

De gevolgen van een testosterontekort



Testosteron daalt met de jaren en dat merk je. Minder energie, drive, libido, spiermassa of een somber gevoel. Zowel mannen als vrouwen kunnen hiermee te maken krijgen. Maar wat gebeurt er precies in het lichaam en wat kun je eraan doen

Productie en voeding

Testosteron wordt aangemaakt in geslachtsorganen en bijniere. Voor een optimale werking zijn specifieke voedingsstoffen onmisbaar. Om de klieren die testosteron produceren optimaal te laten functioneren, zijn diverse micronutriënten van groot belang. Maar welke supplementen en doseringen zijn echt nodig? En hoe kunnen we het lichaam hierin nog beter ondersteunen?

Andropauze en menopauze

De andropauze is minder bekend en wordt vaak verward met een "midlifecrisis". Een lager testosteron betekent vaak minder vitaliteit. Hoe blijf je energiek, helder en weerbaarder tegen veroudering?

TRT: wanneer is het nodig?

Wat is "Testosteron Replacement Therapy"? Wat als voeding, leefstijl en suppletie onvoldoende helpen? Tijdens deze dag ontdek je wanneer testosterontherapie verantwoord kan worden ingezet, wat de effecten zijn en waar je op moet letten.

- Je krijgt kennis waarmee je direct cliënten kunt begeleiden in het optimaliseren van hun hormonen.
- Je leert welke voedingsstoffen bijdragen aan vitaliteit en hoe je testosteron op natuurlijke of medische wijze ondersteunt
- Je ontvangt direct toepasbare adviezen en leert hoe je zowel mannelijke als vrouwelijke cliënten optimaal kunt begeleiden.
- Je ontdekt hoe je cliënten inzicht geeft in hun hormonen en welke voedingsstoffen bijdragen aan hun vitaliteit. Onmisbaar voor iedere therapeut.



