



# Ziua Europeană a Hormonilor

Deoarece Hormonii Contează  
15 Mai 2023

# 10 recomandări pentru un bun echilibru hormonal



**European  
Hormone Day**  
Because Hormones Matter  
15 May 2023

## ADOPTĂ UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

1



### Fii activ

Activitatea fizică este esențială pentru un echilibru hormonal. Exercițiile fizice 1,5-2,5 ore/săptămână ajută corpul să producă hormoni.

2

### Mănâncă sănătos

Consumă multe fructe proaspete, legume și cereale integrale. Exclue mâncarea procesată.



3



### Dormi suficient

Asigură-ți cel puțin 7 ore de somn neîntrerupt la aceeași oră în fiecare noapte și te vei trezi revigorat și plin de energie!

# PREÎNTÂMPINĂ DEFICITELE HORMONALE EVITABILE

4

## Menține consumul de vitamina D



Consumă pește gras (somon, sardine). Administrează suplimente de vitamina D în lunile de toamnă și iarnă, când expunerea la soare este redusă.

5

## Consumă alimente bogate în iod



Produsele de mare, algele, ouăle, lactatele te pot ajuta să menții ridicat nivelul de iod.

6

## Consumă produse bogate în calciu

Lactatele, iaurtul, nucile, boboasele, zarzavaturile verzi te vor ajuta să-ți protejezi dinții și oasele.



Întreabă doctorul dacă suplimentele ar fi benefice

## DIMINUEAZĂ EXPUNEREA LA PERTURBATORII SISTEMULUI ENDOCRIN

7

### Evită ambalajele din plastic

Utilizează containere din sticlă sau metal inoxidabil în locul celor din plastic.

Nu pune niciodată plasticul în cuptorul cu microunde.



8

### Ameliorează calitatea aerului din încăpere

Aerul poate conține particule care perturbă funcția sistemului endocrin.

Folosește regulat aspiratorul, curăță și aerisește încăperile pentru a înlătura particulele de praf.



9

### Alege atent produsele cosmetice și de îngrijire

Produsele cosmetice și de îngrijire pot avea efect nociv asupra sistemului endocrin.

Verifică lista componentelor și evită să achiziționezi produse care conțin substanțe perturbatoare ale sistemului endocrin, așa cum sunt: ftalați, parabeni, triclosan.



# FII PRECAUT LA SEMNELE ȘI SIMPTOMELE BOLILOR ENDOCRINE

10

## Obține un diagnostic exact

Discută cu doctorul tău dacă ai oricare dintre simptomele de mai jos:

- Scădere ponderală inexplicabilă/adaos ponderal
- Sensibilitate la frig
- Schimbări ale poftei de mâncare
- Păr și unghii fragile
- Oboseală
- Piele uscată
- Depresie
- Sete excesivă
- Semne de pubertate precoce sau întârziată (cu excepția vârstei 8-13 ani la fete și 9-14 ani la băieți)
- La adulți: reducerea libidoului, ciclul menstrual neregulat, infertilitate



#BecauseHormonesMatter