

Січень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Регулярно виконуйте
фізичні вправи –
30-60 хвилин
кожного дня.



Лютий

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



Контролюйте вагу –
зайва вага небезпечна,
особливо в період менопаузи.



Березень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Обмежуйте споживання
тваринних жирів
і червоного м'яса.



Квітень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Споживайте більше
свіжих фруктів
та овочів.



Травень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Не зловживайте алкоголем.

Припустима доза на день –
10 г чистого спирту

(бокал пива або вина
містить 8-10 г спирту).

Червень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



**Паління
є дуже небезпечним.**

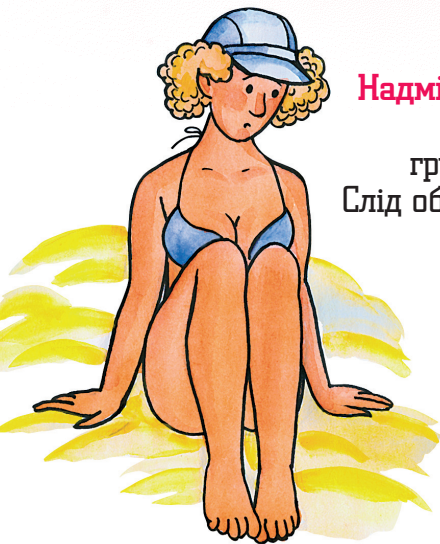
Перебування в середовищі
курців є не менш
ризикованим.



Липень

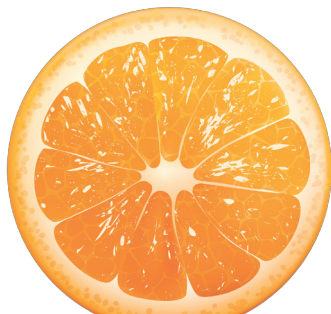
2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Надмірна засмага є шкідливою.

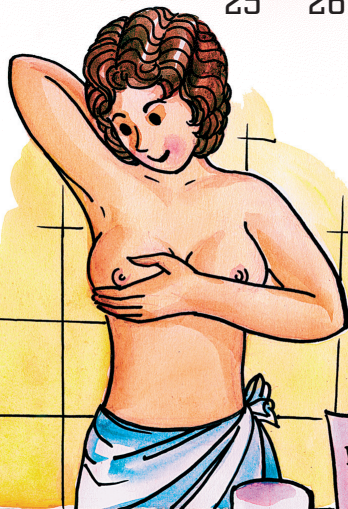
На пляжі або в солярії
груди мають бути закритими.
Слід обов'язково використовувати
сонцезахисні креми.



Серпень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Регулярне самообстеження
звертає вашу увагу
на стан грудей.

**Повторюйте
цю процедуру
щомісячно.**



Вересень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



**З 20 років щорічно
відвідуйте гінеколога.**

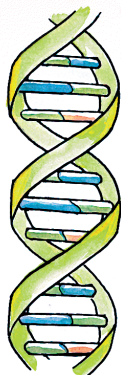
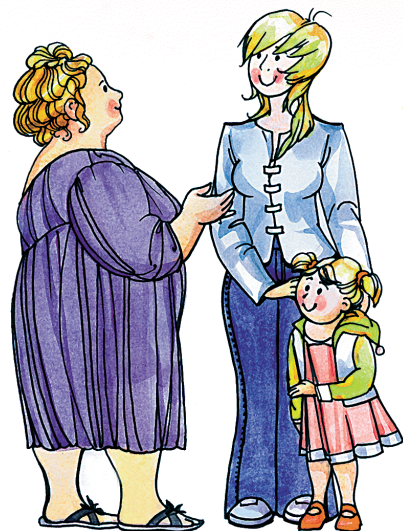
Лікар повинен оглянути
ваші груди та обговорити
можливі ризики.



Жовтень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

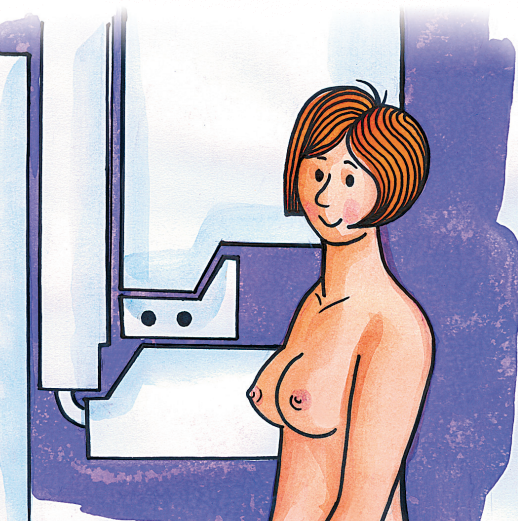


В разі захворювання
ваших близьких
родичів на рак
молочної залози
**Ви маєте пройти
обов'язкове
генетичне тестування.**

Листопад

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Після 40 років
один раз на два роки
робіть мамографію
(рентген
молочних залоз).

Мамографія –
«золотий стандарт»
ранньої діагностики
раку грудей.

Грудень

2014

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Замісна гормональна терапія
в період менопаузи збільшує
ризик виникнення раку грудей.**

Чим довше триває прийом
препаратів, тим вищим є ризик.

