

σχεδόν το

50%

των πιο συχνών καρκίνων  
**ΜΠΟΡΕΙ να προληφθεί**

σωστή  
διατροφή



όχι  
κάπνισμα



άσκηση



προστασία  
από τον ήλιο



ιδανικό  
βάρος



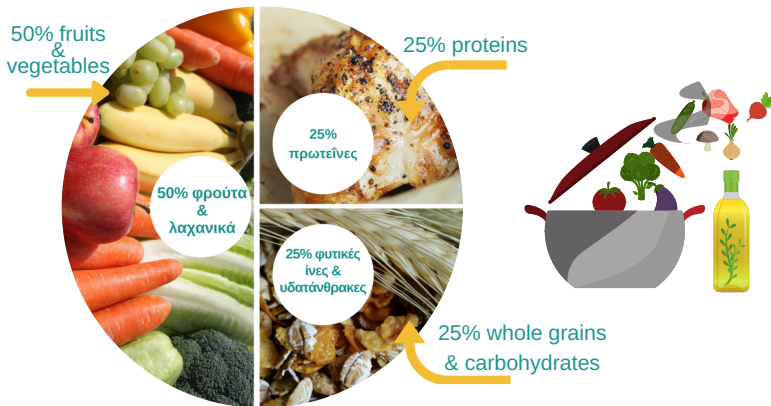
εμβολιασμός  
κατά των ιών  
ηπατίτιδας B  
& HPV



- Ασκηθείτε τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα  
**Be physically active for at least 30 minutes every day**



- Καταναλώστε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και προϊόντα που παράγονται από δημητριακά ολικής άλεσης  
**Eat more of a variety of fruits, vegetables and whole grains**
- Ελαττώστε την κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος  
**Limit consumption of red meats and processed meats**

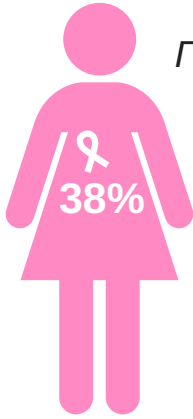


- Μειώστε το αλκοόλ σε ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες  
**Limit alcoholic drinks to 1 for women and 2 for men, a day**



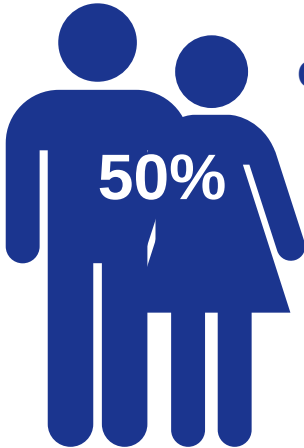
- Ελαττώστε την κατανάλωση ζάχαρης και γενικά τροφών πλούσιων σε θερμίδες  
**Limit consumption of sugar and foods high in calories**





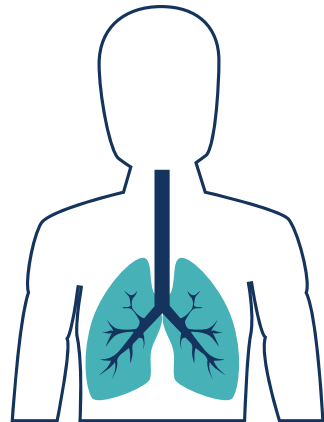
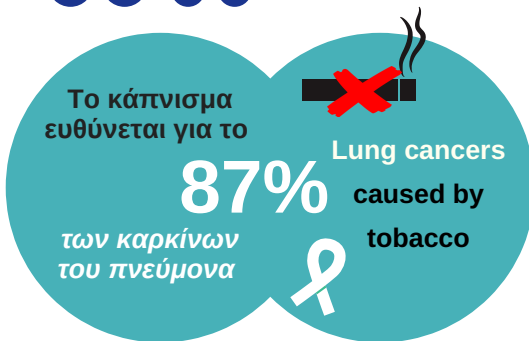
Περισσότερο από το **1/3** των καρκίνων  
του μαστού **ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ**  
**ΜΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΠΟΤΕ**

More than **a third** of breast  
cancers **CAN BE PREVENTED**



Ο ένας στους δύο καρκίνους του  
παχέος εντέρου  
**ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ**

**50% of colorectal cancers**  
**CAN BE PREVENTED**



Επιστημονική Επιμέλεια: Σταυρούλα Ντρουφάκου, Παθολόγος Ογκολόγος  
Scientific Editor: Stavroula Droufakou, Medical Oncologist

Πηγές/sources: American Cancer Society, American Institute of Cancer Research,  
MD Anderson Cancer Center