

**ПОМНИТЕ! Рак молочной железы –  
гормонозависимая опухоль.**

**Поддержание гормонального  
баланса – очень важное условие  
профилактики:**

- **Здоровый сон**
- **Гигиена эмоций и  
стрессоустойчивость**
- **Сбалансированное  
питание**
- **Оптимальная  
физическая  
активность**
- **Отсутствие  
контактов  
с канцерогенами**
- **0 сигарет, трезвый  
образ жизни.**

