

mój wybór!

to życie bez raka



| www.wdrodzepozdrowie.com

Jak chronić się przed rakiem? Kroki, które możesz podjąć już dzisiaj



Zadbaj o zdrowe odżywianie

Jedz zdrowo, a Twoje ciało Ci podziękuje. Dieta pełna warzyw i owoców może obniżyć ryzyko raka jelita grubego o 50%. To proste – im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej!



Ruszaj się

Regularne ćwiczenia mogą zmniejszyć ryzyko raka piersi, jelita grubego i endometrium u kobiet o 10–20%. Nie musisz od razu biegać maratonów – codzienny spacer też działa!



Rzuć palenie

Jeśli palisz papierosy, to rzucenie tego nawyku jest najważniejszym krokiem, jaki możesz zrobić dla swojego zdrowia. Zmniejszysz ryzyko raka płuc o 70%! Dodatkowo chronisz się w ten sposób przed nowotworami jamy ustnej, wątroby, trzustki czy pęcherza moczowego.



Umów się na badania profilaktyczne

Nie bój się badań – to Twoi sprzymierzeńcy. Regularne badania, takie jak cytologia, mammografia czy kolonoskopia, mogą zmniejszyć śmiertelność nawet o 30%. Wczesne wykrycie to większa szansa na wygraną.



Zaszczep się

Szczepienia są nie tylko dla dzieci! Zaszczep się przeciwko wirusom brodawczaka ludzkiego (HPV) i zapalenia wątroby typu B (HBV), a zmniejszysz ryzyko raka szyjki macicy i wątroby o 25%.