

اعتماد أسلوب حياة صحي

2

تناول طعام صحي

تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة، وقلل من الأطعمة المصنعة إلى الحد الأدنى



1

النشاط البدني

النشاط البدني ضروري لتوازن الهرمونات. ممارسة الرياضة من ١,٥ إلى ٢,٥ ساعة أسبوعياً تساعد الجسم على إنتاج الهرمونات



الحصول على قسط كاف من النوم

الحصول على قسط كاف من النوم الحصول على ٧ ساعات على الأقل من النوم المتواصل في نفس الوقت كل ليلة وسوف تستيقظ منتعشاً ومليئاً بالطاقة!

3



منع نقص الهرمونات التي يمكن تجنبها

5

الحصول على قسط كاف من النوم

تناول الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين. فكر في تناول مكملات فيتامين د مثل زيت كبد سمك في أشهر الخريف والشتاء عندما يكون التعرض لأشعة الشمس منخفضاً



المحافظة على تناول فيتامين د

تناول الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين. فكر في تناول مكملات فيتامين د مثل زيت كبد سمك في أشهر الخريف والشتاء عندما يكون التعرض لأشعة الشمس منخفضاً

4



الحصول على قسط كاف من النوم

تناول الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين. فكر في تناول مكملات فيتامين د مثل زيت كبد سمك في أشهر الخريف والشتاء عندما يكون التعرض لأشعة الشمس منخفضاً

6

اسأل طبيبك إذا كانت المكملات الغذائية ستكون مفيدة

تقليل التعرض لاضطرابات الغدد الصماء

الحصول على قسط كاف من النوم

تناول الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين. فكر في تناول مكملات فيتامين د مثل زيت كبد سمك في أشهر الخريف والشتاء عندما يكون التعرض لأشعة الشمس منخفضاً

7



تحسين جودة الهواء الداخلي

يمكن أن يحتوي الهواء داخل المنزل وخارجه على خصائص تسبب اختلال الغدد الصماء. قم بالتفريغ والغبار والتهوية بانتظام لتقليل وجود جزيئات الغبار



اختر منتجات العناية ومستحضرات التجميل الخاصة بك بحكمة

منتجات العناية ومستحضرات التجميل يمكن أن يكون لها تأثير مغل بالغدد الصماء. تحقق من المكونات وحاولي تجنب شراء مستحضرات التجميل التي تحتوي على مواد كيميائية اختلال الغدد الصماء مثل الفثالات والبارابين والتريكلوسان

9



كن على دراية بالعلامات والأعراض المبكرة لأمراض الغدد الصماء

احصل على تشخيص دقيق

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

10

- زيادة/خسارة الوزن غير المبررة
- العطش الشديد
- الحساسية للبرد
- تغيرات في الشهية
- هشاشة الشعر والأظافر
- تعب
- الجلد الجاف والمتقشر
- بداية الاكتئاب
- علامات البلوغ المبكر أو المتأخر (خارج سن 8-13 عند الفتيات و 9-14 عند الأولاد)
- خاص بالبالغين: فقدان الرغبة الجنسية، وعدم انتظام الدورة الشهرية، والعقم

#BecauseHormonesMatter