



Гормональные нарушения негормональные решения

Многие женщины с гормональными проблемами не хотят или не могут принимать гормональные препараты. А в голове куча вопросов. Что делать? Какие анализы сдавать? Какие препараты принимать? Какие БАДы выбирать?

Знакомо?

Тогда этот чек-лист для тебя

- Обязательно откажись от вредных привычек
Очень важно отказаться от алкоголя и курения
- Гормональное здоровье зависит сбалансированного питания
В рационе должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины и микронутриенты
- Здоровые печень, желчный пузырь, кишечник - залог гормонального здоровья
От работы этих органов зависит не только женское, но и мужское здоровье
- Восполняем дефициты
Витамины и минералы необходимо восполнять
- Сон влияет на работу гормональной системы
спим правильно: 22-00 - 22-30 - сон
- Управляем стрессом
учимся делить все на 2 или принимаем препараты
- Движение - это жизнь

физические занятия никто не отменял, выбираем для себя

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?