

Resultaten



Testosteron



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

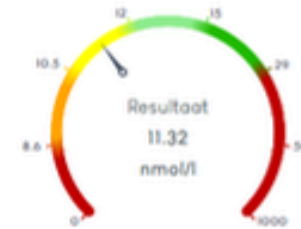
Start je gesprek

## Resultaat samenvatting

### Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.

[Lees meer](#)



### In dit rapport lees je:

- Onze tips om je testosteron te verhogen
- De meest voorkomende symptomen bij een testosterontekort
- Testosteron bij mannen en vrouwen: wat is het verschil
- Wat te doen bij een te hoog testosteronniveau
- Testosteron en gerelateerde hormonen: de samenhang
- Wanneer een goed moment is voor een volgende meting



### Onze tips om je testosteron te verhogen

In dit gedeelte laten we je alle factoren zien die je testosteronspiegel beïnvloeden en wat je kunt doen om je testosteronspiegel op natuurlijke wijze te verhogen.

#### Sport en beweging

- Doe regelmatig krachttraining, vooral voor de grote spiergroepen zoals benen, borst en rug.