

Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.



Mențineți greutatea normală



Protejați-vă de soare



Evitați substanțele toxice
(de ex. azbest)



Protejați-vă de infecții
(de ex. cu virusurile HBV și HPV)



Nu beți alcool



Alegeți alimente bogate în fibre



Evitați iradierile
(de ex. cu radon și raze-x)



Evitați carnea procesată



Evitați poluarea aerului



Alăptați dacă este posibil



Fiți mai activ



Limitați THS
(terapie hormonală de substituție)



**TINERII
CREEAZĂ
SCHIMBARE
pentru
SCĂDEREA
RISCOLUI
de CANCER**