

# Hormon sağlığı için 10 öneri



**European  
Hormone Day**  
Çünkü Hormonlar Önemlidir

## SAĐLIKLI BİR YAŞAM TARZI BENİMSEYİN

1

### Hareketli olun

Sağlıklı bir hormon dengesi için fiziksel aktivite şarttır. Haftada 1,5-2,5 saat egzersiz yapmak vücudun hormon üretmesine yardımcı olur.



2

### Sağlıklı beslenin

Bol miktarda taze meyve, sebze ve tam tahıl tüketin ve işlenmiş gıdaları minimumda tutun.



3

### Yeterince uyunun

Her gece aynı saatte en az 7 saat kesintisiz uymayı hedeflediğinizde zinde ve enerji dolu bir şekilde uyanacaksınız!



## ÖNLENEBİLİR HORMON EKSİKLİKLERİNİ ENGELLEYİN

4

### D vitamini alımını sağlayın

Somon ve sardalya gibi yağlı balıklar yiyin. Güneş maruziyetinin düşük olduğu sonbahar ve kış aylarında morina karaciğeri yağı gibi D vitamini takviyeleri almayı ihmal etmeyin.



5

### İyot açısından zengin gıdalar tüketin

Deniz ürünleri, deniz yosunu, yumurta ve süt ürünleri iyot seviyenizi yüksek tutmanıza yardımcı olabilir.



6

### Kalsiyum açısından zengin gıdalar tüketin

Yođurt, badem, fasulye ve koyu yapraklı yeşillikler kemiklerinizi ve dişlerinizi korumaya yardımcı olacaktır.



**Takviyelerin faydalı olup olmayacağını doktorunuza sorun**

## ENDOKRİN BOZUCULARA MARUZİYETİ AZALTIN

7

### Plastik ambalajlardan kaçın

Plastik kaplar ve şişeler yerine cam veya paslanmaz çelik kaplar kullanın. Şişe suyu yerine musluk suyu için. Ve asla mikrodalgada plastik kullanmayın!



8

### İç mekanlarda hava kalitesini iyileştirin

Evin içindeki ve dışındaki hava, endokrin bozucu özellikler içerebilir. Toz partiküllerinin varlığını azaltmak için düzenli olarak süpürün, toz alın ve havalandırın.



9

### Bakım ürünlerinizi ve kozmetiklerinizi akıllıca seçin

Bakım ürünleri ve kozmetikler endokrin bozucu etkiye sahip olabilir. İçeriklerini kontrol edin ve fitalat, paraben ve triklosan gibi endokrin bozucu kimyasallar içeren kozmetik ürünleri satın almaktan kaçın.



## ENDOKRİN HASTALIĞININ ERKEN BELİRTİ VE SEMPTOMLARININ FARKINDA OLUN

10

### Doğru bir teşhis alın

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız doktorunuzla konuşun:

- Açıklanamayan kilo alımı/kaybı
- Soğuğa karşı hassasiyet
- İştah değişiklikleri
- Kırılgan saç ve tırnaklar
- Yorgunluk
- Kuru ve pul pul dökülen cilt
- Depresyon
- Aşırı susama
- Erken veya geç ergenlik belirtileri (kızlarda 8-13 yaş ve erkeklerde 9-14 yaş dışında)
- Yetişkinlere özgü: libido kaybı, düzensiz adet döngüleri, kısırlık



## #BecauseHormonesMatter



European Society  
of Endocrinology

www.es-e-hormones.org



European Hormone and  
Metabolism Foundation

www.es-e-foundation.org