

10 zaleceń dla dobrego zdrowia hormonalnego



**European
Hormone Day**
Ponieważ hormony mają znaczenie

PROWADŹ ZDROWY TRYB ŻYCIA

1

Uprawiaj aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowej równowagi hormonalnej. Ćwiczenie przez 1,5-2,5 godziny tygodniowo pomaga organizmowi produkować hormony.



2

Odżywiaj się zdrowo

Jedz dużo świeżych owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych, a przetworzoną żywność ogranicz do minimum.



3

Wysypiaj się

Staraj się o co najmniej 7 godzin nieprzerwanego snu o tej samej porze każdej nocy, a będziesz budzić się świeży i pełen energii!



ZAPOBIEGAJ NIEDOBOROM HORMONÓW, KTÓRYCH MOŻNA UNIKNĄĆ

4

Utrzymuj spożycie witaminy D

Jedz tłuste ryby, takie jak łosoś i sardynki. Rozważ przyjmowanie suplementów witaminy D, takich jak olej z wątroby dorsza, w miesiącach jesiennych i zimowych, kiedy ekspozycja na słońce jest niska.



5

Jedz pokarmy bogate w jod

Owoce morza, wodorosty, jaja i nabiał mogą pomóc w utrzymaniu odpowiedniego poziomu jodu.



6

Jedz pokarmy bogate w wapń

Jogurt, migdały, fasola i ciemne warzywa liściaste pomogą chronić kości i zęby.



Zapytaj swojego lekarza, czy przyjmowanie suplementów będzie dla Ciebie korzystne

ZMNIJSZ EKSPOZYCJĘ NA SUBSTANCJE ZABURZAJĄCE GOSPODARKĘ HORMONALNĄ

7

Unikaj plastikowych opakowań

Używaj pojemników szklanych lub ze stali nierdzewnej zamiast plastikowych pojemników i butelek. Pij wodę z kranu zamiast wody butelkowanej. I nigdy nie używaj plastiku w kuchenke mikrofalowej!



8

Popraw jakość powietrza w pomieszczeniach

Powietrze w domu i poza nim może zawierać substancje zaburzające gospodarkę hormonalną. Regularnie odkurzaj i wietrz pomieszczenia, aby zmniejszyć obecność cząsteczek kurzu.



9

Mądrze wybieraj produkty do pielęgnacji i kosmetyki

Produkty pielęgnacyjne i kosmetyki mogą mieć działanie zaburzające gospodarkę hormonalną. Sprawdzaj skład i staraj się unikać kupowania kosmetyków, które zawierają substancje chemiczne zaburzające gospodarkę hormonalną, takie jak ftalany, parabeny i triklosan.



ZWRACAJ UWAGĘ NA WCZESNE OZNAKI I OBJAWY CHORÓB UKŁADU HORMONALNEGO

10

Uzyskaj dokładną diagnozę

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli doświadczasz któregoś z poniższych objawów:

- Niewyjaśniony przyrost/ utrata masy ciała
- Nadwrażliwość na zimno
- Zmiany w apetycie
- Łamliwe włosy i paznokcie
- Zmęczenie
- Sucha i łuszcząca się skóra
- Początek objawów depresji
- Nadmierne pragnienie
- Oznaki wczesnego lub późnego dojrzewania (poza wiekiem 8-13 lat u dziewcząt i 9-14 lat u chłopców)
- Właściwe dla dorosłych: utrata libido, nieregularne cykle miesiączkowe, niepłodność



#BecauseHormonesMatter



European Society
of Endocrinology

www.es-e-hormones.org



European Hormone and
Metabolism Foundation

www.es-e-foundation.org