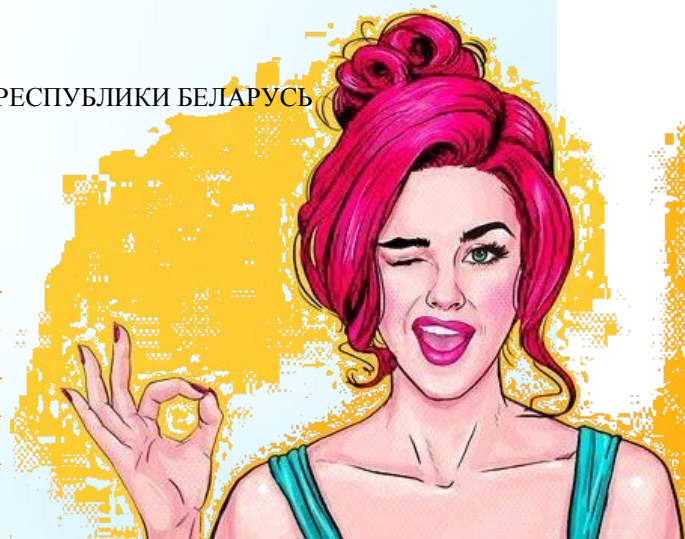


ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Правильно питайтесь.

Ежедневно употребляйте фрукты и зелень (400гр.). Ограничьте потребление жареной, копченной пищи, соли и сладостей. Не употребляйте продукты, содержащие трансжиры, заменители молочного жира и пальмовое масло.



Ведите активный образ жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие (пешие прогулки по 30 мин. в день).

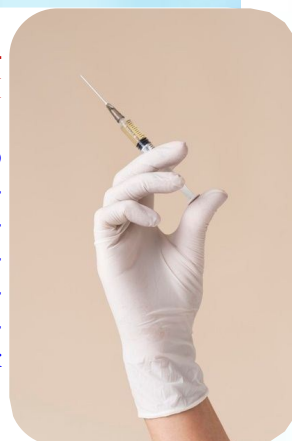


Откажитесь от курения и алкоголя. Во время курения в организм попадает много канцерогенов стимулирующих опухолевый процесс. По своей способности вызывать опухолевый процесс алкоголь равен табачному дыму.



1 РАЗ В ГОД ПРОХОДИТЕ ПРОФОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.

Это позволит своевременно выявить опасные заболевания и вовремя начать лечение. **ПОМНИТЕ!** Заболевания, выявленные на ранних стадиях, успешно лечатся и не приводят к осложнениям.

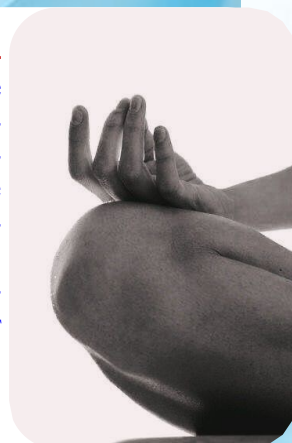


Используйте солнцезащитный крем.

Если невозможно сократить время пребывания на солнце, то использования крема с солнцезащитным фактором 50 и более защитит вашу кожу.



Избегайте стрессовых ситуаций. Если чувствуете выгорание, депрессию, апатию обязательно обращайтесь к психологу. Ведите дневник, займитесь расслабляющими практиками. **ПОМНИТЕ!** Ваше эмоциональное состояние влияет на ваше здоровье.



ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!