

## 1 ΠΗΓΑΙΝΕ ΛΑΪΚΗ

Κατανάλωνε βιολογικά τρόφιμα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτοθεραπευτικά.

## 2 ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΛΑ

Όσοι κοιμούνται 6 ή και λιγότερες ώρες κάθε βράδυ έχουν 62% περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού.

## 3 ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΣΟΥ

Αυτοεξέταση, μαστογραφία και κλινική εξέταση.

## 4 ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Δύο ποτά την ημέρα αυξάνουν τον κίνδυνο κατά 30%

## 5 ΜΗΝ ΚΑΙΝΙΖΕΙΣ

Ένα πακέτο την ημέρα, για τουλάχιστον 10 χρόνια, αυξάνει κατά 60% τον κίνδυνο.

## 6 ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ

Το κοιλιακό λίπος πυροδοτεί τη χρόνια φλεγμονή και αυξάνει τις ορμόνες που ευνοούν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

## 7 ΚΑΝΕ ΓΙΟΓΚΑ

Η γιόγκα εξισορροπεί και ρυθμίζει το ενδοκρινικό σύστημα και συνεπώς τις ορμόνες.

## 8 ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ & ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Περιέχουν πολλά κορεσμένα λιπαρά και χημικές ουσίες (αμίνες, νιτρικά και νιτρώδη άλατα) τα οποία σχηματίζουν καρκινογόνες ενώσεις στο σώμα.

## 9 ΚΟΨΕ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ

Μεγάλες ποσότητες ζάχαρης συνδέονται με τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου.

## 10 ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΑ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Περιέχουν χημικές ουσίες που διαταράσσουν το ενδοκρινικό σύστημα.

# Breast CANCER 10 ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ

