



Министерство здравоохранения Пензенской области

ШАГИ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*30 МИНУТ физических
упражнений 5 РАЗ в неделю*

**НЕ НАБИРАЙТЕ
ЛИШНИЙ ВЕС**

*существует 13 «весозависимых»
видов рака*

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ
СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ**

*алкоголь провоцирует деление атипичных
и раковых клеток*

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ.
ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ**

*табачный дым содержит
большое количество КАНЦЕРОГЕНОВ*

**УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ
И ОВОЩЕЙ. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ЖИРНОЙ ПИЩИ**

клетчатка выводит из организма токсины

**ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**

это первый шаг к ранней диагностике рака и его излечению

