrogenen. Je voeding heeft dus een effect op je klachten. Eet voldoende peulvruchten, granen, groenten, fruit, knoflook, noten, honing en vis. Vermijd overmatig gebruik van conserveringsmiddelen, cafeïne, theïne, suiker, alcohol en pikante kruiden.



2 1, 2, 3 ...GO!

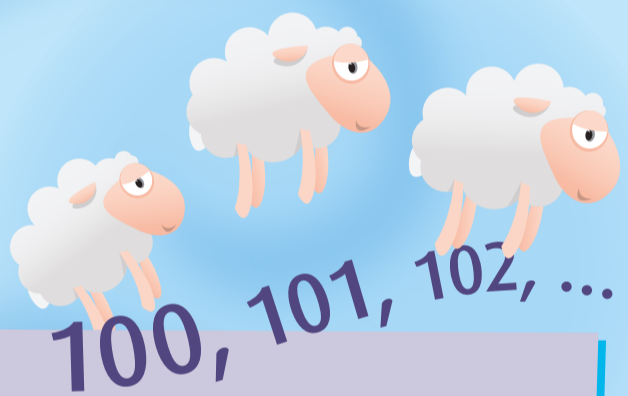
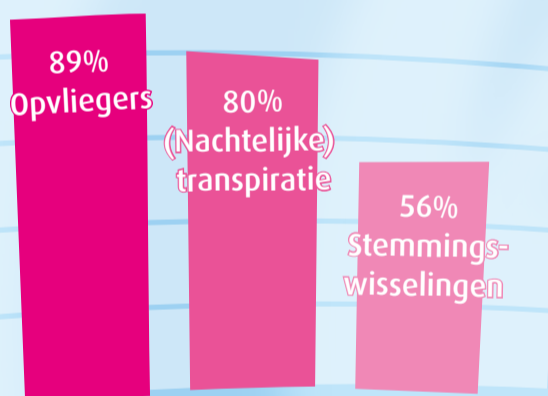
Beweging is enorm belangrijk tijdens de overgang. Vrouwen die regelmatig bewegen, hebben minder opvliegers én ze houden minder lang aan.



3 HELEMAAL ZEN...

Innerlijke onrust, prikkelbaarder, sneller geïrriteerd, stemmingswisselingen... In de overgang kunnen vrouwen emotioneel anders reageren. Ontspanningsoefeningen (zoals yoga) brengen terug rust in je hoofd.

TOP 3 MEEST VOORKOMENDE OVERGANGSKLACHTEN:



Schaapjes tellen, een kopje melk met honing, ... Last van slapeloosheid is normaal tijdens de overgang. Een slaaroutine (bv. elke dag op hetzelfde uur opstaan en gaan slapen) opbouwen, kan een grote hulp zijn.

5 KLACHTEN? VERZACHTEN!

- Kled je in laagjes (bij voorkeur natuurlijke stoffen) zodat je iets kan uittrekken indien nodig;
- Opvliegers? Leg een frisse, natte doek tegen de binnenkant van je ellebogen, polsen of de achterkant van je nek;
- Praat erover met je omgeving zodat ze weten wat er in je omgaat. Gedeelde smart is halve smart.

IN DE OVERGANG OF NIET? DOE DE TEST!

Twijfel jij of je al dan niet in de overgang bent? Doe de test op onze website:
www.avogel.be/overgangstest



HULP UIT DE NATUUR

Je overgangsklachten verzachten, zonder het natuurlijke overgangproces te verstoren? Dat kan met het Famosan-assortiment. A.Vogel Famosan Salvia helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren. Eerder last van algemene overgangsklachten zoals vermoeidheid en stemmingswisselingen? Dan is A.Vogel Famosan Overgang Totaal perfect voor jou. Beide producten zijn 100% natuurlijk en houden zo het natuurlijke overgangproces intact!