

Quais são os seus promotores de enxaquecas?

Um promotor de enxaquecas é qualquer coisa que actua como um interruptor para dar origem a uma enxaqueca. Cada pessoa tem os seus próprios promotores. Assinale os seus promotores abaixo:

Alimentos

- Vinho, cerveja e uísque
- Alguns queijos (Cheddar, Brie, Stilton, Camembert)
- Adoçante artificial (em alimentos e bebidas)
- Cafeína (em café, chá, bebidas gaseificadas)
- Nozes
- Carnes preservadas (carnes secas, cachorros)
- Glutamato monossódico (em amaciador de carnes, alguma comida chinesa ou outros alimentos)
- _____

Alterações

- Demasiado sono
- Muito pouco sono
- Refeições saltadas
- _____

Stress

- Stress profissional
- Stress familiar ou pessoal
- Emoções fortes
- _____

Ambiente

- Alterações atmosféricas ou de temperatura
- Odores intensos
- Luzes fortes
- _____

Hormonas

- Período menstrual mensal
- Ovulação
- Pílulas contraceptivas
- Terapêutica de substituição hormonal

**Agora que
conhece os seus
promotores:**

- ✓ Tente evitar aqueles que puder.
- ✓ Fale com o seu médico sobre formas de gerir aqueles que não pode evitar.