

Hi, ik ben Jelena



Stralend door de
perimenopauze met
HAPPY JUICE



HEY, WAT LEUK DAT JE INTERESSE HEBT IN HAPPY JUICE!

Dit e-book is geschreven voor vrouwen die zich in de perimenopauze bevinden en op zoek zijn naar natuurlijke en holistische manieren om deze levensfase met meer energie, vreugde en welzijn door te komen. Ik deel meer informatie over Happy Juice met je. Zo kom je meer te weten over de samenstelling, de werking en hoe je het optimaal kunt inzetten voor je eigen welzijn.

WAT IS HAPPY JUICE?

Happy Juice is een combinatie van drie Amare-supplementen. Deze producten kunnen op zichzelf worden gebruikt, gemengd en gecombineerd worden, of je kunt ze combineren tot een heerlijke drank genaamd Happy Juice!



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](https://www.instagram.com/body.and.mind.in.shape)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](https://www.facebook.com/bodyandmindinshape.nl)

BEGRIJPEN VAN DE PERIMENOPAUZE

Ik kreeg twee jaar geleden klachten zoals een zware en pijnlijke menstruatie. Daarnaast kreeg ik hartkloppingen, haaruitval, emotionele buien, moeite met slapen en vermoeidheid.

Dit alles kon ik toendertijd niet linken aan de perimenopauze en ik heb me jaren onbegrepen gevoeld en ik wist niet wat ik ermee moest en vooral niet hoe ik ermee om moest gaan. Ik zocht ondersteuning en ging me verdiepen in de perimenopauze en de verschillende opties die je als vrouw hebt zoals hormoontherapie en natuurlijke supplementen.

Wist je dat; perimenopauze is van grote invloed op het ziekteverzuim bij vrouwen door mentale en fysieke overgangsklachten die vaak samenvallen met psychische en werkgerelateerde stressfactoren. En wanneer je lichaam voortdurend cortisol aanmaakt in plaats van hormonen zoals oestrogeen en progesteron, dan ervaar je je overgangsklachten veel heftiger!

Voor mij was het een bewuste keuze om geen hormoontherapie te starten, dus ging ik op zoek naar een natuurlijk alternatief. Als gediplomeerd gewichtsconsulent volg ik nu ook de opleiding voeding en overgang om deze dynamiek ook beter te begrijpen.



WAT IS DE PERIMENOPAUZE

In Japan spreken ze van kounenki, wat letterlijk 'verlengingsjaren' betekent.

Dit is een periode te vergelijken met de puberteit, waarin er veel fysieke en emotionele veranderingen plaatsvinden. Net zoals de puberteit is de perimenopauze het een scharnierpunt voor je gezondheid.

Hoe beter je voor jezelf zorgt gedurende deze jaren, hoe beter je gezondheid zal zijn wanneer je in de menopauze komt.

De perimenopauze is de overgangsperiode voorafgaand aan de menopauze, waarin het lichaam begint te veranderen en zich aan te passen aan een nieuwe hormonale balans.

Deze fase kan variëren in lengte, meestal tussen de vier en tien jaar, en markeert het einde van de vruchtbare jaren van een vrouw.



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](https://www.instagram.com/body.and.mind.in.shape)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](https://www.facebook.com/bodyandmindinshape.nl)

DE VERSCHILLENDE FASES VAN DE PERIMENOPAUZE:

I. ZEER VROEGE PERIMENOPAUZE:

Wat gebeurt er? > Afnemend progesteron

Tekenen/symptomen:

- Angstgevoelens
- Zware menstruaties
- Verkorte cyclus
 - Bekkenpijn
 - Migraine
- Verminderde stressbestendigheid
- Toegenomen pre-menstruele stemmingswisselingen

2. VROEGE PERIMENOPAUZE:

Wat gebeurt er? > Laag progesteron, hoog en fluctuerend oestrogeen

Tekenen/symptomen:

- Onregelmatige menstruaties
 - Prikkelbaar
 - Extreme woede
 - Angstgevoelens
- Erger wordende opvliegers/nachtelijk zweten
 - Slecht slapen
 - Pijn en pijntjes
- Gewichtstoename bij de buik

3. PERIMENOPAUZE:

Wat gebeurt er? > Lager oestrogeen - menstruaties overslaan en langere cycli - misschien heb je je laatste menstruatie gehad en wacht op de menopauze (12 maanden na de laatste menstruatie)

Tekenen/symptomen:

- Opvliegers en nachtelijk zweten
 - Vaginale droogheid
 - Pijn en pijntjes
- Gewichtstoename bij de buik
 - Lichtere bloedingen
- GSM (afkorting voor verschillende menopauze symptomen): droogheid, pijn, jeuk, toegenomen aandrang om te plassen, incontinentie, vaak urineweginfecties



HERKEN JIJ DEZE SYMPTOMEN?

- **Opvliegers en nachtelijk zweten:**

Plotselinge gevoelens van warmte, vaak gevolgd door zweten en rood worden van de huid.

- **Stemmingswisselingen:**

Gevoelens van irritatie, angst of depressie kunnen vaker voorkomen.

- **Slaapproblemen:**

Moeite met inslapen of doorslapen, vaak als gevolg van nachtelijk zweten of verhoogde angst. Wakker worden tussen 02:00 en 04:00 uur

- **Vermoeidheid:**

Door hormonale schommelingen kan jouw energieniveau drastisch veranderen.

- **Gewichtstoename:**

Vooral rond de buikstreek, door veranderingen in metabolisme en hormonale balans.

- **Veranderingen in libido:**

Seksueel verlangen kan afnemen door hormonale veranderingen en fysieke ongemakken



HOE GAAT HAPPY JUICE JOU HELPEN?

✦ Vermindering van stress

✦ Balans in hormonen

✦ Vermindering van angstgevoelens

✦ Verbetering van de slaap

✦ Verbetering van de stemming

✦ Verhoging van motivatie

✦ Vermindering van ontstekingen

✦ Vermindering van vermoeidheid



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

DE 3 HAPPY JUICE SUPPLEMENTEN



EDGE

Geheel natuurlijke nootropic, supplement wat de hersenfunctie stimuleert, van mangoblad, lychee en palmfruit die de stemming, metabolisme & motivatie verbetert. Ondersteunt de regeneratie van neuronen, helpt bij focus en bestrijdt mentale vermoeidheid. Bevat tevens vitamine B5 (voor blijvende bijwerkingen welke het stresshormoon cortisol produceren).

[Meer info over specifieke ingrediënten](#)



ENERGY+

Meer energie, meer (mentaal) uithoudingsvermogen & motivatieboost zonder dat je hierna een terugval krijgt. Gemaakt met guayusablad, aziatische appel, franse druif & nieuw-zeelandse dennenschors. Zonder cafeïne en gemaakt met rooibos thee. Bevat o.a.: vitamine C, L-Glycine & ketonen.

Nieuwe smaak:
Pomegranate/Lime

[Meer info over specifieke ingrediënten](#)



MENTABIOTICS:

Een combinatie van unieke soorten probiotica, prebiotica & fyto-biotica. Helpt het lichaam op natuurlijke wijze de neurotransmitters dopamine & serotonine (je geluksstofjes) te produceren, het immuunsysteem te stimuleren, darmflora en opname van voedingsstoffen te verbeteren. En de darm-hersen-as te herstellen. Bevat o.a. Magnesium, L-Glutamine, L-Theanine, polyfenolen en 3 bacteriestammen.

[Meer info over specifieke ingrediënten](#)

Happy Juice in combinatie met Ignite for Her
uitgelegd door Dr Shawn Talbott

[BEKIJK UITLEG VIDEO](#)



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

HOLY SHIT, DIE HORMONEN!

Een groot deel van onze fysieke en mentale klachten wordt veroorzaakt door een disbalans in hormonen. Wist je darmen voor 80% verantwoordelijk zijn voor de aanmaak hiervan en een directe invloed hebben op je hersenen. Hormonen fungeren als boodschappers tussen je darmen en je hersenen, waardoor een nauwe communicatielijn zit tussen het spijsverteringsstelsel en het zenuwstelsel: oftewel **de darm-hersen-as**.

De communicatie tussen de darmen en de hersenen is bidirectioneel, wat betekent dat signalen vanuit de darmen de hersenfunctie kunnen beïnvloeden en vice versa. Deze wederzijdse interactie benadrukt het belang van een gezonde darmflora en spijsvertering voor het handhaven van een goede mentale gezondheid en welzijn. Welke hormonen, welke invloed om jou gezondheid hebben lees je hieronder:

GABA (Gamma-aminoboterzuur):

Werking: GABA is een neurotransmitter die de activiteit van neuronnen in de hersenen remt, wat leidt tot ontspanning en een verminderd gevoel van stress.

Relatie met darmen: GABA-receptoren worden ook gevonden in het maag-darmkanaal en spelen een rol kan in darmfuncties zoals peristaltiek en spijsvertering.

Effect op mentale gezondheid: Een gebrek aan GABA wordt geassocieerd met angststoornissen en stemmingsstoornissen. Het stimuleren van GABA-activiteit helpt bij het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van kalmte en welzijn.

Cortisol:

Werking: Cortisol is een hormoon dat wordt geproduceerd in reactie op stress. Het reguleert verschillende lichaamsfuncties, waaronder metabolisme, immuunrespons en bloeddruk. Maar nog belangrijker heeft **grote rol in productie en activiteit van neurotransmitters serotonine en dopamine**.

Relatie met darmen: Langdurige stress kan de darmfunctie beïnvloeden door ontstekingsreacties te versterken en de darmdoorlaatbaarheid te vergroten.

Effect op mentale gezondheid: Chronisch verhoogde cortisolspiegels als gevolg van langdurige stress worden geassocieerd met angst, depressie en slaapstoornissen. Het beheersen van stressniveaus kan een positief effect hebben op de mentale gezondheid.

Dopamine:

Werking: Dopamine is een neurotransmitter die betrokken is bij beloning en motivatie, motorische controle en stemming.

Relatie met darmen: Hoewel dopamine voornamelijk wordt geassocieerd met het beloningssysteem in de hersenen, zijn er ook dopamine-receptoren aanwezig in de darmen die een rol spelen bij de regulatie van darmmotiliteit.

Effect op mentale gezondheid: Onevenwichtigheden in dopamine leiden tot stemmingsstoornissen zoals depressie en verslavingsgedrag. Een gezonde dopamineniveau draagt bij aan een gevoel van welzijn en motivatie.

Serotonine:

Werking: Serotonine is een neurotransmitter die betrokken is bij stemming, slaap, eetlust en cognitieve functies. Het speelt ook een rol bij het reguleren van de darmbewegingen.

Relatie met darmen: Ongeveer 90% van de serotonine in het lichaam wordt geproduceerd in de darmen. Het heeft invloed op de darmmotiliteit en de functie van darmcellen.

Effect op mentale gezondheid: Serotoninetekort wordt geassocieerd met depressie, angststoornissen en slaapstoornissen. Een gezonde serotoninespiegel helpt bij het handhaven van een goede stemming en het verminderen van angst.



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

HAPPY JUICE CHECKLIST

- Vermoeidheid
- Gewichtstoename
- Stemningswisselingen
- Verhoogde bloeddruk
- Regelmatig griep(-erig gevoel)
- Snel geïrriteerd en/of angstig
- Hevige en/of pijnlijke menstruatie
- Cravings ("zin in zoet of zout")
- Somber en depressieve gevoelens
- Verzwakt immuunsysteem
- Huidproblemen (eczeem, acné, allergieën)
- Maag en/of darm klachten
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen/moeilijk focus kunnen houden
- Hoofdpijn klachten
- Vervelende transpiratiegeur
- Onregelmatige cyclus

Herken je 1 of meer van deze klachten? Dan is de kans heel groot dat deze veroorzaakt worden door een hormonale disbalans, zoals je op de voorgaande pagina hebt gelezen. Goed nieuws! Dit is dus eenvoudig en met snel resultaat aan te pakken.

[Bestel jouw Happy Juice hier!](#)

Via deze link ontvang je 8 euro welkomskorting!



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

HET BESTE RESULTAAT

Voor het beste resultaat met Happy Juice drink je het dagelijks voor de komende 3 maanden. Er zijn namelijk verschillende fases als het gaat om het verbeteren van je darmgezondheid.

MAAND

1

- MENTALE HELDERHEID
- MINDER STRESS/OPGEJAAGD GEVOEL
- VERBETERD HUMEUR
- BETERE NACHTRUST

MAAND

2

- BETER UITHOUDINGSVERMOGEN & MINDER VERMOEID
- BALANS IN HORMONEN
- TOENAME SEROTONINE
- VERBETERDE DARMFLOORA

MAAND

3

- VERBETERDE CONCENTRATIE & FOCUS
- VERMINDERDE ONTSTEKING VAN HET ZENUWSTELSEL
- VERBETERDE STRESSREGULATIE
- AFNAME BUIKVET
- MOOIERE HUID

Wil jij dit ook?

[Bestel jouw Happy Juice hier!](#)

Via deze link ontvang je 8 euro welkomskorting!



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

HOE DRINK JE HAPPY JUICE?



Happy Juice drink je 1 keer per dag. Bij voorkeur op een lege maag, dus voor je ontbijt of lunch is ideaal.

Gebruik hiervoor water op kamertemperatuur, zodat de pro-pre en fyto-biotica van de Mentabiotics optimaal opgenomen kunnen worden in de darmen.

Met het eerste pakket Happy Juice doe je ruim 2 maanden.

Doe het rustig aan met de Mentabiotics en bouw het langzaam op in ongeveer 30 dagen. Een voorbeeld schema staat hier vermeld.

Gaat het goed en wil je sneller opbouwen? Dat kan altijd en neem dan even contact met me op. Ik deel graag mijn eigen ervaring en van anderen uit onze groep.

MAAK JE EERSTE HAPPY JUICE ZO:

- 300-500ML WATER
- 1/4 SCHEPJE MENTABIOTICS
- 1/4 SCHEPJE ENERGY+
- 1/4 SCHEPJE EDGE

EVEN MIXEN MET EEN HANDMIXER OF SIMPELWEG MET EEN VORK!

Week

- 1 1/4 schep Mentabiotics - 1/4 schep Edge - 1/4 schep Energy +
- 2 1/2 schep Mentabiotics - 1/2 schep Edge - 1/2 schep Energy +
- 3 3/4 schep Mentabiotics - 3/4 schep Edge - 3/4 schep Energy +
- 4 1 schep Mentabiotics - 1 schep Edge - 1 schep Energy +



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)

5 FEITEN OVER GELUK & DE VERBINDING TUSSEN DE DARMEN EN HERSENEN

- DE DARMEN WORDEN VAAK DE 'TWEEDE HERSENEN' GENOEMD VANWEGE DE GROTE INVLOED OP ONZE EMOTIES.
- DE VERBINDING TUSSEN GEEST EN DARM IS EEN GEVOELIGE BALANS VAN CHEMICALIËN, ZENUWEN EN BACTERIËN.
- STRESS HEEFT EEN DIEPGAANDE INVLOED OP DE DARMGEZONDHEID EN KAN LEIDEN TOT SPIJSVERTERINGSSTOORNISSEN.
- EMOTIONEEL TRAUMA KAN ZICH UITEN ALS FYSIEKE SYMPTOMEN IN DE DARM, WAT LEIDT TOT ONGEMAK.
- EEN ONGEZONDE DARM KAN BIJDRAGEN AAN ANGSTGEVOELENS EN GEVOELENS VAN VERDRIET.

WIST JE DAT 90% VAN DE NEUROTRANSMITTERS ZOALS SEROTONINE, DOPAMINE EN GABA IN DE DARMEN WORDT GEREGULEERD, NIET IN DE HERSENEN.

HAPPINESS IS A SCIENCE.



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](https://www.instagram.com/body.and.mind.in.shape)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](https://www.facebook.com/bodyandmindinshape.nl)

VELE ANDEREN GINGEN JE VOOR!

Ik drink nu ongeveer 3 dagen
Happy Juice en ik ben echt geschokt over hoe ik me al voel.
De hele nacht doorslapen, volledig uitgerust wakker worden,
minder opgeblazen gevoel, meer energie en geen hersenmist!
Ik kan niet wachten om te zien hoe ik me in de toekomst
voel!

Hey hey. Ja gaat goed hier.
Ik ben fan!
Ik merk duidelijk verschil, ben er zo blij mee!
Ik slaap beter. Voel me rustiger, maar tegelijk ook
energieker, het opgeblazen gevoel is weg en de pijn in mijn
buik is stukken minder.
Ik drink het drankje iedere ochtend met smaak en plezier.

Goodmorning! Vanochtend bij het gaan van de wekker, wakker
en direct opgestaan. Eerder niet uitgerust, vaak in bed op
mijn telefoon. Ik merk dat ik beter slaap en ook doorslaap.
Ik heb een rustigerestoelgang en heb een strakkere buik en
ik krijg complimenten over mijn huid.

[Bestel jouw Happy Juice hier!](#)

Via deze link ontvang je 8 euro welkomskorting!



Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)



**HEB JE ERGENS EEN VRAAG OVER?
LAAT HET ME WETEN, IK BEN ER VOOR JOU!
JE KUNT ME BEREIKEN VIA FACEBOOK MESSENGER, INSTAGRAM OF E-MAIL.**

KRIJG WEER GRIP OP JE GEWICHT, HUMEUR EN HORMONEN.

JELENA VINKESTIJN

[Bestel jouw Happy Juice hier!](#)

Via deze link ontvang je 8 euro welkomskorting!



bodyandmindinshape.nl



body.and.mind.in.shape



info@bodyandmindinshape.nl



**Volg me op Instagram: [body.and.mind.in.shape](#)
Facebook: [bodyandmindinshape.nl](#)**