

早來的青春期



當 8 歲的女孩有 13 歲女孩的身軀

我們上一代人只有不到5%的女孩在8歲前開始青春期

{現在已經翻了一倍!}

根據統計

10%

的白人和亞洲人

15%

的西班牙裔人

25%

的非裔美國人

...都在八歲時踏入青春期

快點動起來



多花一點時間在戶外

騎腳踏車或走走公園
給她選擇你跟她都喜歡的活動

找一些她喜歡的活動

女孩每天應該至少有60分鐘運動

可以分段變成兩節30分鐘或四節15分鐘

培養正面的想法
教她愛惜自己的身體!

多吃蔬菜、全穀類、豆類和水果



少吃有添加糖的食物
例如...

蔗糖 + 玉米糖漿 + 果糖

吃得健康

著重健康飲食多於減肥瘦身

要健美!

喝水!

不要喝熱量高的飲品

喝檸檬水或吃水果來代替汽水和能量飲品

五到十歲上學的小孩需要10到11個小時的睡眠
十到十七歲的青少年需要8.5到9.25個小時的睡眠

建立作息的規律
用30分鐘放鬆準備入眠

關掉電視、平板和手機!

充足的睡眠

睡眠有助我們的大腦處理事件和信息
花多一點時間傾談並在睡前冷靜下來

缺乏睡眠會容易餓
充足的睡眠有助保持健康的體重

社交媒體影響女孩對自己的身體和自身的感受.....

談論你女兒的內涵, 而不是她的外表

運動、健康飲食、充足的睡眠都有助減壓

散步、聽音樂、大笑都能平撫情緒

處理壓力

擔心 興奮! 懊惱

青春期荷爾蒙會引起情緒低落.....

.....幫助她了解青春期並照顧她的感受

少用化學加工品

(它們可以影響荷爾蒙)

少用塑膠產品!

用玻璃或陶瓷製的器皿微波食物, 用金屬或玻璃瓶裝水
省錢又保育地球!

使用環保的清潔劑

選擇安全、無毒的清潔劑或自製小蘇打和醋的清潔劑; 不用含化學成分的空氣清新劑和烘乾紙

少塗有香水或有化學香味的乳液和化妝品

洗掉水果和蔬菜中的殺蟲劑

以下有更多豐富內容、短片和測驗:

ZEROBREASTCANCER.ORG

zero breast cancer

謝謝Safeway Foundation支持我們製作的短片
內容出自Greenspan和Deardorff博士所寫的
The New Puberty: How to Navigate Early Development in Today's Girls