**Десять шагов в борьбе против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| Как легко бросить курить? | Откажитесь от курения |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\iCA23IJM7.jpg | Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ**=**ВЕС (кг) : РОСТ (м)2Вес в норме от 18,5 до 25 ед. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Рисунки и фото\Продукты картинки\Вредная еда\lemak dan kolestrol.jpg | Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервиро-ванных и копченых продуктов. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\7bb19316b9adc8cfc2f176770fbf858b.jpg | Не злоупотребляйте алкоголем |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **посещайте смотровые кабинеты** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких. |

**Десять шагов в борьбе против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| Как легко бросить курить? | Откажитесь от курения |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\iCA23IJM7.jpg | Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ**=**ВЕС (кг) : РОСТ (м)2Вес в норме от 18,5 до 25 ед. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Рисунки и фото\Продукты картинки\Вредная еда\lemak dan kolestrol.jpg | Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервиро-ванных и копченых продуктов. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\7bb19316b9adc8cfc2f176770fbf858b.jpg | Не злоупотребляйте алкоголем |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **посещайте смотровые кабинеты** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких  |

**Десять шагов в борьбе против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| Как легко бросить курить? | Откажитесь от курения |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\iCA23IJM7.jpg | Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ**=**ВЕС (кг) : РОСТ (м)2Вес в норме от 18,5 до 25 ед. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Рисунки и фото\Продукты картинки\Вредная еда\lemak dan kolestrol.jpg | Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервиро-ванных и копченых продуктов. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\7bb19316b9adc8cfc2f176770fbf858b.jpg | Не злоупотребляйте алкоголем |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **посещайте смотровые кабинеты** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких  |

**Десять шагов в борьбе против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| Как легко бросить курить? | Откажитесь от курения |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\iCA23IJM7.jpg | Не переедайте и следите за своим весом (ИМТ**=**ВЕС (кг) : РОСТ (м)2Вес в норме от 18,5 до 25 ед. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Рисунки и фото\Продукты картинки\Вредная еда\lemak dan kolestrol.jpg | Откажитесь от употребления высококалорийной и жирной пищи, жареных, консервиро-ванных и копченых продуктов.  |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\7bb19316b9adc8cfc2f176770fbf858b.jpg | Не злоупотребляйте алкоголем |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Ограничивайте время пребывания на солнце и в солярии |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\2.jpg | Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Ежегодно **посещайте смотровые кабинеты** для женщин в возрасте старше 18 лет, мужчин старше 30 лет), один раз в два года проходите флюорографию легких  |

**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Физ.актив.картинки\3edc232b2d30ff1fe017d1875d9635c1.jpg | Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).  |
| th?id=OIP | Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу |
| http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/Depositphotos_10171251_s(1).jpg | Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу. |

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***

**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Физ.актив.картинки\3edc232b2d30ff1fe017d1875d9635c1.jpg | Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).  |
| th?id=OIP | Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу |
| http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/Depositphotos_10171251_s(1).jpg | Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу. |

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***

**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Физ.актив.картинки\3edc232b2d30ff1fe017d1875d9635c1.jpg | Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).  |
| th?id=OIP | Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу |
| http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/Depositphotos_10171251_s(1).jpg | Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу. |

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***

**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

|  |  |
| --- | --- |
| http://vovashiki.ru/wp-content/uploads/2013/08/bforme.ru_.jpg | Ежедневно употребляйте пищу, богатую клетчаткой (крупы, хлеб из муки грубого помола), не менее 400г овощей и фруктов |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\Физ.актив.картинки\3edc232b2d30ff1fe017d1875d9635c1.jpg | Ведите активный образ жизни: еженедельно не менее 150 минут умеренных физических нагрузок (по 30 минут 5 дней в неделю).  |
| th?id=OIP | Следите за состоянием своей кожи, при появлении изменений на коже, родинках, немедленно обращайтесь к врачу |
| http://www.likar.info/pictures_ckfinder/images/Depositphotos_10171251_s(1).jpg | Женщинам необходимо проводить самоосмотры груди. При появлении уплотнений, болезненных ощущений и других жалоб не откладывайте визит к врачу. |

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***