

# 10 recomandări pentru o bună sănătate hormonală



**European Hormone Day**

Pentru că hormonii contează  
24 aprilie 2024

## ADOPTĂ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

1

### Faceți mișcare

Activitatea fizică este esențială pentru un echilibru hormonal sănătos. Efectuarea de exerciții fizice 1,5-2,5 ore/săptămână ajută organismul să producă hormoni.



2

### Mâncați sănătos

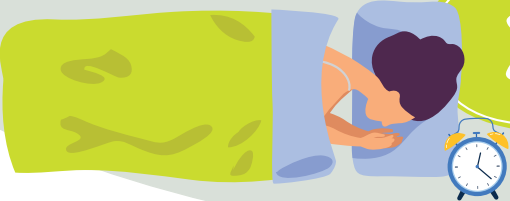
Mâncați multe fructe proaspete, legume și cereale integrale și păstrați la minimum alimentele procesate.



3

### Dormiți suficient

Încearcă să ai cel puțin 7 ore de somn neîntrerupt de la aceeași oră în fiecare noapte și te vei trezi odihnită și plină de energie!



## PREVENIREA DEFICIENȚELOR HORMONALE CARE POT FI EVITATE

4

### Menținerea aportului de vitamina D

Consumați pește gras, cum ar fi somonul și sardinele. Luați în considerare administrarea de suplimente de vitamina D, cum ar fi uleiul din ficat de cod, în lunile de toamnă și de iarnă, când expunerea la soare este redusă.



5

### Consumați alimente bogate în iod

Fructele de mare, algele marine, ouăle și lactatele pot ajuta la menținerea nivelului de iod.



6

### Consumați alimente bogate în calciu

laurtul, migdalele, fasolea și verdețurile vă vor ajuta să vă protejați oasele și dinții.



Întrebați medicul dumneavoastră dacă suplimentele ar fi benefice

## REDUCEREA EXPUNERII LA PERTURBATORI ENDOCRINI

7

### Evitați ambalajele din plastic

Folosiți recipiente din sticlă sau din oțel inoxidabil în locul recipientelor și sticlelor din plastic. Beți apă de la robinet în loc de apă îmbuteliată. Și nu introduceți niciodată plasticul în cuptorul cu microunde!



8

### Îmbunătățiți calitatea aerului din interior

Aerul din interiorul și din afara casei poate conține proprietăți perturbatoare endocrine. Aspirăți, ștergeți praful și aerisiți în mod regulat pentru a reduce prezența particulelor de praf.



9

### Alegeți cu înțelepciune produsele de îngrijire și cosmeticele

Produsele de îngrijire și cosmeticele pot avea un efect de perturbare endocrină. Verificați ingredientele și încercați să evitați să cumpărați produse cosmetice care conțin substanțe chimice care perturbă sistemul endocrin, cum ar fi ftalații, parabenii și triclosanul.



## FIȚI CONȘTIENTI DE SEMNELE ȘI SIMPTOMELE PRECOCE ALE BOLILOR ENDOCRINE

10

### Obțineți un diagnostic precis

Vorbiți cu medicul dumneavoastră dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome:

- Creștere/pierdere în greutate inexplicabilă
- Sensibilitate la frig
- Modificări ale poftei de mâncare
- Păr și unghii casante
- Oboseală
- Piele uscată și descuamată
- Apariția depresiei
- Setea excesivă
- Semne de pubertate timpurie sau târzie (în afara vârstei de 8-13 ani la fete și 9-14 ani la băieți)
- Specific adulților: pierderea libidoului, cicluri menstruale neregulate, infertilitate



#BecauseHormonesMatter



www.es-e-hormones.org



www.es-e-foundation.org

© 2024 European Society of Endocrinology