

Καρκίνος; Κουνήσου από τη θέση σου!

Και σήκω, βγες από το σπίτι,
πήγαινε μια βόλτα, αθλήσου.

Γιατί όταν αθλείσαι τακτικά
και κρατάς το σώμα σου ενεργό
και δυνατό, μειώνεις σημαντικά
τις πιθανότητες να παρουσιάσεις
κάποιο είδος καρκίνου.

Θυμήσου, 50% των καρκίνων
μπορεί να προληφθεί.

Μην εύχεσαι να μη σου τύχει.
Φρόντισε να μη σου συμβεί.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



www.hesmo.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ
ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ

Καρκίνος; Φάε τη γλώσσα σου!

Και τη σαρδέλα σου, και τα
φρούτα και τα λαχανικά σου.

Γιατί όταν κάνεις μια ισορροπημένη
διατροφή και κρατάς ένα σωστό
βάρος, μειώνεις σημαντικά τις
πιθανότητες να παρουσιάσεις
κάποιο είδος καρκίνου.

Θυμήσου, 50% των καρκίνων
μπορεί να προληφθεί.

Μην εύχεσαι να μη σου τύχει.
Φρόντισε να μη σου συμβεί.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



www.hesmo.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ
ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ

Καρκίνος; Μακριά από μας!

Μακριά από μας κρατάμε το
τσιγάρο και το πολύ ποτό.

Γιατί όταν κόβεις το κάπνισμα
και αποφεύγεις την υπερβολική
κατανάλωση αλκοόλ, μειώνεις
σημαντικά τις πιθανότητες να
παρουσιάσεις κάποιο είδος
καρκίνου.

Θυμήσου, 50% των καρκίνων
μπορεί να προληφθεί.

Μην εύχεσαι να μη σου τύχει.
Φρόντισε να μη σου συμβεί.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



www.hesmo.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ
ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ

Καρκίνος; Κούφια η ώρα!

Κάθε ώρα που εκτίθεται στον ήλιο δεν είναι κούφια, μετράει αρνητικά για το δέρμα σου.

Γιατί όταν φροντίζεις να μην ξεχνάς το αντηλιακό σου, μειώνεις σημαντικά τις πιθανότητες να παρουσιάσεις κάποιο είδος καρκίνου.

Θυμήσου, 50% των καρκίνων μπορεί να προληφθεί.

Μην εύχεσαι να μη σου τύχει.
Φρόντισε να μη σου συμβεί.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



www.hesmo.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ
ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ

Καρκίνος;
~~Χτύπα ξύλο!~~

Φάε σωστά
Μην καπνίζεις
Αθλήσου
Βάλε αντηλιακό

Με μερικές απλές αλλαγές στη ζωή σου, μειώνεις σημαντικά τις πιθανότητες να παρουσιάσεις κάποιο είδος καρκίνου.

Θυμήσου, 50% των καρκίνων μπορεί να προληφθεί.

Μην εύχεσαι να μη σου τύχει.
Φρόντισε να μη σου συμβεί.

4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΕΟΠΕ
www.hesmo.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ
ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ