

Кратко о профилактике рака толстого кишечника

1 Не переедаем,
контролируем массу тела.



2 Употребляем каждый день:
• цельнозерновой хлеб;
• рассыпчатые каши
(норма крупы 80 г в сутки).



3 Самый здоровый
режим питания:
часто и малыми порциями.



4 Очень горячей и очень
холодной пище – **НЕТ!** ❌



5 Овощам, особенно всем
видам капусты – **ДА!** ✅



6 Даешь рыбу
и оливковое масло!



7 Физической
активности – **ДА!** ✅



8 Вредным
привычкам – **НЕТ!** ❌



9 **ВАЖНО!**
Пройти диспансеризацию
или вовремя обратиться
к врачу если:
• кровь на каловых массах;
• запоры больше 3 дней;
• неустойчивый стул.





Служба
здоровья

Ежедневно
уделяйте
не менее 30 минут
физической
активности



Своевременно
проходите
обследование и
диспансеризацию



Откажитесь от
курения
и злоупотребления
алкоголем

