

**Žijte jako z partesu,
s chutí, rádi, bez stresu!**



**Léky duše: optimismus,
kladný vztah k lidem i světu.**



Samovyšetření prsu – základ prevence.
Mamograf – strážce rozumných žen! Jeho
spolehlivost: 96 %.

**Samovyšetření prsu?
Aspoň jednou měsíčně!**

Se sluníčkem opatrně! Ultrafialové záření
způsobuje kožní nádorová onemocnění, která
patří k nejčastějším typům novotvarů.



**Chyťte lelky nebo sumce,
ne však příliš mnoho slunce!
Tehle děda chytit může
leda rakovinu kůže!**

Naše kůže má paměť!

**Ten, kdo běhá, kope, chodí,
kila, břicho, faldy shodí.
Neboj! Začni! Hola, hola,
chyt' se míče nebo kola!
O co víc se hýbete,
o to déle žijete!
Ono se to rychle poddá.
Vždyť pohyb je živá voda!**



Pohyb je elixír mládí!

K lékaři raději několikrát
zbytečně než jednou pozdě.



**Kdo přijde včas,
vrátí se ke zdraví.
Avšak kdo pozdě,
moc už se nespraví!**

Vydala Liga proti rakovině Praha, z. s.
Koncepte a text: Petr Hora-Hořejš
Kresby: Miroslav Barták, fotografie: František Dostál
Grafická úprava: Arcadia Praha s.r.o.

25 let **Liga proti
rakovině Praha**
1990 - 2015

S ÚSMĚVEM KE ZDRAVÍ!



**Věnuj tělu více péče,
ať ti zdraví neuteče!**



**Láska mnohem více chutná,
když tvůj partner není putna.
Ať miň jí a víc se hýbe,
pak teprve krásku líbe!**



**Pouhých 10 % nadváhy
vám zkrátí život o několik let!**

Obezita se v bohatých státech šíří jak epidemie.
V ČR má 52 % občanů nadváhu, 20 % jich je
obézních. Vínou nezdravého životního stylu
hrozivě přibývá obézních dětí.



**Tři hříchy z nejtěžších: kouření,
přejídání se, nedostatek pohybu.**

**Propil jsem už všechno.
Práci, ženu, děcko.
Dřív než se to napraví,
prosit, skol a na zdraví!**



Na nemoci způsobené pitím zemře v ČR ročně
4000 mužů a 2000 žen. Jako světový rekordmané
vypijeme 140 litrů piva na hlavu ročně.

**Celý večer posiluji, a nakonec
se nepostavím na nohy!**



**Denně deset desítek -
- rychlá cesta do kytek!**



**Kouříme jak fabriky,
pijeme jak duhy!**

**Co mám dělat, osude?
Chci být přece fit!
Půlka chorob ubude,
přestaň kouřit, pít!**



Kuřák si oproti nekuřákovy zkracuje život
o 15 let. Kouření zabíjí v ČR 50 lidí denně:
jeden celý autobus! 87 % těch, kteří zemřeli
na rakovinu plic, byli kuřáci.

**Sekněte s cigaretami dřív,
než seknou s vámi!**

Kouření poškozuje všechny části těla
a způsobuje nemoci, jejichž léčbou se
zabývají všechny obory medicíny.



**Prohulil jsem, co se dalo,
prachy, zdraví – zbylo málo.
Teď mám plíce z asfaltu,
sotva dojdou na Spartu.**

**Na posledního šluka
nikdy není pozdě!**