

# 10 zaleceń dla dobrego zdrowia hormonalnego



**European  
Hormone Day**

Ponieważ hormony mają znaczenie  
24 kwietnia 2024 r

## 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

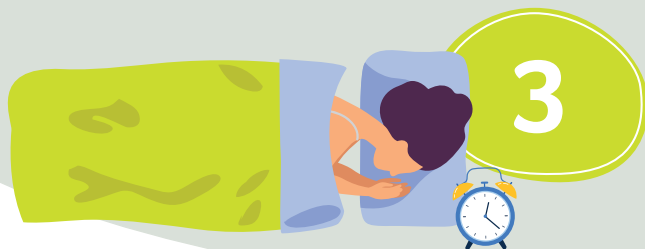
Jedz dużo świeżych owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych, a przetworzoną żywność ogranicz do minimum.



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 CHOROÓB 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 miesięczne, niepłodność



# #BecauseHormonesMatter



European Society  
of Endocrinology

[www.es-e-hormones.org](http://www.es-e-hormones.org)



European Hormone and  
Metabolism Foundation

[www.es-e-foundation.org](http://www.es-e-foundation.org)

© 2024 European Society of Endocrinology