

ӘРКІМНІҢ БІЛУІ ТИІС

ТЕРІҢІЗДІҢ
ЖАҒДАЙЫН
БАҚЫЛАҢЫЗ

ТЕМЕКІ ШЕГУДЕН
БАС ТАРТЫҢЫЗ

ӘЙЕЛДЕР ҮНЕМІ
ГИНЕКОЛОГҚА
БАРУЫ КЕРЕК



ТҮРАҚТЫ ТҮРДЕ
ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ
ТЕКСЕРУЛЕРДЕН,
ҰЛТТЫҚ
СКРИНИНГТЕН ӨТУ
КЕРЕК.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНЫҢЫЗ.
ЖЕМІСТЕРДІ, КӨКӨНІСТЕРДІ
ЖӘНЕ ІРІ ТАЛШЫҚТЫ
ТАҒАМДАРДЫ КӨП ЖЕҢІЗ



10 ҚАТЕРЛІ
ІСІККЕ
ҚАРСЫ
КҮРЕСТІҢ
ҚАДАМАЫ



ЖАСЫРЫН ҚАНҒА
НӘЖІСТІ ҮНЕМІ
ТЕКСЕРІП
ОТЫРЫҢЫЗ

БЕЛСЕНДІ ӨМІР
САЛТЫН
ЖҮРГІЗІҢІЗ



СПИРТКІК
ШІМДІК ТҰТЫНУДАН
БАС ТАРТЫҢЫЗ



САЛМАҒЫҢЫЗДЫ
БАҚЫЛАҢЫЗ



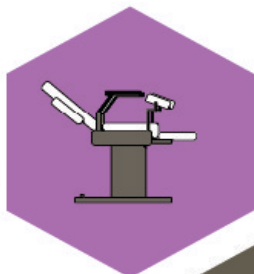
ӘЙЕЛДЕР СҮТ
БЕЗДЕРІНІҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫН
БАҚЫЛАУЫ
КЕРЕК

О ЧЁМ ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

СЛЕДИТЕ ЗА
СОСТОЯНИЕМ ВАШЕЙ
КОЖИ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
КУРЕНИЯ

ЖЕНЩИНАМ
СЛЕДУЕТ
РЕГУЛЯРНО
ПОСЕЩАТЬ
ГИНЕКОЛОГА



РЕГУЛЯРНО
ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ,
А ТАК ЖЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
СКРИНИНГ

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.
УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ,
ОВОЩЕЙ И ГРУБОВОЛОКНИСТУЮ
ПИЩУ



10 ШАГОВ В
БОРЬБЕ
ПРОТИВ
РАКА



РЕГУЛЯРНО
СДАВАЙТЕ АНАЛИЗ
КАЛА НА СКРЫТУЮ
КРОВЬ

ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



НЕ
ЗЛУОПОТРЕБЛЯЙТЕ
СПИРТНЫМИ
НАПИТКАМИ



СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ
ВЕСОМ



ЖЕНЩИНАМ
НЕОБХОДИМО
СЛЕДИТЬ ЗА
ЗДОРОВЬЕМ
ГРУДИ