Goed nieuws!

A.Vogel Famosan Overgang[2] Totaal

Brede ondersteuning
Opvliegers[2], nachtelijk transpireren[2] en stemmingswisselingen[2]

NU NIEUW met zink en **magnesium** voor extra energie bij vermoeidheid[4], een stralende huid[3] en ter ondersteuning van een normale vetstofwisseling[3].

A.Vogel Famosan Overgang[2] Balans

Speciaal bij emotionele[5] overgangsverschijnselen

A.Vogel Famosan Salvia

Speciaal bij opvliegers en nachtelijk transpireren[1]

[1]Salvia [2]Cimicifuga [3]Zink [4]Magnesium [5]Sint Janskruid en Citroenmelisse

Vragen?

Bel dan met de A.Vogel Gezondheidslijn 0900 – 2464646 (10 cent p/m).
Wij staan u graag te woord en geven graag advies.

A.Vogel
A.Vogel helpt

Welk product is geschikt voor mij?

Zet uw eigen overgangsverschijnselen op een rijtje en u ziet in één oogopslag welk Famosan product bij u past. Voor alle producten geldt dat ze 100% natuurlijk zijn en het natuurlijke overgangsproces intact houden.

Ondersteuning bij	Overgang Totaal	Overgang Balans	Famosan Salvia Extra Sterk
Opvliegers	● [1]	● [1]	●●● [7]
Nachtelijk transpireren	● [1]	● [1]	●●● [7]
Stemmingswisselingen	●● [1,4]	●●● [1,5,6]	
Droge, dunne huid	● [2]		
Gezonde nagels en haar	● [3]		
Droge vagina	● [2]		
Droge ogen en mond	● [2]		
Innerlijke onrust	●● [1,4]	●●● [1,5,6]	
Ondersteuning goede nachtrust		●● [5,6]	
Goed voor het geheugen	● [4]	● [6]	
Neerslachtig gevoel		●● [5,6]	
Goed voor een normale (vet)stofwisseling	● [3]		
Extra energie bij vermoeidheid	● [4]		
Behoud van sterke botten & spieren	● [4]		

Op basis van: [1]zilverkaars [2]duindoornbes [3]zink [4]magnesium [5]sint-janskruid [6]citroenmelisse [7]salvia

● goede ondersteuning ●● sterke ondersteuning ●●● extra sterke ondersteuning

In de overgang?
10 tips

1 Draag laagjes

Nummer één verschijnsel zijn opvliegers. Moeilijk te voorkomen, maar u kunt zich er wél op kleden! Vermijd de dikke trui en draag uw kleding in laagjes. Bijvoorbeeld een vest over een shirt. Heeft u het warm? Dan trekt u gewoon een laagje uit.

2 Blijf bewegen

Liefst een half uur per dag, in de buitenlucht. Vrouwen die actief zijn en regelmatig sporten krijgen minder snel opvliegers. Sporten zorgt daarnaast ook voor een ontspannen, energiek gevoel. Tijdens het sporten maakt het lichaam namelijk het hormoon 'endorfine' aan, dat we in de volksmond ook wel het 'geluksstofje' noemen.

3 Weet wat u eet

Sommige vrouwen krijgen opvliegers van heet of sterk gekruid voedsel, suiker, alcohol of cafeïne. Ontdek welke voedingsmiddelen en drankjes opvliegers bij u uitlokken en vermijd deze. Futloos? Extra vitamine B door het eten van vis, gevogelte, eieren en melk draagt bij aan een goede energiehuishouding.

"Vrouwen die actief zijn en regelmatig sporten krijgen minder snel opvliegers"

4 Slaap lekker

Door de schommelende hormonen kun je soms wel een steuntje voor het slapengaan gebruiken. Vermijd voor het slapengaan stressvolle situaties, maar kies voor iets wat ontspant (muziek luisteren, een korte wandeling, een meditatie oefening, een warm bad), drink geen koffie, thee, cola of alcohol en leg uw smartphone of iPad een uur voor u naar bed gaat weg.

5 Praat met uw partner

Frustraties, snauwen, geen zin in vrijen; ook uw partner merkt dat er wat aan de hand is. Natuurlijk, de overgang is niet niks, maar voor de man blijft het een groot abracadabra als u hem er niet bij betrekt. Blijf met elkaar praten, vertel wat u doormaakt en deel wat u voelt.

6 Geniet!

Neerslachtige gevoelens en huilbuien: de overgang kan ook uw emoties beïnvloeden. Probeer negatieve gedachten om te buigen naar positieve en zoek afleiding. Dus vooral doen dat dagje sauna of avondje theater! Toch down? Een kleine oefening: schrijf elke avond 3 dingen op waar u die dag blij van werd. Een compliment of een lachbui met een vriendin? Lees deze complimentjes 's ochtends nog eens hardop en begin de dag met een lach!

7 Grip op uw gewicht

Rond de overgang wordt onze stofwisseling trager, houdt het lichaam meer vet vast en verbrandt het minder energie. Sommige vrouwen merken dat ze hierdoor zwaarder worden, terwijl ze hetzelfde blijven eten. Bovendien concentreert lichaamsvet zich meer rond de buik, taille en borsten. Kom in beweging, eet minder suiker en (snelle) koolhydraten (koekjes, witte rijst, aardappelen, pasta) en meer goede vetten (noten, cottage cheese, chiazaad, vette vis). Maar... vermijd diëten! Dit kan de hormonen juist nog meer uit balans brengen.

8 Houd de vochthuishouding in balans

Door de verminderde aanmaak van oestrogeen worden de ogen, neus, mond en vagina soms wat droger. Drink minimaal 2 liter water per dag en schaf een goede dagcrème aan. Aanvullend kunt u ook een neusspray bij droogneusslijmvlies of oogdruppels bij droge ogen gebruiken. Was daarnaast de vagina alleen met water en niet met zeep. Zeep verergert het droge gevoel vaak.

9 Vraag om deskundige hulp

Ben ik eigenlijk al in de overgang? Wanneer moet ik stoppen met de pil? Komen echt al deze verschijnselen door de overgang? Een afspraak met uw huisarts of een overgangsconsulente (bijv. VVOC) kan veel verhelderen. Plan het liefst een dubbel consult, zodat u voldoende tijd heeft om alles rustig door te spreken.

10 Natuurlijke ondersteuning

Omdat iedere overgang anders verloopt heeft A.Vogel de Famosan overgangslijn ontwikkeld: voor elke vrouw een passend product ter ondersteuning van de overgang. Kijk op de achterkant van deze folder welk product bij uw wensen past.

"Probeer negatieve gedachten om te buigen naar positieve en zoek afleiding"

BIO14105-501463-FOLDER-FAMOSAN-NL.indd 2 12-03-14 09:29