

BEGRIJP JOUW CYCLUS & VRUCHTBAARHEID 🌿



- Een gids vol inzichten, hormonale ondersteuning en vruchtbare signalen

 SONJA
Fertiliteits- & Geboortecoach

De eerste stap naar zwanger worden
Een gratis gids van Sonja,
Fertiliteits- & Geboortecoach
www.coach-sonja.nl

Welkom

Wat fijn dat je de gids hebt gedownload!

Dit is de eerste stap naar meer inzicht in jouw lichaam en vruchtbaarheid. Veel vrouwen weten niet hoe hun cyclus echt werkt, terwijl dat een mooi begin kan zijn.



In deze gids leer je:

- Hoe jouw cyclus in 4 fases werkt
- Hoe je je eisprong herkent
- Welke voeding en leefstijl jouw hormonen ondersteunen
- Handige apps om jouw cyclus bij te houden

Jouw lichaam weet wat het doet.

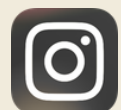
Jij leert het nu begrijpen.
Veel leesplezier!

Liefs



SONJA

Fertiliteits- & Geboortecoach



JOUW CYCLUS

in 4 fases

Menstruatie (dag 1-5)

Je lichaam laat los.
Rust is belangrijk.
Luister naar wat je nodig hebt.

Folliculaire fase (dag 6-13)

Je energie stijgt. Je lichaam bereidt zich voor op eisprong. Dit is je meest productieve fase.

Eisprong (rond dag 14)

Je vruchtbaarste moment. Je bent maar 12-24 uur vruchtbaar — maar de dagen ervoor ook al. Let op helder, rekbaar slijm als teken.

Luteale fase (dag 15-28)

Je lichaam wacht af. Progesteron stijgt. Voel je je moe of prikkelbaar? Dat is normaal.

Hoe herken je je eisprong?

- ✓ Rekbaar, helder slijm (zoals eiwit)
- ✓ Lichte pijn aan één kant van je onderbuik
- ✓ Iets hogere basaaltemperatuur
- ✓ Meer energie en zin in vrijheid



SONJA

Fertiliteits- & Geboortecoach

HORMONEN, VOEDING & TIPS

Wat beïnvloedt jouw vruchtbaarheid?

Vruchtbaarheid is niet alleen een kwestie van timing. Je hele lichaam speelt mee.

Hormonen:

Oestrogeen en progesteron moeten in balans zijn. Stress, slaaptekort en voeding hebben hier direct invloed op.

Voeding die helpt:

- ✓ Groene bladgroenten — rijk aan foliumzuur
- ✓ Gezonde vetten — avocado, noten, olijfolie
- ✓ Zink — pompoenpitten, eieren
- ✓ Minder suiker — stabiliseert je hormonen

Leefstijl tips:

- ✓ Slaap minimaal 7-8 uur
- ✓ Beweeg regelmatig maar niet overmatig
- ✓ Verminder stress — dit remt je eisprong
- ✓ Beperk alcohol en cafeïne

Wanneer zoek je hulp?

Als je langer dan 12 maanden probeert (of 6 maanden bij 35+) zonder resultaat, is het verstandig om hulp te zoeken. Maar ook eerder mag je al vragen stellen. Ik help je graag, als fertiliteitscoach kijk ik samen met jou naar jouw situatie, jouw lichaam en jouw weg.

Stuur me gerust een berichtje of kijk op www.coach-sonja.nl



SONJA

Fertiliteits- & Geboortecoach

OVER MIJ..

Hi, ik ben Sonja.

Als Fertiliteits- & Geboortecoach begeleid ik vrouwen die meer rust, vertrouwen en verbinding willen voelen tijdens hun kinderwens, zwangerschap of rondom geboorte.

Ik geloof dat vruchtbaarheid niet alleen draait om timing, maar ook om hoe jij je voelt lichamelijk én emotioneel.

Vanuit zachtheid en persoonlijke aandacht kijk ik samen met jou naar wat jouw lichaam nodig heeft.

Mijn missie is om vrouwen een veilige plek te bieden waar ze zich gehoord, gezien en ondersteund voelen in een vaak kwetsbaar proces.

- ✿ Persoonlijke begeleiding
- ✿ Ruimte voor jouw verhaal
- ✿ Zachtheid zonder oordeel
- ✿ Vertrouwen in jouw lichaam

Liefs

 SONJA
Fertiliteits- & Geboortecoach



Hieronder vind je handige apps om jouw cyclus bij te houden.

Mijn persoonlijke favorieten.

Beide apps zijn uitstekend, maar verschillen in focus:

<i>Aspect</i>	Flo	Clue
Taal	Goed Nederlands	Hoofdzakelijk Engels (deels Nederlands)
Design	Modern, kleurrijk en mooi	Rustig, minimalistisch en clean
Privacy	Matig	Zeer goed (Europese app)
Voorspellingen	Zeer sterk	Sterk
Symptoom tracking	Uitgebreid	Uitgebreid + wetenschappelijk
Gebruiksgemak	Zeer gebruiksvriendelijk	Duidelijk en overzichtelijk
Extra's	Veel artikelen, community, zwangerschapsmod	Wetenschappelijke inzichten, goed bij PCOS
Beste voor	Nederlandse gebruikers die een mooie app willen	Vrouwen die privacy en betrouwbare data belangrijk vinden
Gratis versie	Goed	Goed

Samenvatting

WELKE KIES IK?

- KIES FLO ALS JE EEN MOOIE, VOLLEDIG NEDERLANDSE APP WILT MET VEEL FUNCTIES EN EEN FIJNE GEBRUIKERSERVARING.
- KIES CLUE ALS PRIVACY, WETENSCHAP EN EEN RUSTIGE INTERFACE VOOR JOU HET BELANGRIJKST ZIJN.

HOE DOWNLOADEN?

Flo



Clue



Disclaimer: Dit is mijn persoonlijke, onafhankelijke mening.
Ik ben niet verbonden aan Flo of Clue.

Je hoeft dit niet alleen te doen

Soms is het fijn om samen te kijken naar jouw cyclus, klachten of kinderwens.

Als Fertiliteits- & Geboortecoach begeleid ik vrouwen met rust en persoonlijke aandacht.

- 1-op-1 begeleiding
- ondersteuning bij vruchtbaarheid
- ruimte voor jouw verhaal



[Plan hier jouw moment](#)

