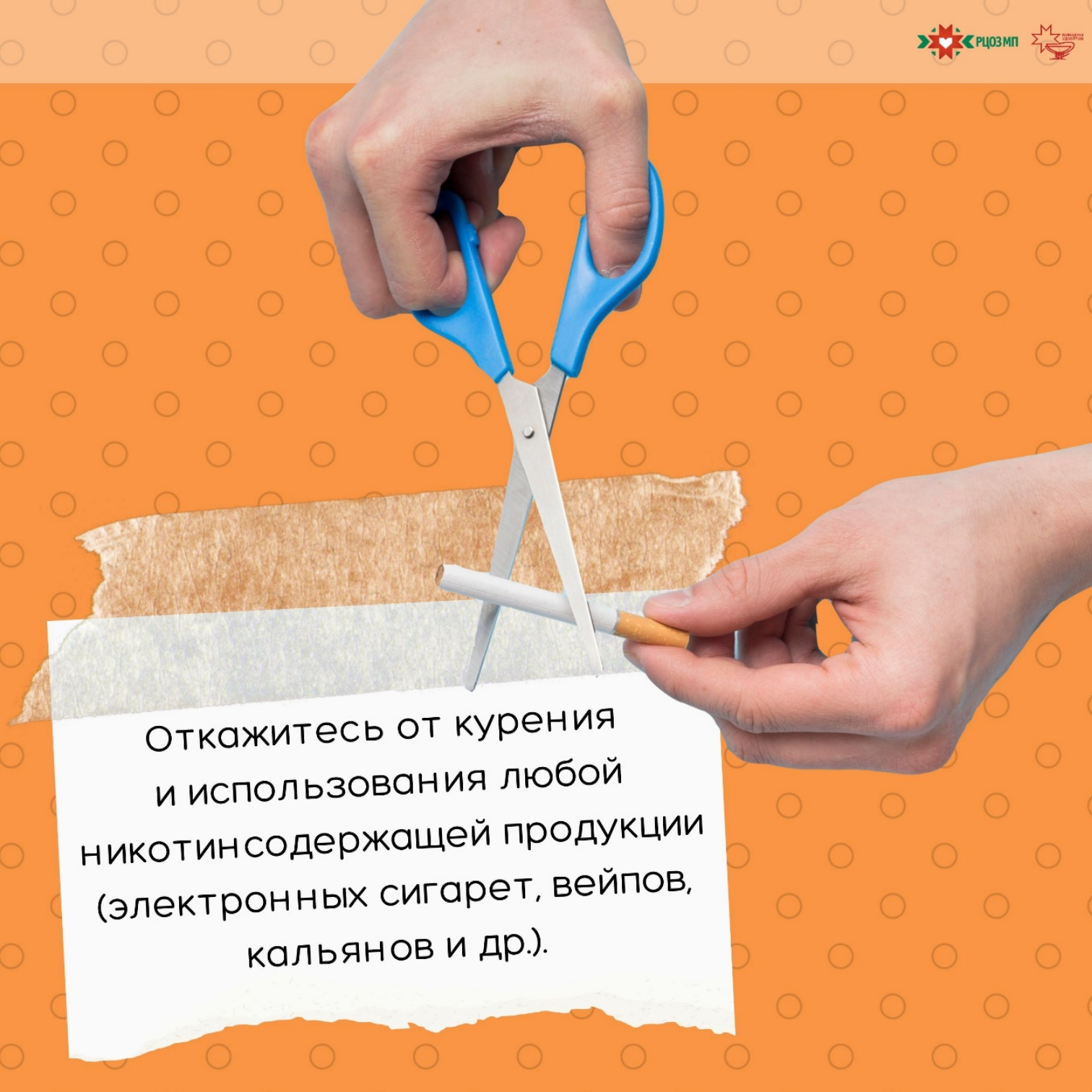


как предотвратить рак?





Откажитесь от курения
и использования любой
никотинсодержащей продукции
(электронных сигарет, вейпов,
кальянов и др.).



Не употребляйте алкоголь.
Помните, что безопасных
доз не существует.

Придерживайтесь здорового
питания. Откажитесь
от употребления
переработанного мяса,
жареных и копченых блюд.



Поддерживайте нормальный
вес тела.

Формула расчета ИМТ
(индекса массы тела):

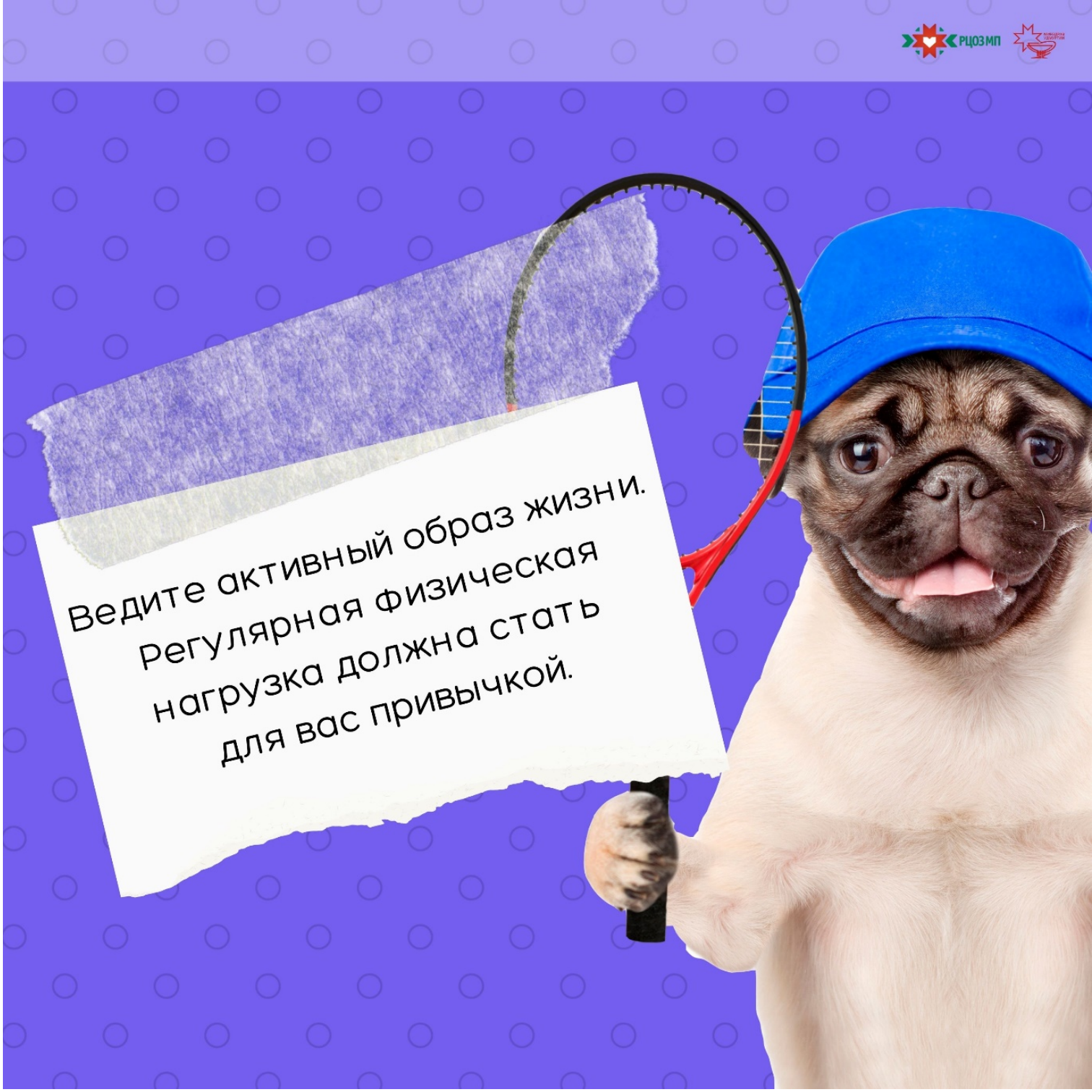
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Оптимальный ИМТ = 18,5-25 кг/м².

Не менее важен обхват талии.
Норма для женщин не более 80 см,
для мужчин - не более 94 см.



Соблюдайте питьевой режим.
1,5-2 литра жидкости в сутки
считается средней нормой,
которой стоит придерживаться
при отсутствии серьезных
заболеваний.



Ведите активный образ жизни.
Регулярная физическая
нагрузка должна стать
для вас привычкой.

Загорайте правильно.
Избегайте прямых солнечных
лучей, берегите кожу
от ожогов, откажитесь
от солярия!

Лучшее время для загара:

- с 8:00 до 11:00
- После 16:00

Обязательно используйте
солнцезащитное средство
(UVA/UVB) с SPF не ниже 30
(чем выше фактор защиты - тем
лучше).



Не забывайте
про профилактические осмотры
и диспансеризацию!!!

При наличии хронических
заболеваний регулярно
посещайте врача
и не занимайтесь
самолечением.

