



Kurvenkratzer-Checklisten

GESUNDE LEBENSFÜHRUNG NACH KURVENKRATZER-ART

Wie willst du den Rest deines Lebens verbringen?

- Glimmstängel ade: Verzichte auf das Rauchen
- Mit Leichtigkeit durchs Leben – mit gesundem Körpergewicht
- 300 Days Activity: halte den Körper aktiv in Bewegung
- Fit und balanciert: achte auf ausgewogene und gesunde Ernährung
- Drink responsible: konsumiere wenig oder gar keinen Alkohol
- Schutzschilde hoch: schütze die Haut vor UV-Strahlung und den Körper vor krebserregenden Stoffen
- Für die Mamas: Babys zu stillen kann das Brustkrebsrisiko senken
- Für die Ladys: Hormontherapien im Wechsel können das Brustkrebsrisiko erhöhen
- Krebsviren den Garaus machen: Manche Krebsarten können mit Impfungen verhindert werden
- Früherkennung rettet Leben: Lass dich zur Krebsvorsorge untersuchen



WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.

Lies weiter im Magazin auf www.kurvenkratzer.at