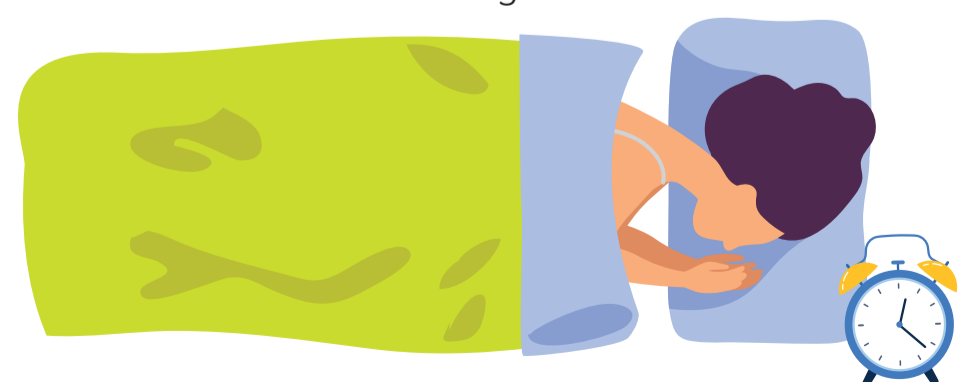


10 aanbevelingen voor een goede hormonale gezondheid

EEN GEZONDE LEVENSTIJL



European Hormone Day

Omdat hormonen belangrijk zijn
24 april 2024

VOORKOM HORMOONTEKORTEN



Raadpleeg je eigen (huis)arts rondom het gebruik van voedingssupplementen

BLOOTSTELLING AAN HORMOONVERSTORENDE STOFFEN VERMINDEREN



10 WEES JE BEWUST VAN VROEGE TEKENEN EN SYMPTOMEN VAN ENDOCRIENE AANDOENINGEN

Een nauwkeurige diagnose is belangrijk

Raadpleeg je (huis)arts als je één of meerdere van de volgende symptomen ervaart:

- Onverklaarbare gewichtstoename of -verlies
- Gevoeligheid voor kou
- Veranderingen in de eetlust
- Broos haar en broze nagels
- Vermoeidheid
- Droge en schilferige huid
- Begin van een depressie
- Overmatige dorst
- Tekenen van vroege of late puberteit (buiten de leeftijd van 8-13 jaar bij meisjes en 9-14 jaar bij jongens)
- Specifiek voor volwassenen: verlies van libido, onregelmatige menstruatiecyclus, onvruchtbaarheid



#BecauseHormonesMatter

 **European Society of Endocrinology**
www.es-e-hormones.org

 **European Hormone and Metabolism Foundation**
www.es-e-foundation.org