

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому.

Придерживаясь здорового образа жизни, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

Употребляйте много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.



Следите за своим весом.



Следите за состоянием Вашей кожи.
Появление новых пигментных пятен, быстрорастущие родинки- сигнал тревоги.



Уменьшает риск возникновения онкологических заболеваний занятия физическими упражнениями по 30 минут 3-4 раза в неделю

Ограничьте прием алкоголя, в том числе пива.



Откажитесь от курения.



Женщины следите за здоровьем вашей груди.

Ежегодно проходите профилактические осмотры.



Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом гинекологом с обязательным ультразвуковым исследованием и взятием мазка с шейки матки.