

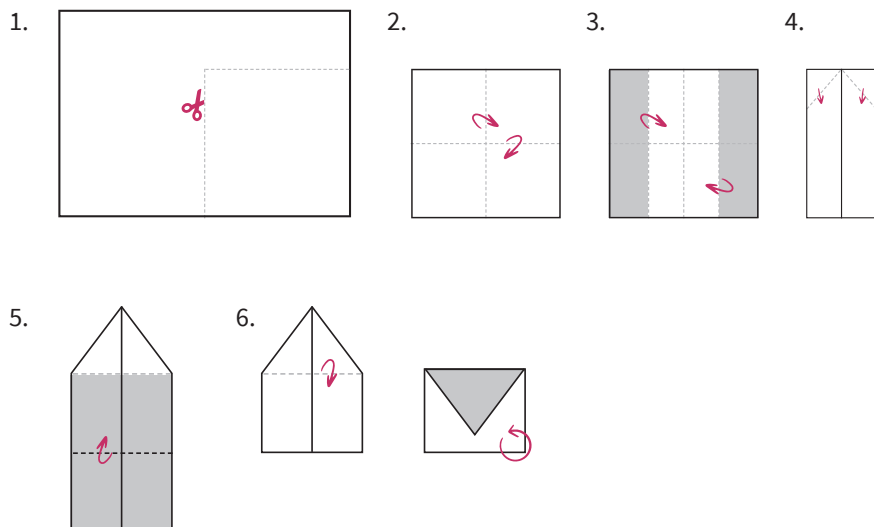


VAŠA SEBAKONTROLA PRSNÍKOV VO VRECKOVOM FORMÁTE.

VYTLAČIŤ, VYSTRIHNÚŤ, POSKLADAŤ A ZOBRAŤ:

1. Návod vystrihnite pozdĺž označenia.
2. Papier poskladajte dva krát v strede a znovu ho rozložte.
3. Zohnite ľavú a pravú stranu zvisle smerom do stredu.
4. Zložte horné rohy na malé trojuholníky smerom dole.
5. Vyhňte dolnú polovicu vodorovne k stredu papiera.
6. Horný špic nakoniec zložte nadol.

HOTOVÝ JE VRECKOVÝ NÁVOD NA SEBAKONTROLU PRSNÍKOV PRE KAŽDÚ PEŇAŽENKU!



VÁŠ VRECKOVÝ ZOZNAM NA SEBAKONTROLU PRSNÍKOV.

bonprix.



KROK 1:

Ruky nechajte voľne visieť.
Pozorujte váš trup pozorne v zrkadle.

KROK 2:

Dajte ruky v bok. Vidíte nejaké výstupky, priehlbinky alebo zmeny na koži či bradavkách?

KROK 3:

Zvihnite obe ruky.
Všimli ste si niečo neobvyklé?

KROK 4:

Prehmatajte si podpazušie.
Krúžte prstami s miernym tlakom.



KROK 5:

Stlačte bradavky. Vyteká z nich tekutina?

KROK 6:

Ohmatajte si prsia. Pri tom systematicky posúvajte tri stredné prsty po vašich prsiach. V priebehu toho viackrát zmente tlak.

Nenašli ste žiadne zmeny? Super! Ste si neistá? Žiadna panika. Váš/vaša gynekológ/gynekologička vám pomôže!

MALÁ RUTINA. VEĽKÝ ÚČINOK.