



**Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.**



**Mentțineți 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**