

# Testosteron Killers

Wat Je Moet Elimineren voor Optimale Waarden

## Introductie

Identificeer en elimineer de factoren die je testosteron verlagen.

### Wat je gaat leren in dit ebook:

De grootste testosteron killers

Hoe je ze kunt vermijden

Alternatieven en oplossingen

Een detox plan opstellen

Je hormonen beschermen

# De Top 5 Testosteron Killers

Elimineer deze factoren om je testosteron te beschermen.

## 1. Chronische Stress

Langdurige stress verhoogt cortisol, wat testosteron onderdrukt.

## 2. Slechte Slaap

Onvoldoende slaap verlaagt testosteron met tot 40%.

## 3. Overmatig Alcohol

Alcohol verstoort de hormoonproductie.

## 4. Verwerkte Voeding

Suiker en transvetten verlagen testosteron.

## 5. Sedentaire Levensstijl

Gebrek aan beweging verlaagt hormoonproductie.

