



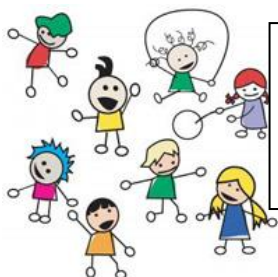
*Jesteśmy szkołą promującą zalecenia
Europejskiego kodeksu walki z rakiem*

Prowadząc zdrowszy tryb życia, można na wiele sposobów poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu chorobom, w tym nowotworom złośliwym.



1. Nie pal! Jeśli palisz rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.

2. Wystrzegaj się otyłości



3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

PIRAMIDA ZDROWIA



5. Nie pij alkoholu.

6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promieniowanie

