

## 🔥 Ben jij in de overgang (geweest) en zoek je échte antwoorden? Lees dit. 🔥

Je hebt het vast al gemerkt: ineens werkt je lichaam anders. Je probeert misschien andere voeding, supplementen of adviezen die je online tegenkomt... maar wat helpt nou écht — en wat is onzin?

👉 Op **dinsdagavond 31 maart in Utrecht** krijg jij de kans om daar samen met andere vrouwen achter te komen.

Dit is geen standaard bijeenkomst.

Dit is jouw kans om mee te bouwen aan onderzoek dat er écht toe doet.

💬 **Praat mee. Deel je ervaring. Maak impact.**

Tijdens een open en vertrouwd groepsgesprek ga je samen met andere vrouwen in gesprek over wat jij hebt geprobeerd, wat werkte (of juist niet), en waarom.

❤️ Want dit gaat ergens over:

Hart- en vaatziekten zijn de grootste gezondheidsrisico's voor vrouwen — juist tijdens de overgang. En toch ontbreken duidelijke richtlijnen.

Dat gaan we veranderen. Met jou.

### Waarom je erbij wilt zijn:

- Je krijgt inzicht in wat andere vrouwen ervaren en proberen
- Je helpt feiten van fabels te onderscheiden
- Je draagt bij aan betrouwbare adviezen voor duizenden vrouwen
- Je ontvangt een cadeaubon van €20 als dank

📍 **Locatie:** Jainy's Loods, Utrecht

🕒 **Tijd:** 19:30 – 21:30

👥 **Kleine groep (5–8 vrouwen), dus veel ruimte voor jouw verhaal**

✨ Of je nu volop in de overgang zit of er al doorheen bent — jouw ervaring is waardevol.

👉 **Voel je dat dit over jou gaat? Wacht niet te lang. Meld je aan en praat mee.**

### Vragen en aanmelden

Heb je vragen of wil je lid worden van onze community? Vul dan het [aanmeldformulier](#) in. Wij nemen per e-mail contact met je op.

<https://www.radboudumc.nl/formulieren/aanmeldformulier-menofood>

<https://www.radboudumc.nl/lopende-onderzoeken/menofood>