

# 10 рекомендацій для гарного гормонального здоров'я



**European  
Hormone Day**  
Perché gli ormoni sono importanti

## ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1

### Займайтеся спортом

Фізична активність необхідна для здорового гормонального балансу. Заняття спортом 1,5-2,5 години на тиждень допомагають організму виробляти гормони.



2

### Їжте здорову їжу

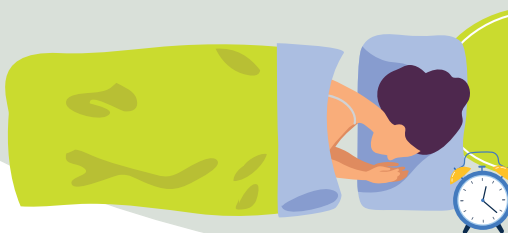
Їжте багато свіжих фруктів, овочів і цільного зерна, а оброблені продукти зведіть до мінімуму.



3

### Висипайтеся

Прагніть щонайменше 7 годин безперервного сну в один і той же час щоночі, і ви будете прокидатися свіжими і повними енергії!



## ЗАПОБІГТИ ГОРМОНАЛЬНОМУ ДЕФІЦИТУ, ЯКОГО МОЖНА УНИКНУТИ

4

### Підтримуйте споживання вітаміну D

Їжте жирну рибу, наприклад, лосось і сардини. Подумайте про прийом добавок з вітаміном D, таких як олія з печінки тріски, в осінні та зимові місяці, коли сонце мало світить.



5

### Їжте продукти, багаті на йод

Морепродукти, морські водорості, яйця та молочні продукти допомагають підтримувати рівень йоду в організмі.



6

### Їжте продукти, багаті на кальцій

Йогурт, мигдаль, боби і темна листовата зелень допоможуть захистити ваші кістки і зуби.



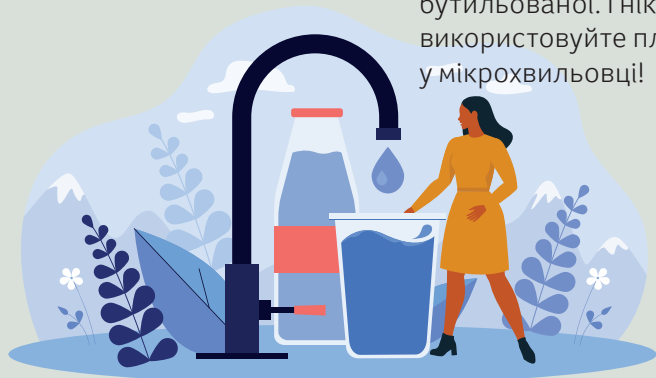
Запитайте свого лікаря, чи будуть корисними харчові добавки

## ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ ЕНДОКРИННИХ РУЙНІВНИКІВ

7

### Уникайте пластикового пакування

Використовуйте скляний або нержавіючий посуд замість пластикових контейнерів і пляшок. Пийте воду з-під крана замість бутельованої. І ніколи не використовуйте пластик у мікрохвильовці!



8

### Покращуйте якість повітря в приміщенні

Повітря в будинку і за його межами може містити шкідливі для ендокринної системи речовини. Регулярно пилюйте, витирайте пил і провітрюйте приміщення, щоб зменшити кількість частинок пилу.



9

### Вибирайте засоби догляду та косметику з розумом

Засоби догляду та косметика можуть мати ендокринний ефект. Перевіряйте склад і намагайтеся уникати покупки косметики, яка містить хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи, такі як фталати, парабени і триклозан.



## ЗНАТИ ПРО РАННІ ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ ЕНДОКРИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

10

### Отримайте точний діагноз

Поговоріть з лікарем, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів:

- Незрозуміле збільшення/ зменшення ваги
- Чутливість до холоду
- Зміна апетиту
- Ламкість волосся та нігтів
- Втома
- Сухість та лущення шкіри
- Поява депресії
- Надмірна спрага
- Ознаки раннього або пізнього статевого дозрівання (після 8-13 років у дівчаток і 9-14 років у хлопчиків)
- Специфічні для дорослих: втрата лібідо, нерегулярний менструальний цикл, безпліддя



# #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)