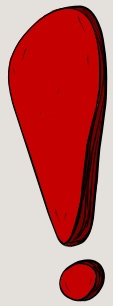


# Ознаки гормонального збою

(які легко пропустити)



"Я плакала без причини. Засинала вдень.  
І не впізнавала себе в дзеркалі."



А потім дізналась: це не я. Це гормони.

"Ти не лінива. → Ти виснажена.

Ти не «істеричка» → У тебе дисбаланс гормонів

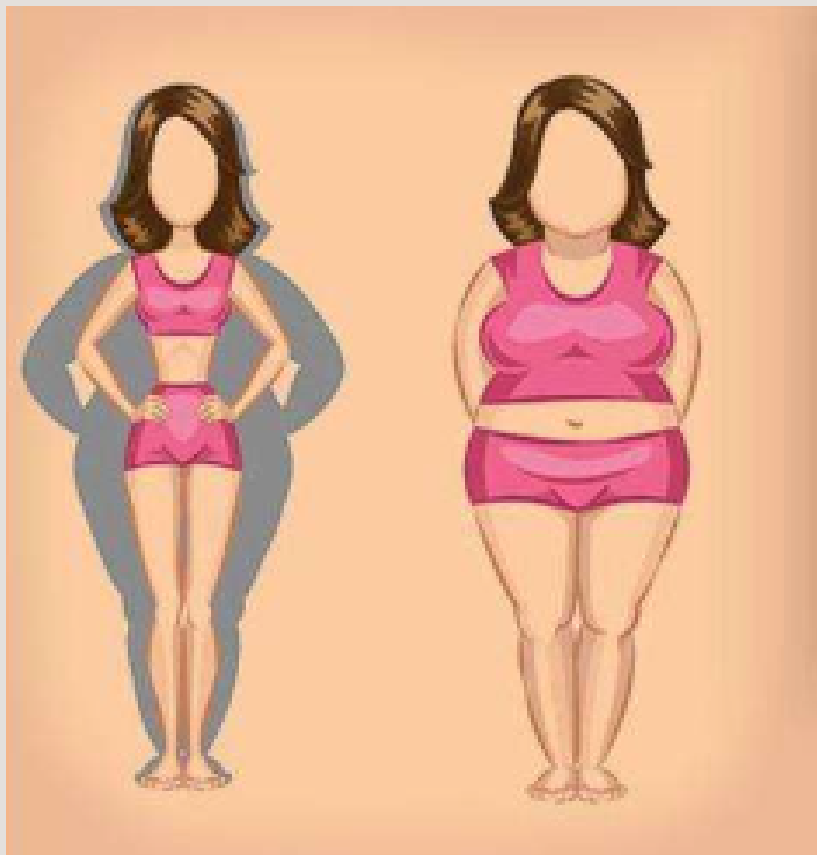
Це не твої «таргани». → Це симптоми.

Твоє тіло не ворог — воно просить  
про допомогу.  
Замість "терпіти" — спробуй  
зрозуміти



## Найпоширеніші симптоми:

- 📌 різкий набір ваги (особливо в області живота), нестримна тяга до солодкого
- 📌 порушення менструального циклу (нерегулярні, болючі менструації)



- 📌 головний біль, розсіяність “забудькуватість”, підвищена пітливість

- 📌 різкі зміни настрою, тривожність, **плаксивість, втома, порушення сну** - ВСІ саме такі симптоми, які **часто пропускають та зневажають**
- 📌 зміни **шкіри** та **волосся** такі як: акне, вугрі, випадіння волосся
- 📌 проблеми із травленням: нудота, діарея
- 📌 напруження в **грудях**: зміна розміру та форми грудей, зменшується їхня щільність