

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОВЕРЬ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



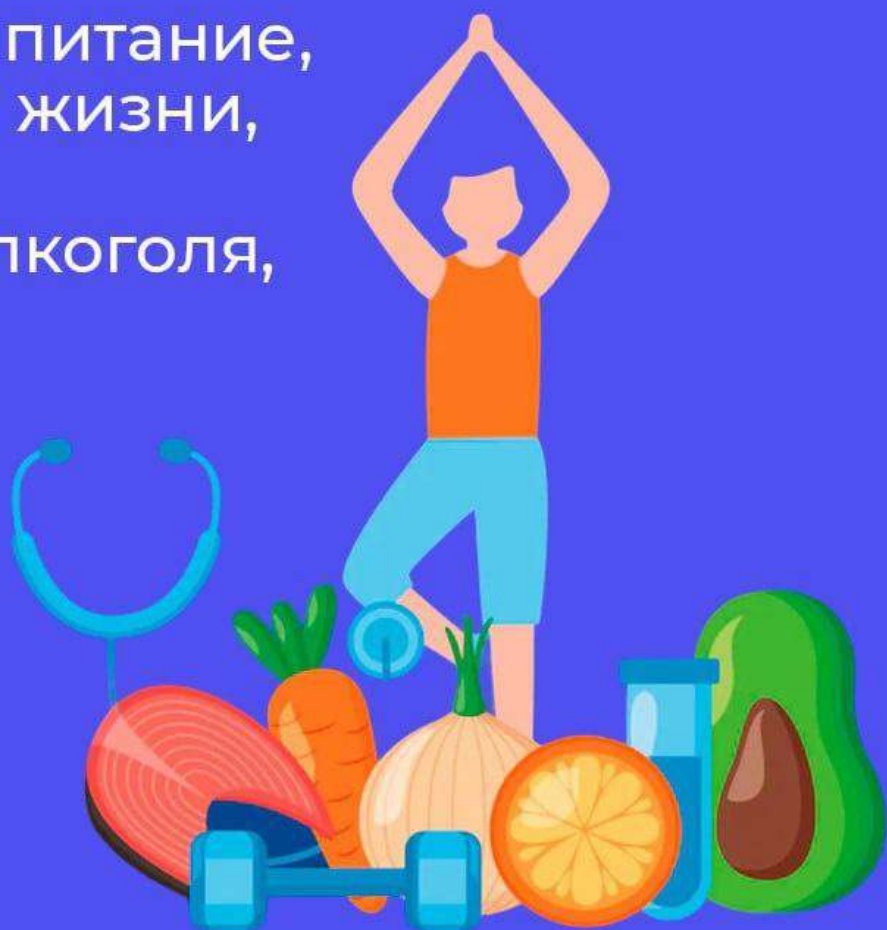
Служба
здоровья

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Неправильное питание,
- Сидячий образ жизни,
- Чрезмерное употребление алкоголя,
- Курение.



Служба
здоровья



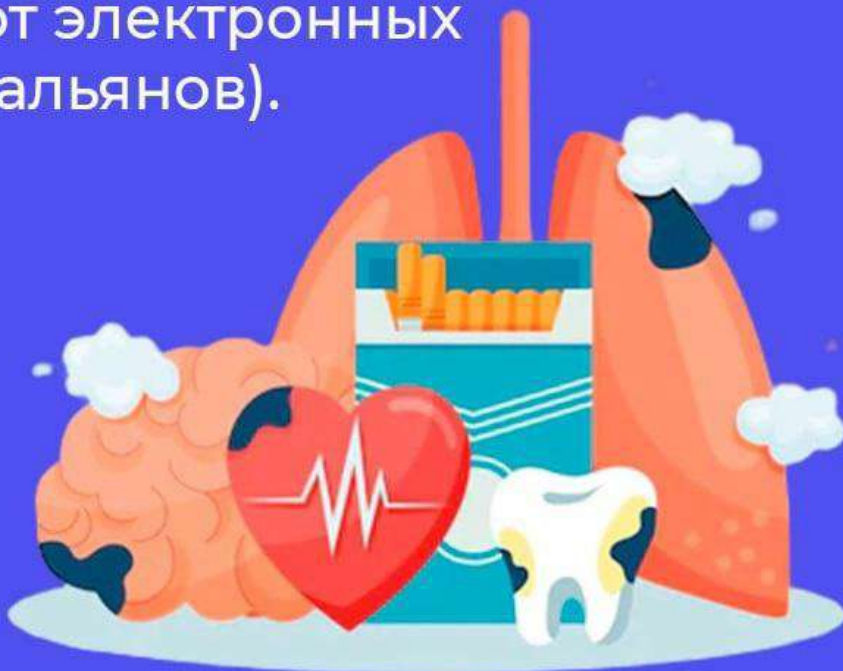
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).



Служба
здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Полностью откажитесь от алкоголя.
Безопасной дозы алкоголя не существует!



Служба
здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Правильно питайтесь. Ежедневно употребляйте 400-500 гр овощей и фруктов. Органичите употребление жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.



Служба
здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Ведите активный образ жизни.
Регулярная физическая нагрузка должна
стать для вас привычкой. Рекомендуется
проходить в день
не менее 10 000 шагов.



Служба
здоровья

