

JOUW

# CORTISOL GIDS

HET ONZICHTBARE  
HORMOON

Cortisol, het onzichtbare hormoon dat je buikvet, slaap en energie  
bestuurt



# Lieve vrouw,

Misschien draag je al veel te lang **te veel**.

Misschien voel je je **uitgeput, leeg, moe** van altijd maar doorgaan.

Misschien **straal jij en je huid** niet meer zoals vroeger.

Hou je **vocht en vet** vast op plekken waar je niet echt vrolijk van wordt.

En voel je **diep vanbinnen** dat je lichaam je al een hele tijd iets probeert te zeggen.

Geen falen.  
Geen zwakte.

Maar een **uitnodiging om te luisteren...**

# Je *lichaam* probeert je *iets* te vertellen...



Ik werk met vrouwen die alles dragen, alles volhouden, maar zichzelf onderweg zijn kwijtgeraakt.

Als huidverbeteringsspecialiste en lifestylecoach combineer ik uiterlijke glow-up behandelingen met diep innerlijk herstel.

Van huidverbetering, Ayurvedische stress release massage tot energetisch werk en zenuwstelselregulatie: alles met één doel...

Jou terugbrengen naar jouw natuurlijke glow, rust en vrouwelijke kracht.

*albana*

# Mijn verhaal: Mijn *lichaam* fluisterde, tot ik leerde luisteren

Ik ben Albana, founder van Curaluxe & Sensit.

Lange tijd dacht ik dat sterk zijn betekende dat je blijft doorgaan. Ik bouwde, werkte hard en legde de lat hoog tot mijn lichaam begon te spreken. Vermoeidheid, spanning en een constante innerlijke onrust werden stilaan mijn normaal.

Tijdens de coronaperiode viel het tempo plots weg. Die onverwachte vertraging bracht iets anders: **stilte**. En in die stilte begon ik opnieuw te luisteren. En dit was “nieuw” voor mij.

Ik ging bewuster leven, sportte intensiever, ik at gezonder en maakte van meditatie een dagelijkse gewoonte.

Het lezen van ‘Het sprookje van de dood’ bracht een innerlijke verschuiving, een ontwakingsmoment en sindsdien kijk ik helemaal anders naar mezelf en het leven.

Vandaag werk ik vanuit die belichaamde ervaring. Ik combineer huidverbetering, massages en energetisch werk met een diepe focus op **zenuwstelselregulatie** en het gevoel weer thuis te komen in jezelf.

Geen snelle oplossingen.  
Wel ruimte, aanwezigheid en echte verbinding.

Want echte glow begint vanbinnen.

ZO FIJN DAT JE ER BENT

Vanaf dat moment wist ik:

echte schoonheid is niet enkel  
wat je ziet.  
Het is wat je voelt.

Het is hoe veilig jij je vanbinnen  
voelt in je eigen lichaam.



# Wat is *cortisol* eigenlijk?

Cortisol is jouw **stresshormoon**. Het helpt je overleven wanneer je in gevaar bent, wanneer je moet reageren, wanneer je bescherming nodig hebt.

Maar hier komt het: bij vrouwen werkt dit systeem fundamenteel anders dan bij mannen. Veel gevoeliger, veel **sneller overbelast**, en veel moeilijker om weer terug te schakelen naar rust.

Dit is geen zwakte. Dit is biologie. Je lichaam is ontworpen om te zorgen, te beschermen, verbinding te maken en in ritme te leven. Maar die prachtige gevoeligheid wordt een probleem wanneer je systeem nooit de kans krijgt om te herstellen.

Je lichaam maakt geen onderscheid. **Stress is stress**. Of het nu een deadline is of een tijger, de reactie is hetzelfde.

*Cortisol*



CORTISOL, BUIKVET EN VERSNELDE  
HUIDVEROUDERING

## waarom het zo *hardnekkig* is

Dit is waar veel vrouwen vastlopen.

Wanneer stress te lang aanhoudt, blijft het **stresshormoon cortisol** verhoogd. Voor je lichaam voelt dat als voortdurende druk. Het signaal dat binnenkomt is niet: “we zijn veilig”, maar “we moeten alert blijven”.

### **Wat doen veel vrouwen dan?**

Ze gaan harder trainen. Strikter eten. Meer controle uitoefenen. Meer discipline. Maar het lichaam doet iets anders. Het blijft beschermen. Het blijft vasthouden. Het blijft opslaan.

Je lichaam geeft **één duidelijke boodschap**: vasthouden, beschermen, opslaan. En dat gebeurt vaak vooral rond de buik. Niet toevallig. **Buikvet is letterlijk een buffer tegen stress**. Het beschermt je organen wanneer je systeem zich onveilig voelt.

Cortisol stimuleert vetopslag, geen vetverbranding. Dus **hoe harder jij pusht, hoe meer stress je lichaam ervaart**. En hoe sterker het signaal wordt: “nee, dit is geen moment om los te laten”. Het ligt aan het hormonale signaal dat je lichaam ontvangt.

En **datzelfde stressmechanisme heeft niet alleen invloed op gewicht, maar ook op je huid**. Chronisch verhoogd cortisol **versnelt huidveroudering, verstoort herstelprocessen en tast de huidbarrière aan**. Minder glow, meer gevoeligheid, tragere regeneratie.

Zolang het lichaam in overlevingsstand staat, kiest het altijd voor bescherming. **Niet voor schoonheid. Niet voor vetverlies. Niet voor herstel.**

# Lieve, VROUW



Het ligt dus niet aan jouw doorzettingsvermogen. Het ligt aan je  
hormonale signaal.

Wanneer stress te lang aanhoudt, blijft het stresshormoon cortisol verhoogd. Voor je lichaam voelt dat als voortdurende druk. Het signaal dat binnenkomt is niet "we zijn veilig", maar "we moeten alert blijven".

# Cortisol en slaap:

Moe maar  
*klaarwakker*

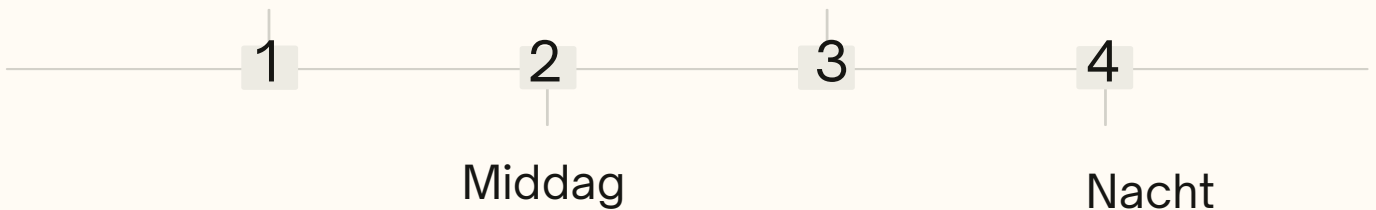
Een van de grootste misverstanden: "als ik moe ben ,slaap ik vanzelf wel" .  
Bij hoog cortisol werkt dat dus niet zo.

Ochtend

Avond

Cortisol hoort hoog te zijn - wakker en alert

Laag niveau - ontspannen en rustig



Langzaam afnemen - stabiele energie

Minimaal - diep en herstellend slapen

Bij *chronische stress* is dat ritme verstoord.  
Je bent overdag uitgeput, 's avonds alert, 's nachts licht slapend of wakker worden rond 2-4 uur. Je lichaam krijgt geen herstel.  
En zonder herstel geen vetverbranding, geen hormonale balans, geen energie.

# Je zenuwstelsel: *de motor* achter je *stress*

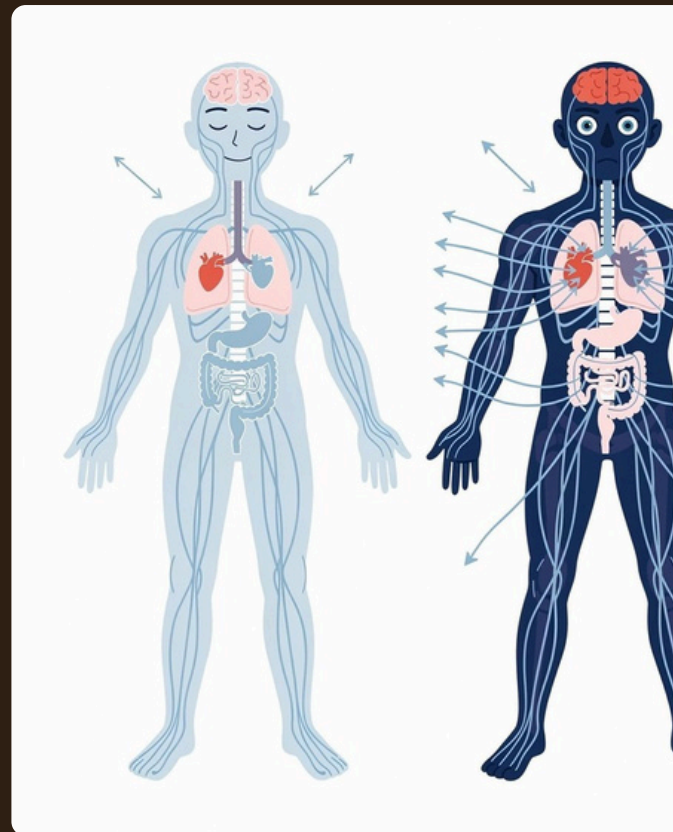
Je zenuwstelsel is de onzichtbare kracht achter alles wat je voelt. Het bepaalt of je ontspannen bent of gespannen, of je energie hebt of uitgeput bent, of je kunt genieten of alleen maar overleeft.

Je hebt twee hoofdstanden.

**Stand 1:** fight or flight - dit is je overlevingsstand. Je lichaam is alert, gespannen, klaar om te reageren.

**Stand 2:** rest and repair - dit is je herstelstand. Je lichaam ontspant, herstelt, bouwt reserves op.

Het probleem? De meeste vrouwen zitten 90 procent van de tijd in stand 1. Zelfs als ze zitten. Zelfs als ze slapen. Je lichaam voelt nooit echt veilig genoeg om te zakken.



*Cortisol*

# zo groot is de impact van dit *stress* hormoon op je *huid*

In het geval van stress zenden je hersenen allerlei signalen uit die tot uiting komen via zenuwuiteinden in je huid. Zo kan acute stress en een te hoog aan cortisol leiden tot **huidkwalen**. Wanneer je gedurende een langere periode stress ervaart, maakt je lichaam continue te veel stresshormonen aan. Zonder dat je het door hebt voeren deze stresshormonen de **productie van talg** op. Hierdoor raken je poriën verstopt en krijg je sneller puistjes. Maar dat is nog niet alles...

Het meest schadelijke stresshormoon cortisol beschadigt **collageen en elastine** in de huid. Elastine en collageen zijn eiwitten in spieren en bindweefsel die essentieel zijn voor een **stevige huid**. Ze houden je huid veerkrachtig. Je kunt het vergelijken met hoe je matras terugveert als je erop gelegen hebt. Zo werkt een gezonde huid ook. Maar als het collageen en de elastine in je huid beschadigd zijn, **verliest je huid haar stevigheid**. Net zoals een oude, ingezakte matras. Als je niet oppast, ziet je huid er na een periode van chronische stress uit als een droogboeket.

Waar het op neer komt, is dat je er alleen met skincare niet komt. Een mooie, frisse huid **begint uiteindelijk toch echt aan de binnenkant**. Hoe minder stress je ervaart, hoe minder stresshormonen er worden aangemaakt. Dit heeft tot gevolg dat er minder ontstekingen in je lichaam ontstaan die kunnen leiden tot huidproblemen.

# Waar *cortisol* nog meer invloed op heeft

## **Cortisol raakt bijna alles aan.**

Daarom voelt het vaak alsof "allestegelijk" niet lekker loopt. En spoiler: dat is ook zo

- Hoog cortisol kan je **schildklierhormonen** remmen, wat resulteert in een trage stofwisseling.
- Langdurig hoog cortisol onderdrukt je **immuunsysteem**, waardoor je vatbaarder bent voor infecties.
- Te veel cortisol beïnvloedt je **neurotransmitters**, waardoor je sneller geïrriteerd of emotioneel bent.
- Je focus en geheugen
- Je bloedsuiker en cravings
- Je darmen en spijsvertering

# Misschien herken je deze signalen.

DIT ZIJN GEEN KARAKTER TREKKEN. DIT ZIJN SIGNALEN VAN JE LICHAAM DAT ER IETS NIET IN BALANS IS.

- Moeite met concentreren en helder denken
- Moe wakker worden
- Je kunt niet ontspannen en voelt constant innerlijke onrust
- Geluid, licht en drukte zijn te veel en je kunt weinig hebben
- Je lichaam vraagt constant om snelle suikers of zoute snacks
- Ondanks gezonde voeding en beweging blijft je buik vasthouden
- je huid ziet er dof en futloos uit
- Je huilt sneller of reageert heviger dan normaal
- Het gevoel altijd aan te staan

# Praktische *stappen* die je vandaag al kunt toepassen

Je hoeft niet je hele leven om te gooien om te beginnen met herstel. **Kleine, consistente stapjes** maken het verschil.

Dit zijn geen "nog meer dingen op je lijstje", dit zijn aanpassingen die je lichaam helpen om eindelijk te zakken en te herstellen.

Begin met **één of twee stappen**. Niet allemaal tegelijk. Geef jezelf de ruimte om dit rustig op te bouwen. Je lichaam heeft tijd nodig om te leren wat veiligheid voelt.

**1**

Adem 2 minuten per dag diep uit

Lang uitademen activeert je herstelstand. Maak je uitademing langer dan je inademing. Dit is het snelste signaal naar je zenuwstelsel dat het veilig is.

**2**

Stop met ontbijten overslaan

Ochtendhonger onderdrukken verhoogt je cortisol nog meer. Een eiwitrijk ontbijt maakt je hele dag stabiel en vermindert cravings.

**3**

Bouw een avondroutine voor je zenuwstelsel

Dim het licht, neem een warme douche, leg je telefoon weg, neem magnesium, en geef jezelf echte rust. Niet schuldig, niet gepland, gewoon rust.

**4**

Maak korte wandelingen

Geen cardio, geen intensieve sport. Gewoon 10 minuten rustig buiten lopen. Het reguleert je zenuwstelsel sneller dan je denkt.

# Praktische *stappen* die je vandaag al kunt toepassen

Deze stappen lijken simpel, en dat zijn ze ook. Maar simpel betekent niet makkelijk. Het vraagt om **consistentie**, om compassie met jezelf, en om de bereidheid om anders met jezelf om te gaan dan je gewend bent. Maar dit werkt.

5

## Minder koffie op een lege maag

Koffie zonder eten laat je cortisol omhoog schieten. Je krijgt een energie-boost, gevolgd door dipjes, cravings en nog meer buikvet. Drink koffie alleen na je ontbijt.

6

## Eet vaker warm

Je darmen herstellen beter met warme maaltijden. Warm eten kalmeert je spijsvertering en helpt voedingsstoffen beter opnemen. Koud eten of salades vragen meer energie van je lichaam.

7

## Stop met multitasken

Je brein kan multitasking niet aan als je al verhoogde cortisol hebt. Elke taakwisseling verhoogt je stressniveau. Doe één ding tegelijk, zelfs als het langzamer voelt.

8

## Praat met je lichaam, niet tegen het

Stop met "ik moet dit kunnen" en begin met "wat heb ik vandaag nodig om te zakken?" Luister naar je lichaam in plaats van eisen te stellen.

*Breath in, Breath out*

# Wanneer je *lichaam* meer nodig heeft dan *leefstijltips*

Voor veel vrouwen werkt alleen "**rustiger leven**" niet. En dat is geen falen. Dat betekent niet dat je het niet goed genoeg probeert. Het betekent dat je lichaam al **te lang in survival** heeft gezeten en simpelweg niet meer vanzelf terug kan schakelen.

Je hebt misschien al geprobeerd om **meer te slapen, gezonder te eten, minder koffie te drinken, meer te bewegen**. En het helpt een beetje, maar niet genoeg. Je voelt nog steeds die constante spanning, die vermoeidheid, die prikkelbaarheid. Je voelt je nog steeds niet jezelf.

Dat komt omdat **je zenuwstelsel, je cortisol en je darmen ondersteuning nodig hebben**. Niet zware medicatie, niet crashdiëten, niet extreem sporten. Maar iets **homeopathisch** wat je lichaam helpt om terug te keren naar balans.

Naast zenuwstelsel regulatie d.m.v. en lichaamswerk, is **interne ondersteuning ook een hele belangrijke**.

Wil je meer weten over de sessies die ik faciliteer?  
Stuur me gerust een berichtje.



# De DROPS

ondersteuning voor je cortisol  
en zenuwstelsel

Dat is precies waar **de Day en Night Drops** waar ik enorme fan van ben en verdeel, voor zijn ontworpen. Niet als een quick fix, niet als een wondermiddel, maar als een zachte, krachtige manier om je systeem te resetten zodat je lichaam weer kan doen wat het hoort te doen: herstellen, reguleren en je laten voelen als jezelf.



# 2



## *Ze werken niet stimulerend*

maar regulerend, gericht op  
het zenuwstelsel

Ze helpen je lichaam om te doen wat het al die tijd heeft geprobeerd te doen, maar niet kon: teruggaan naar balans.

Dit is geen vervanging voor rust, gezonde voeding of beweging. Dit is ondersteuning zodat die dingen eindelijk effect kunnen hebben.

# 3



## Sneller *inslapen*

### Meer rust

Sneller inslapen, minder nachtelijk wakker worden, dieper slapen en uitgeruster wakker worden - vaak het eerste merkbare verschil.

Ze helpen je diepe slaap te verbeteren, de fase waarin echt herstel plaatsvindt

Ondersteunen van hormonale herstel tijdens de slaap.

## Veiligheid voor je *lichaam*

Het signaal wat jouw lichaam nodig heeft

Ze helpen **stressignalen** te dempen zodat je lichaam uit de vechtstand kan komen en zich weer veilig voelt.

# 4



# 5



## Minder *cravings* gezondere levensstijl

Ze helpen je om je **bloedsuiker** te stabiliseren, waardoor *cravings* verdwijnen.

*Relax...*

Ondertussen zijn deze drops voor mij, en voor heel wat klanten van mij, **onmisbaar** geworden. Je lichaam heeft tijd nodig om te **herstellen van jaren van stress**. Sommige vrouwen voelen binnen een week verschil, anderen na drie weken. Anderen na een maand. Blijf volhouden.

Het is belangrijk om te weten dat je geen magische resultaten mag verwachten na één maand innemen en dan weer stoppen. Dit is iets wat je **consistent nodig hebt**, over een langere periode.

Zoals bij alles is het een en-en verhaal. **Geen quick fix, geen magische oplossing**. Maar eens je de eerste veranderingen begint te voelen en te zien, merk je pas echt wat ze voor je doen. En dan wordt het iets waar je niet meer zonder wil.

Dit is **geen race**. Je lichaam heeft zijn eigen tempo nodig. Wees geduldig en vriendelijk met jezelf. **Herstel is niet lineair**, maar het gebeurt wel.

# Day drops



## Start met de *Day Drops*

Neem **3x per dag** 20 minuten voor de maaltijden de day drops.

### Wat erin zit en wat het doet:

- **White kidney bean extract** - Ondersteunt koolhydraatmetabolisme en bloedsuikerbalans. Helpt pieken en dips voorkomen.
- **Cacao-extract** - Licht stimulerend, rijk aan polyfenolen. Geeft mentale helderheid en een subtiele mood-boost.
- **Groene koffieboon extract** - Bevat natuurlijke cafeïne en chlorogeenzuur → ondersteunt vetverbranding en energie, zonder crash.
- **Groene thee extract** - Antioxidanten + lichte stimulatie. Goed voor focus en metabolisme.
- **Guarana extract** - Langzaam vrijkomende energie. Geen plotse piek zoals koffie, maar meer draagkracht doorheen de dag.
- **Kaneelschors extract** - Ondersteunt bloedsuikerregulatie en spijsvertering.
- **Biotine** - Essentieel voor energieproductie, huid, haar en nagels.
- **Chroom** - Helpt bij stabiele bloedsuikerspiegel en vermindert energiedips.

# Night drops



## Start met de *Night* Drops

Neem de Night Drops een **uur voor je naar bed gaat.**

Geef je lichaam de kans om te leren wat diepe rust is.

Slaap is de basis van al het andere.

### Wat erin zit en wat het doet:

- **L-theanine** - Kalmeert het zenuwstelsel, vermindert mentale onrust. Heel fijn bij piekeren of “aan blijven staan”.
- **L-glutamine** - Ondersteunt darmherstel en immuunsysteem. Darmgezondheid = directe link met je zenuwstelsel.
- **Acerola extract (vitamine C)** - Antioxidant, ondersteunt herstel en stressregulatie.
- **Fructo-oligosacchariden (FOS) - Prebiotische vezels** → voeding voor je goede darmbacteriën. Indirect irustgevend voor het zenuwstelsel.
- **Holy basil (tulsi)** - Adaptogeen. Helpt je lichaam beter omgaan met stress.
- **Cordyceps extract** - Ondersteunt herstel en energie-opbouw op celniveau (niet stimulerend zoals cafeïne).
- **Astragalus extract** - Adaptogeen, ondersteunt immuunsysteem en diepe herstelprocessen.

# Wat je mag *verwachten* tijdens het *herstelproces*

## Week 1-2

Je begint dieper te slapen. Misschien val je makkelijker in slaap, of slaap je meer uren door. Je energie kan nog wisselen, maar de dipjes worden minder heftig.

## Week 5-8

Je hormooncyclus begint stabiel te worden. Je voelt meer verbinding met jezelf en anderen. Je energie is constanter. Je buikvet begint af te nemen.

1

2

3

4

## Week 3-4

Je merkt dat je minder prikkels ervaart. Geluiden, drukte en emoties voelen beter hanteerbaar. Je cravings verminderen. Je voelt meer ruimte in je hoofd.

## Week 9+

Je voelt je meer jezelf dan je in jaren hebt gevoeld. Je hebt meer geduld, meer energie, meer vreugde. Je lichaam voelt eindelijk veilig.

Iedereen is anders. Sommige vrouwen voelen het sneller, anderen hebben meer tijd nodig. Het hangt af van hoe lang je systeem al overbelast is, hoeveel stress je nog dagelijks ervaart, en hoe goed je lichaam kan herstellen. Maar voor elke vrouw die volhoudt, komt het moment waarop ze denkt: "Oh. Ik voel me eindelijk weer mezelf."

# Veelgestelde vragen over *herstel* en de *drops*



## Kan ik dit combineren met andere supplementen?

Ja, de drops werken goed samen met basis supplementen zoals vitamine D, magnesium of omega-3. Raadpleeg altijd je arts als je medicijnen gebruikt.



## Hoe snel merk ik resultaat?

Sommige vrouwen merken binnen een week verschil in slaap, anderen hebben 2-3 weken nodig. Volledige hormonale reset kan 6-12 weken duren. Geef je lichaam de tijd.



## Kan ik dit gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding?

Raadpleeg altijd je arts of verloskundige voordat je nieuwe supplementen gebruikt tijdens zwangerschap of borstvoeding.



## Moet ik ook mijn voeding aanpassen?

De drops werken het beste in combinatie met stabiele bloedsuiker. Een eiwitrijk ontbijt en warme maaltijden versterken het effect, maar je hoeft niet te crashdiëten.



## Hoe lang moet ik dit gebruiken?

Minimaal 8-12 weken voor volledige reset. Daarna kun je evalueren of je wilt doorgaan of je systeem stabiel genoeg is om zonder verder te gaan.



## Zijn er bijwerkingen?

De drops zijn natuurlijk en zacht. Sommige vrouwen voelen de eerste dagen wat extra moeheid omdat hun lichaam eindelijk mag ontspannen. Dit trekt snel bij.

Je staat op een **kruispunt**. Aan de ene kant ligt de bekende weg: blijven doorgaan zoals je nu doet, hopen dat het vanzelf beter wordt, volhouden tot je echt niet meer kunt. Aan de andere kant ligt een nieuw pad: het pad van herstel, van luisteren naar je lichaam, van jezelf de tools geven die je nodig hebt om te helen.

Beide paden zijn een keuze. Maar alleen **één pad brengt je terug naar jezelf**.

# Welke keuze maak ik voor het *beste resultaat*?

Je kan ervoor kiezen om je product eenmalig aan te kopen of in een abonnementsformule waarbij je geniet van -15% korting (kan maandelijks gewoon opgezegd worden)



## Deze combinatie ondersteunt je dag-nachtritme en je cortisolbalans.

- Overdag helpen de Day Drops je cortisol op een gezonde manier te activeren, zodat je energie, focus en mentale helderheid hebt zonder overdrive.
- 's Avonds ondersteunen de Night Drops het afbouwen van cortisol, waardoor je zenuwstelsel tot rust komt en herstel makkelijker op gang komt.

## Het resultaat:

- minder energiedips
- minder "aan blijven staan" 's avonds
- betere slaapkwaliteit
- meer balans tussen actie en ontspanning

**Ideaal bij stress, vermoeidheid, slecht slapen of het gevoel dat je lichaam niet meer goed schakelt tussen dag en nacht.**

[GA NAAR SHOP](#)

# EverGlow collageen & Drops

EverGlow Collageen & Drops werken niet cosmetisch, maar structureel op huidkwaliteit en huidveroudering van binnenuit. De basis van EverGlow is gehydrolyseerd type I viscollageen, het belangrijkste collageentype in onze huid en essentieel voor stevigheid, elasticiteit en structuur. Door de gehydrolyseerde vorm wordt het collageen efficiënt opgenomen en herkend door het lichaam.



Wat deze formule uitzonderlijk maakt, is de toevoeging van extract van witte tomaten (*Solanum lycopersicum*). Dit extract is rijk aan lycopeen, een carotenoïde die bekendstaat om zijn beschermende werking tegen oxidatieve stress, UV-gerelateerde schade en pigmentreacties.

Collageensupplementen met tomatenextract zijn zeer zeldzaam, terwijl net dit ingrediënt een belangrijke rol speelt in het ondersteunen van een egale huid en het beperken van pigmentstress.

Het resultaat:

- minder energiedips
- minder "aan blijven staan" 's avonds
- betere slaapkwaliteit
- meer balans tussen actie en ontspanning

[GA NAAR SHOP](#)

Ideaal bij stress, vermoeidheid, slecht slapen of het gevoel dat je lichaam niet meer goed schakelt tussen dag en nacht.

Dit collageen bevat een natuurlijke zoetstof zodat je de inname goed kan volhouden. Dus geen vieze smaakjes.

# Glicotrol & Drops

Glicotrol & Drops is geen klassieke “bloedsuikersupplement” combinatie, maar een formule die werkt op regulatie in plaats van onderdrukking. Waar veel producten vooral gericht zijn op snelle suikerdaling, ondersteunt Glicotrol het lichaam in het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel doorheen de dag. Dit heeft niet alleen effect op energie, maar ook op rust in het zenuwstelsel en hormonale balans.



Wat deze combinatie onderscheidt, is dat ze niet focust op controle of restrictie, maar op fysiologische stabiliteit. Dat maakt Glicotrol & Drops bijzonder geschikt voor mensen met:

- energiedips
- sterke cravings
- stressgerelateerde bloedsuikerschommelingen
- of een lichaam dat moeilijk schakelt tussen actie en rust

Het resultaat is meer stabiele energie, minder onrust en meer draagkracht doorheen de dag, iets wat je zelden ziet in standaard bloedsuikersupplementen.

[GA NAAR SHOP](#)

# Max2O & Drops

Max2O & Drops werken op een niveau dat vaak wordt vergeten: cellulaire hydratatie en elektrische balans. Waar “meer water drinken” vaak niet volstaat, ondersteunt Max2O het lichaam in het effectief opnemen en vasthouden van water in de cellen. Dit is essentieel voor energieproductie, spier- en hersenfunctie, huidkwaliteit en herstel.

Wat deze combinatie onderscheidt, is dat hydratatie hier niet los wordt gezien van het zenuwstelsel.

De Drops ondersteunen stressregulatie en cortisolbalans, waardoor het lichaam water en mineralen beter kan benutten. Chronische stress en een ontregeld zenuwstelsel leiden namelijk vaak tot uitdroging op celniveau, zelfs bij voldoende vochtinname.



## Samen ondersteunen Max2O & Drops:

- betere celhydratatie
- meer fysieke en mentale energie
- sneller herstel
- minder “leeg” of uitgeput gevoel

## Deze combinatie is vooral waardevol bij:

- vermoeidheid zonder duidelijke oorzaak
- hoofdpijn of brain fog
- doffe huid
- intensieve levensstijl of sport
- stressgerelateerde uitputting

Max2O & Drops werken niet oppervlakkig, maar herstellen de basisvoorwaarden waarop energie en veerkracht gebouwd zijn, iets wat je in weinig hydratatieproducten zo geïntegreerd terugziet.

[GA NAAR SHOP](#)

# Natuurlijke *suppletie* voor een *stralende versie*

Ik krijg soms de vraag waarom ik ervoor kies om geen suppletie in stock te hebben in mijn praktijk, maar alles rechtstreeks te laten verzenden via de webshop van **partner.co**. En die keuze is heel bewust.

Voor mij gaat gezondheid niet alleen over wat je neemt, maar ook over **kwaliteit**, transparantie en verantwoordelijkheid. Suppletie vraagt om correcte opslag, traceerbaarheid, houdbaarheidscontrole en constante kwaliteitsbewaking. Door samen te werken met een partner die dit volledig professioneel en op grote schaal organiseert, weet ik zeker dat wat jij ontvangt altijd vers, correct bewaard en volgens de hoogste standaarden wordt verzonden.

Daarnaast geloof ik sterk in minder schakels, meer **zuiverheid**. Door producten rechtstreeks vanuit de **officiële webshop** te laten komen, is er geen tussenopslag, geen extra handling en geen risico op kwaliteitsverlies. Wat jij bestelt, komt rechtstreeks van de bron.

Het geeft mij ook de ruimte om te doen waar ik het beste in ben: jou begeleiden in **belichaamde gezondheid, zenuwstelselregulatie en een duurzame healthy lifestyle** in plaats van bezig te zijn met voorraadbeheer en logistiek.

Ik ben steeds beschikbaar voor **persoonlijk advies, begeleiding en afstemming**, terwijl de distributie gebeurt door een systeem dat daarin gespecialiseerd is.

Voor mij is dit de meest zuivere, veilige en aligned manier om met suppletie te werken.

En precies daarom kies ik hiervoor.

# Waarom ik kies voor de suppletie van *partner.co-* *co.lab?*

Als **huid- en inner wellness expert** is suppletie voor mij geen trend, maar precisie.

Een samenwerking tussen **natuur en wetenschap**, met respect voor het lichaam.

De formules vertrekken vanuit **pure, traceerbare ingrediënten** die zorgvuldig geselecteerd worden bij boerderijen die kwaliteit en duurzaamheid hoog in het vaandel dragen. Die natuurlijke basis wordt vervolgens verfijnd door **geavanceerd wetenschappelijk onderzoek**, zodat het lichaam exact krijgt wat het nodig heeft - niet meer, niet minder.

Wat deze suppletie onderscheidt, is dat het formuleringsproces niet stopt bij de lancering. De **samenstellingen worden continu geëvalueerd** en bijgestuurd op basis van nieuwe inzichten, zodat ze blijven aansluiten bij wat het lichaam vandaag nodig heeft.

Elke formule bestaat uit **klinisch onderzochte ingrediënten**, uitgebreid getest op veiligheid, kwaliteit en effectiviteit. Pas wanneer een product aan strenge, onafhankelijke kwaliteitsnormen voldoet, wordt het vrijgegeven en rechtstreeks naar jou verzonden, zonder omwegen.

Precisie-oplossingen, afkomstig uit de natuur, wetenschappelijk onderbouwd en volledig traceerbaar.

x *albana*



# READY to GET STARTED?

De drops vervangen geen rust. Geen grenzen. Geen bewust leven. Maar ze maken het proces zachter, sneller en haalbaarder. Zeker als je al zo lang "sterk" bent geweest.

