

# OKTÓBER A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA

## Figyeljen egészségére!

### RIZIKÓFAKTOROK:



genetika



nem



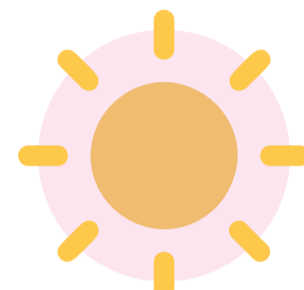
40 év  
feletti életkor



alkoholfogyasztás

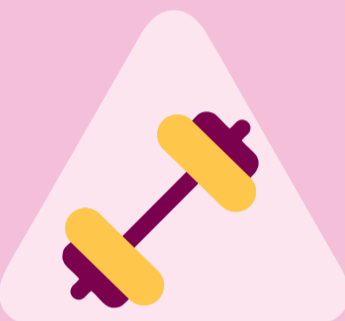


dohányzás



erős  
napsugárzás

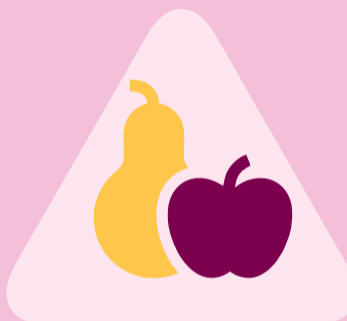
### MEGELŐZÉSI LEHETŐSÉGEK:



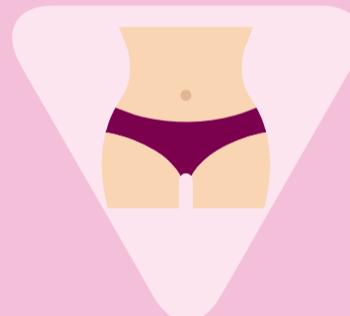
rendszeres  
testedzés



stressz  
kerülése



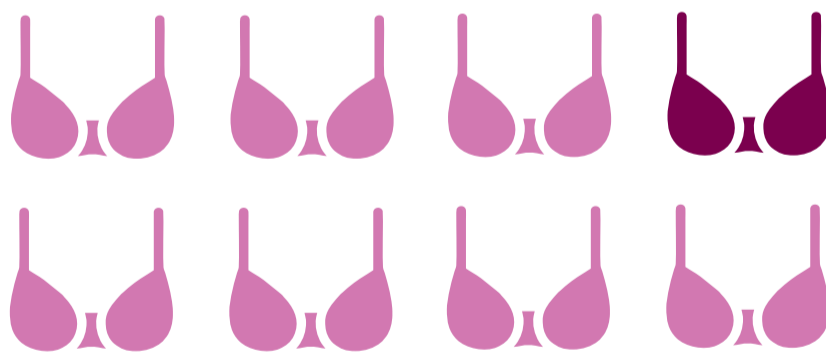
tudatos  
táplálkozás



túlsúly  
leadása



rendszeres  
szűrővizsgálatokon  
való részvétel



8  
NŐBŐL  
1 ÉRINTETT

VIGYÁZZUNK SZERETTEINKRE, FIGYELJÜNK MAGUNKRA!

HA MEGHÍVÓLEVELET KAP, ÉLJEN ÖN IS  
AZ INGYENES SZŰRÉS LEHETŐSÉGÉVEL!

- [szures.nnk.gov.hu](http://szures.nnk.gov.hu)
- [szures@nnk.gov.hu](mailto:szures@nnk.gov.hu)
- [nnk.gov.hu](http://nnk.gov.hu)
- [nepegeszsegugyikozpont](https://www.instagram.com/nepegeszsegugyikozpont)
- [nemzetinepegeszsegugyikozpont](https://www.facebook.com/nemzetinepegeszsegugyikozpont)



NEMZETI  
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
KÖZPONT



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE