



Checklist uitgeputte bijnieren



Checklist bijnieruitputting

Herken jij je in onderstaande punten? Wellicht zijn je bijnieren dan erg vermoeid of zelfs uitgeput!

Wanneer je je in onderstaande punten herkent dan is het zeker de moeite van het onderzoeken waard, zodat je er iets aan kunt gaan doen.

Dit hoeft het natuurlijk NIET te zijn er zijn vele oorzaken van ernstige uitputting. Ook kan het een onderdeel van een groter geheel zijn, zoals bij mij het geval was. Belangrijk om te melden vind ik dat ik geen GEEN arts of therapeut ben. Ik ben enkel ervaringsdeskundige.

CHECKLIST =>

- * Doodmoe wakker worden en gewoon niet kunnen opstaan & onverklaarbare moeheid
- * Koffie nodig om op te starten?
- * Laag libido?
- * Niet of slecht herstellen van ziekte en/of stress
- * Snak je ontzettend veel en vaak naar zoet en/of zout eten?
- * Ben je extra snel humeurig en/of geïrriteerd?
- * Vetopslag rond de buik

* Meer last van PMS? (indien je vrouw bent)

* Heb je vanaf einde van de middag en 's avonds ineens juist wel meer energie?
(dit is een hele belangrijke peiler!!)

* Allergie

* Lage lichaamstemperatuur

* Moeite om je dagelijkse taken uit te voeren

* Je kunt veel minder goed omgaan met stress

Wil je weten hoe ik (o.a.) mijn bijnieruitputting heb aangepakt? Download dan [hier](#) mijn GRATIS handleiding "Eerste Hulp bij bijnieruitputting ~ Volgens Sabine". Veel succes, Groetjes Sabine



made with
Beacon