



NAJLEPSZY CZAS NA DZIAŁANIE JEST TERAZ!

#RKBN



KLUCZEM SKUTECZNEJ OBRONY JEST PROFILAKTYKA



RAK SZYJKI MACICY
PODSTĘPNY ZABÓJCA

JAK SIĘ PRZED NIM BRONIĆ?

- Pamiętaj o badaniach cytologicznych.
- Zapytaj lekarza o szczepionki przeciwko wirusowi HPV.



CZERNIAK
AGRESYWNY PRZECIWNİK

JAK WALCZYĆ Z WROGIEM?

- Oglądaj swoje ciało.
- Kontroluj znamiona u dermatologa.
- Nie opalaj się w godzinach 11.00-16.00.
- Nie korzystaj z solarium!



RAK PŁUCA
SERWYNY MORDERCA

JAK Z NIM WYGRAĆ?

- Nie pal papierosów.
- Jeżeli już paliśz, to przestań!
- Nie pozwól innym palić w swojej obecności.

ZMIEN SWÓJ STYL ŻYCIA – BĄDŹ AKTYWNY, JEDZ DUŻO WARZYW I OWOCÓW, OGRANICZ ILOŚĆ SPOŻYWANYCH TŁUSZCZÓW, UNIKAJ SYTUACJI STRESUJĄCYCH.



Poczuj moc z gadżetami RKBN:
www.sklep.rakobrona.pl

Polub nasz fanpage i naucz się bronić:
www.facebook.com/rakobrona

Obserwuj nas i działaj:
www.instagram.com/Rakobrona

WWW.RAKOBRONA.PL



PATRONI HONOROWI



PATRONI MERYTORYCZNI



ORGANIZATORZY

