

In de schijnwerpers

Carla Weekers

POH, leefstijlcoach en hormoonspecialist



"Mijn passie voor preventie en leefstijl vindt zijn oorsprong in mijn jeugd. Ik was 17 toen er tijdens een blindedarmoperatie een slagader werd aangeprikt. Dat zorgde voor veel bloedverlies en een tweede spoedoperatie. Het was een traumatische ervaring; ik had toen graag iemand gehad die naar me had geluisterd en tussen de regels voelde wat ik nodig had. Dat is wat ik nu probeer toe te passen in mijn werk."

"Ik werk nu zo'n zeven jaar in de leefstijlgeneeskunde voor het leefstijlprogramma 'Keer Diabetes2 Om'. Daarnaast ben ik twee jaar geleden mijn eigen bedrijf begonnen als leefstijlcoach en hormoonspecialist. Dit in combinatie met mijn werk als POH, nu 16 jaar, maakt dat ik een rugzak vol medische kennis heb vergaard. Het is belangrijk dat mensen leren begrijpen hoe het lichaam werkt en ik wil hen helpen om te lezen wat het nodig heeft. Want dan kun je er ook naar handelen. Juist door mijn jarenlange ervaring kan ik verschil maken. Ik hoop mensen te inspireren om dingen anders aan te pakken."

'Je levensenergie, het vuurtje vanbinnen, is zo belangrijk!'

"Vanaf je 35e neemt de hormoonproductie langzaam af. Het lichaam heeft al die tijd voor ons gezorgd. Dan wordt het zaak dat wij voor ons lichaam gaan zorgen, onszelf kennis en ondersteuning gunnen en liever voor onszelf zijn! Daarnaast is leefstijlpreventie belangrijk. Bij het inzetten van leefstijl als medicijn kijken we naar voeding, beweging, stress, slaap en ook supplementen. In samenwerking met de huisarts is ook hormoonsuppletie inzetbaar. Samen kunnen we ons complementair inzetten om mensen vooruit te helpen, waarbij leefstijl altijd de basis blijft."

"In een persoonlijk consult luister ik naar de hulpvraag. Die kan gaan over bijvoorbeeld overgewicht, de overgang of diabetes. Samen kijken we naar jouw leefstijl om weer grip te krijgen en ook je levensenergie terug te krijgen! Daarnaast begeleid ik groepen, die dynamiek vind ik ook erg leuk. Online of fysiek – met 15 diabeten bijvoorbeeld met 'Keer Diabetes2 Om' – waarbij er meteen verbinding is. Of een sessie over hormonen. Vroeger was er de Tupperware-avond, toen kwam de vibrator-avond... Waarom geen hormoonavonden? Ik neem mensen graag mee!"

"Ik ben 46 en probeer de veranderingen te omarmen. Alles is maakbaar, maar een quick fix is er niet. Je moet er wel wat voor doen. Ik help mensen graag op pad naar een gezonder en gelukkiger leven!"