

5 coisas

gestos de autocuidado que
podem fazer a diferença

- 1** FIQUE ATENTA AO SEU PESO, SOBREPESO É UM FATOR DE RISCO IMPORTANTE.
- 2** FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE
- 3** PREFIRA ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO ULTRAPROCESSADOS
- 4** REDUZA O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS SEMPRE QUE POSSÍVEL
- 5** OLHE PARA SEU CORPO COM CARINHO, REALIZE CONSULTAS PREVENTIVAS



Conheça o
inimigo silencioso
e saiba como se
prevenir acessando
mama.culturasdeprevencao.com.br


mama
Culturas de Prevenção